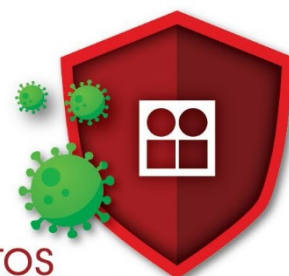




MATERIAL INFORMATIVO **COVID-19**

Material compilado por Rosa María Flores Serrano



Juntos
prevenimos
la **COVID-19**

21 DE ENERO, 2022

Material INFORMATIVO COVID-19 v. 03

Material compilado por Rosa María Flores Serrano

Se proporciona información sobre el virus SARS-CoV-2 y la enfermedad que produce, denominada COVID-19. Asimismo, se proporciona información sobre cuidados en casa, números de emergencia y otros.

Comisión Especial de Atención a Asuntos COVID-19 del Instituto de Ingeniería, UNAM

ÍNDICE

I. ¿Qué es el virus SARS-CoV-2 y la enfermedad COVID-19?.....	Pág.4
II. Vacunas	Pág.8
III. Recomendaciones a seguir en caso de sospecha o confirmación de COVID-19	Pág.11
IV. Pruebas de diagnóstico.....	Pág.16
V. Información sobre cuidados para personas enfermas en el hogar y otros: Programa Universitarios de Investigación en Salud (PUIS)-UNAM	Pág.18
VI. Atención psicológica.....	Pág.29
VII. Contactos de emergencia epidemiológica	Pág.31



I. ¿Qué es el virus SARS-CoV-2 y la enfermedad COVID-19?

Información tomada de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/>.

1. ¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 (enfermedad del coronavirus 2019) es una enfermedad causada por un virus llamado SARS-CoV-2 y fue descubierta en diciembre del 2019 en Wuhan, China. Es muy contagioso y se ha propagado rápidamente en todo el mundo.

2. ¿Qué es el coronavirus SARS-CoV-2?

El virus que causa la COVID-19 es el SARS-CoV-2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2*, por sus siglas en inglés; en español: coronavirus tipo 2 del síndrome respiratorio agudo grave). Es parte de la familia de coronavirus, que incluyen virus comunes que causan diversas enfermedades, desde resfriados hasta enfermedades más graves (pero menos frecuentes) como el síndrome respiratorio agudo grave (SARS, por sus siglas en inglés) y el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS, por sus siglas en inglés).

3. ¿Qué son las variantes de COVID-19?

Los virus cambian constantemente a través de mutaciones y estas mutaciones suelen dar lugar a una nueva variante del virus. Algunas variantes aparecen y luego desaparecen, mientras que otras variantes persisten. Seguirán apareciendo nuevas variantes. Las variantes más importantes hasta el momento son la delta y la ómicron.

La variante delta es altamente contagiosa, casi 2 veces más contagiosa que otras variantes anteriores. Algunos datos sugieren que la variante delta podría causar una enfermedad más grave que las cepas anteriores en personas no vacunadas. Según los datos obtenidos en dos estudios diferentes en Canadá y Escocia, la probabilidad de hospitalización de los pacientes infectados por la variante delta fue más alta que la de los pacientes infectados por la variante alfa o las cepas originales del virus que causa el COVID-19. No obstante, la gran mayoría de las hospitalizaciones y muertes causadas por el COVID-19 se producen en personas no vacunadas.

Es probable que la variante ómicron se propague con mayor facilidad que el virus original del SARS-CoV-2. Los CDC esperan que cualquier persona infectada por el virus de la variante ómicron pueda propagar el virus a otras personas, incluso si están vacunadas o no tienen síntomas. Los datos preliminares sugieren que la variante ómicron es hasta tres veces más infecciosa que la variante delta.



4. ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas notificados por personas con COVID-19 varían desde aquellos que presentan síntomas leves hasta quienes se enferman gravemente. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus. Cualquiera puede tener síntomas de leves a graves. Las personas con estos síntomas podrían tener COVID-19: fiebre o escalofríos, tos, dificultad para respirar (sentir que le falta el aire), fatiga, dolores musculares y corporales, dolor de cabeza, pérdida reciente del olfato o el gusto, dolor de garganta, congestión o moqueo, náuseas o vómitos, diarrea. Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Los adultos mayores y las personas con afecciones subyacentes graves, como enfermedades cardíacas o pulmonares o diabetes, parecen correr mayor riesgo de presentar complicaciones más graves a causa del COVID-19.

5. ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19 y cuándo debo buscar atención médica?

Si tiene fiebre, tos u otros síntomas, podría tener COVID-19. La mayoría de las personas tienen una enfermedad leve y logran recuperarse en casa. Si está enfermo esté atento a sus síntomas. Si tiene uno de los signos de advertencia de emergencia (como dificultad para respirar), llame al 911.

Permanezca en el hogar. La mayoría de las personas con COVID-19 presentan una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa sin necesidad de atención médica. No salga de su casa, excepto para buscar atención médica. No visite áreas públicas.

Cuídese. Descanse y manténgase hidratado.

Manténgase en contacto con su médico. Llame antes de recibir atención médica. Asegúrese de obtener atención médica si tiene problemas para respirar o tiene algún signo de advertencia de emergencia, o si considera que se trata de una emergencia.

Evite el transporte público, los vehículos compartidos y los taxis.

Esté atento a los signos de advertencia de emergencia del COVID-19. Si alguien presenta alguno de estos signos, busque atención de servicios médicos de emergencia de inmediato: dificultad para respirar, dolor o presión persistente en el pecho, confusión, incapacidad de despertarse o permanecer despierto, piel, labios o lechos de uñas pálidos, grises o azulados, según el tono de la piel.

Debe usar una mascarilla que cubra la nariz y la boca si debe estar rodeado de otras personas o animales, incluidas las mascotas (incluso en su casa). Si está solo, no es necesario que use la mascarilla. Si no puede usar una mascarilla (porque tiene dificultad para respirar, por ejemplo), cúbrase de alguna otra forma al toser y estornudar. Procure mantenerse a distancia de otras personas. Esto ayudará a proteger a las personas que lo rodean.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote los pañuelos desechables usados en un cesto de basura con bolsa. Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpielas con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos. Esto es de suma



importancia luego de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de ir al baño, y antes de comer o preparar comidas.

Use un desinfectante de manos si no tiene agua y jabón. Use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol, y cubra toda la superficie de sus manos frotándolas entre sí hasta sentir las secas.

El agua y el jabón son la mejor opción, en especial si las manos están visiblemente sucias.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas de su casa. Luego de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón o colóquelos en el lavaplatos.

Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente en la "habitación del enfermo" y el baño; use guantes desechables. Permita que otra persona limpie y desinfecte las superficies en las áreas comunes, pero, en lo posible, usted debería limpiar su habitación y baño.

Si un cuidador u otra persona necesita limpiar y desinfectar la habitación o el baño de una persona enferma, debe hacerlo según sea necesario. La persona encargada de los cuidados u otra persona debería usar una mascarilla y guantes desechables antes de limpiar. Debería esperar tanto como sea posible luego de que la persona enferma haya usado el baño antes de ingresar a limpiar y usar el baño.

6. ¿Cómo se propaga la COVID-19?

La COVID-19 se propaga cuando una persona infectada exhala gotitas y partículas respiratorias muy pequeñas que contienen el virus. Estas gotitas y partículas respiratorias pueden ser inhaladas por otras personas o depositarse sobre sus ojos, nariz o boca. En algunas circunstancias, pueden contaminar las superficies que tocan. Quienes están a menos distancia de una persona infectada tienen mayor probabilidad de infectarse. Hay tres formas principales en las que se propaga el COVID-19:

- Al inhalar estando cerca de una persona infectada que exhala pequeñas gotitas y partículas respiratorias que contienen el virus.
- Al hacer que estas pequeñas gotitas y partículas respiratorias que contienen el virus se depositen sobre los ojos, nariz o boca, especialmente a través de salpicaduras y aspersiones como las generadas al toser o estornudar.
- Al tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas con el virus.

Los datos, incluida una revisión de 113 estudios de 17 países, muestran que la principal transmisión del SARS-CoV-2 se produce en las primeras etapas de la infección. El punto máximo de infecciosidad se alcanza aproximadamente un día antes de la aparición de los síntomas y disminuye al cabo de una semana desde que aparecen los síntomas, con un periodo promedio de riesgo de infecciosidad y transmisión entre 2 y 3 días antes y 8 días después de la aparición de los síntomas. Estos datos surgen de estudios de variantes del SARS-CoV-2 anteriores, incluida la variante delta. La ciencia está evolucionando, especialmente en lo que respecta a la variante ómicron, y algunos informes sugieren que, en comparación con las variantes anteriores, ómicron tiene un periodo de incubación más corto



(de 2 a 4 días), que se define como el tiempo que transcurre entre la infección y la aparición de los síntomas. Las tasas de hospitalización y muerte son mucho más bajas para las personas vacunadas con respecto a todas las variantes del SARS-CoV-2; los datos preliminares de Sudáfrica sugieren que las tasas de hospitalización y muerte son menores para las personas infectadas por la variante ómicron en comparación con otras variantes.

El 4 de enero de 2022 los CDC (Centros para la Prevención y Control de Enfermedades por sus siglas en inglés) actualizaron las recomendaciones de aislamiento y cuarentena por COVID-19 con un periodo de aislamiento más corto (para personas asintomáticas y levemente enfermas) y periodos de cuarentena de 5 días para poner el foco en el periodo en que la persona es más infecciosa, seguido del uso constante de mascarilla durante 5 días adicionales. Estas recomendaciones actualizadas también facilitan el hecho de satisfacer las necesidades sociales y de bienestar de cada persona, el regreso al trabajo y el mantenimiento de la infraestructura fundamental. Los datos preliminares sugieren que la variante ómicron es hasta tres veces más infecciosa que la variante delta. Con la recomendación de los periodos de aislamiento y cuarentena más cortos, es fundamental que las personas sigan usando mascarillas bien ajustadas y tomen las precauciones adicionales durante 5 días después de haber finalizado el aislamiento o la cuarentena. Además, el aislamiento solo debe finalizar si la persona ha estado sin fiebre por al menos 24 horas sin usar medicamentos para bajar la fiebre y los demás síntomas han desaparecido. Los datos de los modelos del Reino Unido refuerzan la importancia del uso de mascarillas; después del 5° día luego de una prueba con resultado positivo, se estima que el 31 % de las personas siguen siendo infecciosas. El uso de mascarillas y estrategias preventivas estratificadas, como la administración de todas las vacunas y dosis de refuerzo recomendadas, el distanciamiento físico, las pruebas de evaluación, y las mejoras en la ventilación, es clave para prevenir el COVID-19 y reducir la transmisión.



II. Vacunas

Información tomada de: <http://vacunacovid.gob.mx/wordpress/informacion-de-la-vacuna/>

1. ¿Qué tipos de vacuna existen y para qué sirven?

Existen diferentes tipos de vacunas, están diseñadas para preparar a nuestro sistema inmunológico a combatir enfermedades. Se están desarrollando diversos tipos de posibles vacunas contra la COVID-19, entre ellas:

- Vacunas con virus inactivados o atenuados: utilizan un virus previamente inactivado o atenuado, de modo que no provoca la enfermedad, pero aún así genera una respuesta inmunitaria.
- Vacunas basadas en proteínas: utilizan fragmentos inocuos de proteínas o estructuras proteicas que imitan el virus causante de la COVID-19, con el fin de generar una respuesta inmunitaria.
- Vacunas con vectores virales: utilizan un virus genéticamente modificado que no puede provocar la enfermedad, pero sí puede producir proteínas de coronavirus para generar una respuesta inmunitaria segura.
- Vacunas con ARN y ADN: un enfoque pionero que utiliza ARN o ADN genéticamente modificados para generar una proteína que por sí sola desencadena una respuesta inmunitaria.

2. ¿Por qué se recomienda la vacuna?

La vacunación es una forma sencilla, inocua y eficaz de protegernos contra enfermedades dañinas antes de entrar en contacto con ellas. Las vacunas activan las defensas naturales del organismo para que aprendan a resistir a infecciones específicas, y fortalecen el sistema inmunitario.

3. Vacunas disponibles para México

México tiene convenios con las farmacéuticas: Pfizer-BioNTech, Cansino, COVAX, AstraZeneca, Sputnik V, Sinovac, Janssen y Moderna.



Resumen de las principales características de las vacunas disponibles en México

Vacuna (farmacéutica)	Nombre común	Plataforma de diseño	Dosis de esquema completo	Intervalo entre dosis	Edad de inicio de aplicación	Efectos secundarios más comunes
BNT162b2 (Pfizer, Inc./BioNTech)	Pfizer	ARN mensajero	2	3-6 semanas	12 años	Dolor en el sitio de inyección, cansancio, dolor de cabeza, músculos y articulaciones, y fiebre
AZD1222 Covishield (AstraZeneca)	Astra	Vector viral no replicante	2	8-12 semanas	18 años	Dolor en el sitio de inyección, cansancio, dolor de cabeza, músculos y articulaciones, y fiebre
Gam-COVID-Vac (Centro Nacional Gamaleya)	Sputnik V	Vector viral no replicante	2	3-12 semanas	18 años	Dolor e hinchazón en el sitio de inyección, cansancio, dolor de cabeza, músculos y articulaciones, fiebre, malestar general y escalofríos
CoronaVac (Sinovac Research and Development Co)	Sinovac	Virus inactivado	2	4-5 semanas	18 años	Dolor, hinchazón y enrojecimiento en el sitio de inyección, cansancio, dolor de cabeza, músculos y articulaciones, fiebre, diarrea y escalofríos
Ad5-nCoV Covidecia (CanSino Biologics Inc)	Cansino	Vector viral no replicante	1	No aplica	18 años	Dolor, comezón, hinchazón y enrojecimiento en el sitio de inyección, cansancio, dolor de cabeza, músculos y articulaciones, fiebre, diarrea, náusea, vómito, bajo apetito, mareo, tos y dolor de garganta
BBV152 Covaxin (CanSino Biologics Inc)	Covaxin	Virus inactivado	2	4 semanas	18 años	Dolor, comezón e hinchazón en el sitio de inyección, fiebre, dolor de cabeza, músculos o articulaciones
Ad26.COVID-2-S (Janssen-Cilag)	Janssen	Vector viral no replicante	1	No aplica	18 años	Dolor, hinchazón y enrojecimiento en el sitio de inyección, dolor de cabeza y musculares, cansancio, fiebre y náusea.
Spikevax (Moderna)	Moderna	ARN mensajero	2	4-6 semanas	18 años	Dolor, enrojecimiento e hinchazón en el sitio de la inyección, cansancio, dolor de cabeza y músculos, escalofríos, fiebre y náuseas.



4. Refuerzos

Aunque las vacunas contra el COVID-19 siguen siendo efectivas para prevenir cuadros graves de la enfermedad, datos recientes sugieren que su efectividad para prevenir la infección o cuadros graves de la enfermedad se reduce con el tiempo, especialmente en personas de 65 años de edad o más.

La aparición reciente de la variante ómicron vuelve a destacar la importancia de la vacunación, las dosis de refuerzo y las iniciativas de prevención necesarias para protegerse del COVID-19.

Los datos de ensayos clínicos mostraron que una dosis de refuerzo aumentó la respuesta inmunitaria en los participantes de los ensayos que completaron el esquema principal con la vacuna de Pfizer-BioNTech o de Moderna 6 meses antes o que recibieron la vacuna de dosis única de J&J/Janssen 2 meses antes. Si se aumenta la respuesta inmunitaria, las personas deberían tener mejor protección contra la infección por COVID-19. En el caso de las vacunas de Pfizer-BioNTech y J&J/Janssen, los ensayos clínicos también demostraron que una dosis de refuerzo ayudó a prevenir cuadros graves de la enfermedad.

Información tomada de:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html>

5. ¿Cómo vacunarse en México?

Para saber el procedimiento de vacunación en México debe consultarse el portal <http://vacunacovid.gob.mx/>.

El registro para vacunarse se hace en <https://mivacuna.salud.gob.mx/>, y en Ciudad de México en <https://vacunacion.cdmx.gob.mx/>



III. Recomendaciones a seguir en caso de sospecha o confirmación de COVID-19

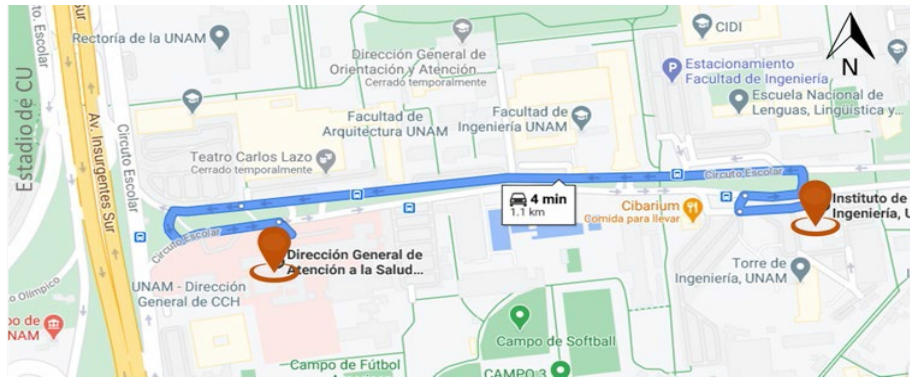
En caso de haber estado en contacto directo con una persona con diagnóstico de COVID-19 en los últimos 14 días o presentar alguno de los síntomas que se citan a continuación, puede haber sospecha de estar contagiado de COVID-19: fiebre, tos, dolor de cabeza, falta de aliento o dificultad para respirar, pérdida del sentido del olfato o el gusto, flujo o congestión nasal, dolor de articulaciones, dolor o ardor de garganta, voz ronca, dolor en el pecho o tórax, debilidad general/fatiga, dolor muscular, falta de apetito, náuseas, vómitos, diarrea o estado mental alterado, deberá abstenerse de asistir a las instalaciones del IIUNAM y dar aviso a la persona responsable correspondiente, la coordinación o secretaría a la que pertenezca y a la persona Responsable Sanitaria.

También se le hacen las siguientes recomendaciones:

1. Asista a un servicio de salud de manera inmediata (no espere a que empeoren los síntomas) si tiene alguna de las siguientes comorbilidades:
 - Asma (Con síntomas que diariamente, afectan la actividad y el sueño, requiere tratamiento de rescate diariamente)
 - Cáncer (Con tratamiento quimioterapéutico)
 - Diabetes Mellitus
 - Embarazo
 - Enfermedad Cardiovascular o Cerebrovascular
 - Enfermedad hepática
 - Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica
 - Enfermedad Renal Crónica
 - Hipertensión Arterial Sistémica (HAS) descontrolada
 - Inmunosupresión
 - Lactancia Materna (Durante la incapacidad por maternidad)
 - Mayores de 60 años
 - Obesidad (Índice de Masa Corporal $> 40 \text{ kg/m}^2$)
 - VIH
2. El servicio de atención médica más cercano al Instituto de Ingeniería, UNAM es el que se encuentra en la Dirección General de Atención a la Salud (Centro Médico Universitario), ubicado en Circuito Escolar S/N (a un lado de la Alberca Olímpica Universitaria), el cual comenzará a operar una vez que lo anuncien las autoridades universitarias (cuando se dé el cambio a semáforo amarillo). Para obtener información de centros de salud que están atendiendo casos COVID-19 en Ciudad de México llame a Locatel al teléfono 55 5658 1111 o consulte la página web: <https://test.covid19.cdmx.gob.mx/public/hospitales/EstatusHospitales.xhtml>. En el estado de Querétaro se puede consultar la lista de hospitales con atención COVID-19 llamando al Call



Center 442 1015205 y en la página web: <https://www.de-paseo.com/queretaro/hospitales-queretaro/>. En el estado de Yucatán se puede solicitar información en el WhatsApp 800 9822826 o el chat de salud de Facebook FACEBOOK.COM/CHATDELASALUD o la página web: <https://salud.yucatan.gob.mx/secciones/ver/ unidades-medicas>.



La Dirección General de Atención a la Salud de la UNAM se encuentra a 650 m del Instituto de Ingeniería, UNAM. Caminando = 8 min, En vehículo = 4 min. Imagen tomada de Google Maps®.

3. Si presenta síntomas severos relacionados con la COVID-19 (dificultad para respirar o sensación de falta de aire, dolor intenso o presión en el pecho, incapacidad para hablar o moverse, confusión mental), llame al número de emergencia 911 o acuda directamente a un hospital para atención de urgencias:
 - Estudiantes: Unidades médicas IMSS.
 - Personal académico y administrativo: Unidades Médicas ISSSTE.
 - Las personas no adscritas al ISSSTE, a los hospitales COVID-19 gubernamentales u hospitales privados.
 - En caso de dudas sobre COVID-19 llame a: Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria: 800 0044800.

4. Si tiene síntomas leves, póngase en contacto con alguno de los servicios de atención telefónica o en línea para que le apliquen un cuestionario para identificar el riesgo de haber contraído la enfermedad COVID-19:
 - *Call Center* COVID-19 de la Facultad de Medicina UNAM, donde se atiende de lunes a viernes, de 8:00 h a 20:00 horas en los teléfonos 55 41611630 y 800 4610145; o bien, puede conversar por medio del chat, para lo cual deberá ingresar a alguna de las siguientes páginas: www.facmed.unam.mx, <http://covid19.facmed.unam.mx> y <http://meditic.facmed.unam.mx>. Se le hará una entrevista para evaluar su estado, le indicarán si es necesaria la realización de una prueba par COVID-19 y se le dará orientación sobre las medidas a seguir.
 - Si está en Ciudad de México, también puede enviar un mensaje de texto (SMS) con la palabra covid19 al 51515, o llamar al teléfono de Locatel 55 56581111, en donde se le aplicará un cuestionario para ayudar a identificar el riesgo que se tiene de haber contraído la enfermedad COVID-19, y si es necesario que le hagan una prueba para



diagnosticar la enfermedad, en cuyo caso le indicarán si alguien del servicio de salud de Ciudad de México debe pasar a su domicilio o si tiene que acudir a alguno de los centros de salud donde están aplicando estas pruebas. Si no desean llamar a Locatel o enviar el mensaje SMS, pueden ingresar al portal test.covid19.cdmx.gob.mx, donde también le aplicarán el cuestionario antes mencionado.

- Las personas de la Unidad Académica Foránea Sisal, Yucatán pueden llamar a la Línea estatal 800 9822826 o al programa *Médico a Domicilio Municipal del municipio de Mérida* al 999 9823329, en el WhatsApp 800 9822826 o el chat de salud de Facebook [FACEBOOK.COM/CHATDELASALUD](https://www.facebook.com/CHATDELASALUD); en Juriquilla, Querétaro, pueden comunicarse al *call center* estatal: 442 1015205.
- Los estudiantes del IIUNAM, pueden ingresar a la página *Permiso COVID-19 del IMSS*, <http://www.imss.gob.mx/covid-19/permiso>, donde también se les hará un cuestionario para ayudar a identificar el riesgo que se tiene de haber contraído la enfermedad COVID-19, y, en caso de necesitar someterse a cuarentena, les enviarán por correo electrónico la hoja de incapacidad temporal. Deberán comunicarse con su tutor, y con quien sea necesario en su dependencia de estudios.

5. Aislamiento:

1. Para justificar los días de ausencia, deberá consultar el procedimiento a seguir con el Secretario Administrativo (Lic. Salvador Barba Echavarría, SBarbaE@iingen.unam.mx, Tel. 56233620) con copia a la Jefa del Departamento de Personal (C. Rosa María Solís Cruz, RSolisCr@iingen.unam.mx, Tel. 55 56233625 o 55 56233600 Ext. 3625).
2. Las personas confirmadas de COVID-19 (con prueba de laboratorio antigénico o PCR, de preferencia PCR) deberán aislarse durante 5 días en sus domicilios, contados a partir del primer día de síntomas o de la fecha de la prueba positiva, en un cuarto separado de los demás. Si no presentan síntomas después de este periodo de 5 días, podrán reincorporarse a sus actividades. Si persisten los síntomas se deberán aislar por 5 días adicionales y a término de estos podrán presentarse a laborar, salvo indicación médica contraria. En estos casos no es necesario hacer pruebas adicionales para reincorporarse a las actividades. Es importante no automedicarse y obtener asistencia médica sin importar lo leve de los síntomas. De ser posible, al término de este periodo, deberán enviar a la persona Responsable Sanitaria el alta médica de su servicio de salud (ISSSTE, IMSS o el que corresponda). En caso de que sea una médica o médico particular, deberán enviar una receta o documento donde se observe su nombre y cédula profesional, así como el nombre de la o el paciente y la fecha. Para ingresar a las instalaciones del IIUNAM deberán esperar la indicación de la persona Responsable Sanitaria por correo electrónico, algún servicio de mensajería instantánea (WhatsApp®, por ejemplo) o llamada telefónica.
 - A las personas con sospecha de COVID 19 por haber tenido contacto de riesgo con personas con COVID-19 o situaciones de riesgo como viajes académicos o de placer, se les recomienda aislarse 5 días en sus domicilios en una habitación separada de los demás. Pasado este tiempo pueden realizarse una prueba de diagnóstico PCR o antígenos (de preferencia PCR). Es deseable que se hagan la prueba de preferencia en el ISSSTE, pero puede ser en cualquier módulo o laboratorio con reconocimiento



oficial y bien establecidos, al igual que los estudiantes (quienes deberán recurrir al IMSS en primera instancia) y los servicios profesionales. Si es negativa, podrán reincorporarse a sus actividades. Si la prueba es positiva, deberán esperar otros 5 días para reiniciar actividades. Si no es posible hacer alguna prueba, después de completar el quinto día de aislamiento y, si su estado de salud es favorable, podrán reincorporarse a sus actividades con estricto cumplimiento de las precauciones generales (uso de cubrebocas, sana distancia, higiene de manos, evitar aglomeraciones, procurar espacios ventilados). Ninguna persona podrá presentarse en las instalaciones, sin antes haber recibido indicación vía correo electrónico y mensajería instantánea por parte de la persona Responsable Sanitaria. Los tiempos recomendados para efectuarse la prueba podrán cambiar, con base en indicaciones del Comité de Seguimiento COVID-19 de la UNAM o a la luz de la información científica existente.

- Las personas con sospecha de COVID 19 por tener síntomas compatibles con la enfermedad (fiebre, tos, dolor de cabeza, falta de aliento o dificultad para respirar, pérdida del sentido del olfato o el gusto, flujo o congestión nasal, dolor de articulaciones, dolor o ardor de garganta, voz ronca, dolor en el pecho o tórax, debilidad general/fatiga, dolor muscular, falta de apetito, náuseas, vómitos, diarrea o estado mental alterado) deben suponer que han contraído la enfermedad y por tanto deberán aislarse por 5 días en un cuarto separado de los demás y vigilar su evolución clínica. Pasado este tiempo pueden realizarse una prueba de diagnóstico PCR o antígenos (de preferencia PCR). Es deseable que se hagan la prueba de preferencia en el ISSSTE, pero puede ser en cualquier módulo o laboratorio con reconocimiento oficial y bien establecidos, al igual que los estudiantes (quienes deberán recurrir al IMSS en primera instancia) y los servicios profesionales. Si es negativa, podrán reincorporarse a sus actividades. Si la prueba es positiva, deberán esperar otros 5 días para reiniciar actividades. Si no es posible hacer alguna prueba, después de completar el quinto día de aislamiento y, si su estado de salud es favorable, podrán reincorporarse a sus actividades con estricto cumplimiento de las precauciones generales (uso de cubrebocas, sana distancia, higiene de manos, evitar aglomeraciones, procurar espacios ventilados). Ninguna persona podrá presentarse en las instalaciones, sin antes haber recibido indicación vía correo electrónico, mensajería instantánea o llamada telefónica por parte de la persona Responsable Sanitaria. Los tiempos recomendados para efectuarse la prueba podrán cambiar, con base en indicaciones del Comité de Seguimiento COVID-19 de la UNAM o a la luz de la información científica existente.
- Las personas del IIUNAM con convivientes contagiados (positivos) o con sospechas claras de padecer COVID-19 deberán mantenerse en su domicilio y aislarse por 5 días contados a partir de la fecha de la prueba positiva, o, si no la tienen, de la fecha de aparición de los síntomas. Deberán observarse para identificar la aparición de síntomas (los ya descritos) y si al quinto día no han desarrollado síntomas podrán reintegrarse a sus actividades presenciales al día siguiente, sin necesidad de prueba negativa (aunque su conviviente continúe aislado en el domicilio). Si desarrollan síntomas en los cinco días de aislamiento, se iniciará el conteo de 5 nuevos días a



partir de la fecha de aparición de estos y se procederá como se hace con los casos positivos. Es deseable que se hagan una prueba de COVID-19 cuando inicien los síntomas, de preferencia en el ISSSTE, pero puede ser en cualquier módulo o laboratorio con reconocimiento oficial y bien establecido, al igual que los estudiantes (quienes deberán recurrir al IMSS en primera instancia) y los servicios profesionales.

3. Durante el aislamiento por sospecha o confirmación de COVID-19 se deberán seguir las siguientes indicaciones:
 - a. Tómese y anote la temperatura y oxigenación (% de saturación de oxígeno medido con un aparato denominado oxímetro) al menos dos veces al día (mañana y final de la tarde). En cuanto a la oxigenación, la mayoría de las personas tienen una lectura entre el 95 y el 98 por ciento de oxigenación; otras pueden reportar un nivel más bajo, en especial si padecen enfermedades preexistentes. En todo caso, si el porcentaje de oxígeno es inferior al 92 por ciento, se recomienda consultar a un médico o un servicio de orientación médica en línea para evaluar la pertinencia de dirigirse a un centro hospitalario (Gobierno del estado de Jalisco, 2020). Pero si se tienen señales claras de dificultad para respirar o sensación de falta de aire, dolor intenso o presión en el pecho, incapacidad para hablar o moverse, se deberá acudir inmediatamente al hospital o llamar al 911 para atención de emergencia, como se indica en el inciso f de este apartado.
 - b. Permanezca en su domicilio, preferentemente en una habitación individual, y restrinja al mínimo las salidas de la habitación, y si lo hace, lo hará con un cubrebocas (de preferencia KN95 o quirúrgico o de tela de 3 capas).
 - c. Restrinja al máximo posible el contacto con convivientes. El contacto se deberá organizar para no realizar ninguna salida fuera de su casa que no sea excepcional durante su periodo de cuarentena.
 - d. Practique el frecuente lavado de manos (con agua y jabón o gel hidroalcohólico al 60 %) especialmente después de toser, estornudar y tocar o manipular pañuelos u otras superficies potencialmente contaminadas.
 - e. Limpie las superficies y objetos de uso frecuente (apagadores, manijas y teléfonos) y no compartir platos, vasos ni objetos de aseo personal.
 - f. Si se presentan síntomas severos relacionados con la COVID-19 (dificultad para respirar o sensación de falta de aire, dolor intenso o presión en el pecho, incapacidad para hablar o moverse) deberán llamar al número de emergencia 911 o se acudirá directamente a un hospital para atención de urgencias:
 - Estudiantes: Unidades médicas IMSS.
 - Personal académico y administrativo: Unidades Médicas ISSSTE.
 - Las personas no adscritas al ISSSTE, a los hospitales COVID-19 gubernamentales u hospitales privados.
 - En caso de dudas llamar a: Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria 800 0044800.



IV. Pruebas de diagnóstico

Para realizarse pruebas de diagnóstico de COVID-19 existen varios servicios:

1. Clínicas COVID UNAM

La Universidad Nacional Autónoma de México pone a disposición de estudiantes y trabajadores de la UNAM activos pruebas PCR gratuitas.

El horario de atención es de viernes de 09h a 15h, previa cita y proporcionando número de cuenta o de empleado, en las siguientes sedes:

- Clínica COVID UNAM, calle Adolfo Prieto 721, Col. Del Valle, frente de Dirección General de Preparatorias. Teléfono 55-6896-2238.
- Clínica COVID UNAM, Dirección General de Atención a la Salud (DGAS), frente al estacionamiento del Museo Universitario de Ciencias y Arte (MUCA), en Ciudad Universitaria. Teléfono 74-4505-2271.

También pueden enviar un correo a clinicacovidunam@gmail.com.

2. Grupo de Trabajo para el Desarrollo de Biosensores del Laboratorio Nacional de Soluciones Biomiméticas para Diagnóstico y Terapia (LaNSBioDyT) de la Facultad de Ciencias de la UNAM.

Se realizan a prueba de PCR de bajo costo para la comunidad UNAM. La prueba PCR se aplica como parte de un protocolo de validación de un biosensor molecular para la detección del SARS-CoV-2, con el fin de implementar un ensayo para el diagnóstico de COVID-19. El laboratorio entrega un diagnóstico POSITIVO/NEGATIVO de SARS-CoV-2 y los resultados los entregan la noche del mismo día de la toma de muestra. Estas pruebas se aplicarán mientras dure su protocolo de investigación. La cuota de recuperación es de \$700 y, de manera solidaria, \$500 a la comunidad de la UNAM. La toma de muestra es orofaríngea (raspado de garganta) y se realiza en las instalaciones de la Facultad de Ciencias, en Ciudad Universitaria (entrando por el estacionamiento de Profesores) o con un costo extra de \$1500 la pueden realizar a domicilio. Solo toman muestras los lunes, miércoles y viernes. El procedimiento es solicitar una cita para el día deseado al correo biosensor@ciencias.unam.mx, realizar el pago en el enlace <https://tienda.fciencias.unam.mx/es/242-prueba-covid-19>, confirmar en el mismo correo enviando el comprobante de pago. En ese momento enviarán las instrucciones para llegar, de seguridad e indicaciones para la toma de muestra: llevar su propio bolígrafo, uso obligatorio en todo momento de cubrebocas, no comer, beber, ni hacer lavado bucal, mascar chicle, tomar pastillas para la tos o el aliento y no hacer gárgaras (ni con agua) en las dos horas previas a la toma de la muestra.



3. El módulo de la Cruz Roja Mexicana ubicado en el estadio de Ciudad Universitaria.
Aplican pruebas PCR gratuitas a la comunidad UNAM, pero únicamente se puede acceder a este servicio si la persona ha sido canalizada a través de la aplicación UNAMsaludCOVID-19, la cual se puede descargar de manera gratuita en los teléfonos celulares en las tiendas de aplicaciones para sistemas iOS® (Apple Store®) y Android® (Google Play® también conocida como Play Store®); también puede usarse en las computadoras desktop o laptop en el enlace <https://www.salud.covid19.unam.mx>. El servicio podrá activarse o desactivarse dependiendo de la demanda.
4. Los módulos dispuestos por las delegaciones sindicales del Sindicato de Trabajadores de la UNAM (STUNAM), si es el caso; esta información es conocida por los delegados sindicales por lo que deberán contactarse con ellos.
5. Los módulos de prueba gratuitos dispuestos por el gobierno de Ciudad de México. Dependiendo de la demanda, el gobierno de CdMx activa macroquioscos en puntos estratégicos como las explanadas de las alcaldías y algunas estaciones de metro. Consultar la ubicación en <https://test.covid19.cdmx.gob.mx/>.
6. Los laboratorios comerciales aprobados por el Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológicos (INDRE).



V. Información sobre cuidados para personas enfermas en el hogar y otros: Programa Universitarios de Investigación en Salud (PUIS) – UNAM

Aislamiento por COVID-19 y otros motivos

El aislamiento es una medida para hacer frente a distintas situaciones. En los últimos meses diferentes gobiernos a nivel mundial lo han implementado para mitigar la propagación de la pandemia COVID-19 y evitar así la saturación de los servicios de salud.

Todos lo vivimos de manera diferente:

■ Aislamiento por un padecimiento emocional o mental

Algunas alteraciones psicológicas provocan que la persona que las padece se aisle; por ejemplo, cuadros de trastornos fóbicos, de ansiedad o depresión y de la personalidad, como la esquizofrenia.

■ Aislamiento por otras enfermedades

Algunas personas deciden aislarse cuando se encuentran en fases terminales de enfermedades crónico-degenerativas, como el VIH o el cáncer. En estas situaciones lo que más afecta es el estado depresivo que, en ocasiones, provoca que algunas personas decidan suicidarse o sufran un infarto.

■ Aislamiento social

Recomendado y obligatorio en una contingencia sanitaria. Se sugiere para evitar el contagio y mitigar la velocidad de propagación; en este caso, del virus SARS-CoV-2. Las personas pueden estar en contacto con sus seres queridos vía telefónica y redes sociales, y sólo salir para cubrir sus necesidades básicas.

Niños

Los mayores de cinco años pueden estar ansiosos por las consecuencias de esta pandemia, y sobre todo porque temen que sean infectados, ellos o sus seres queridos. Se recomienda:

- ▶ Hablar con veracidad y claridad de lo que está ocurriendo, de acuerdo con su edad; hacerlos partícipes de las actividades del hogar y de la importancia de seguir las indicaciones sanitarias.



Adolescentes

Algunos pueden mostrarse desafiantes de la autoridad, rebeldes y autoritarios.

- ▶ Se sugiere dialogar con ellos sobre la importancia de que sus acciones no sólo impactan su salud, sino la de toda la familia y la comunidad. Los padres deben establecer límites y asignar tareas de acuerdo con la edad del adolescente.



Personas entre 18 y 40 años

Pueden mostrarse preocupados por el trabajo y los problemas económicos. Se recomienda:

- ▶ Recordarles que las medidas son temporales y que, cuando pase la epidemia, habrá formas de enfrentar la adversidad.



Adultos mayores

En esta etapa las personas suelen presentar mayor número de cuadros depresivos.

- ▶ Es importante que, junto con sus familiares, sigan las medidas preventivas para cuidar su salud y la de todos.



RECOMENDACIONES:

- ▶ Mantente informado por medio de fuentes oficiales.
- ▶ Atiende las indicaciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias.
- ▶ Usa tu tiempo para generar actividades productivas y positivas para cada integrante de la familia y para todos en su conjunto.



COVID-19

10 PASOS PARA EL CUIDADO DE PERSONAS ENFERMAS EN EL HOGAR

01. No te automediques
02. Reposa en un espacio aislado
03. Usa tu codo o pañuelos para toser y estornudar, ponlos en bolsa y ciérrala
04. Lávate frecuentemente las manos o usa alcohol en gel
05. Cubrebocas para ti y tu cuidador
06. No toques ojos, nariz y boca
07. No saludes de mano, beso o abrazo
08. Un adulto debe cuidarte
09. Aliméntate saludablemente e hidrátate
10. Platos, vasos y cubiertos, desinfectalos con jabón y cloro

Con **fiebre mayor de 38 grados y/o dificultad para respirar**, acude con urgencia al médico

¿Dudas? Llama al **800 0044 800** de la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria

UNAM PUIS

UnAm
La Universidad de la Nación



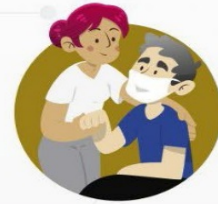
RECOMENDACIONES PARA EL HOGAR CON FAMILIARES ENFERMOS 2019 nCoV Coronavirus e Influenza

Si el paciente no está grave puede permanecer en casa. Si tiene fiebre elevada o persistente, falta de aire, o dificultad para respirar, debe acudir al hospital.

En casa, hay al menos una persona adulta que puede cuidar al paciente.

El paciente deberá contar con una habitación individual donde pueda recuperarse sin compartir espacio inmediato con otros.

Las necesidades básicas y de alimentación del paciente deberán ser satisfechas.



El paciente y sus contactos domiciliarios

- Deben tener acceso al equipo recomendado de protección personal (como mínimo guantes y cubrebocas).
- Deben de ser capaces de seguir las recomendaciones para el cuidado en aislamiento en el hogar:
 - Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, desechar los pañuelos.
 - Lavarse las manos con agua y jabón después de tener contacto con secreciones respiratorias y objetos/materiales contaminados.

Es importante extremar precauciones en las personas con mayor riesgo de complicaciones por la infección 2019-nCoV

- Cualquier tipo de inmunocompromiso (VIH, enfermedades crónicas y diabetes).
- Enfermedades pulmonares, del corazón o los riñones.
- Mayores de 65 años
- Menores de 5 años
- Embarazadas

En caso de dudas, llamar al 800 0044 800 (Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Santiaría)



CORONAVIRUS COVID-19





Consejos para evitar el estrés durante la cuarentena

Considerar las necesidades de todos los integrantes de la familia

- Respetar el espacio de los más pequeños hasta el del mayor
- Platicar los desacuerdos familiares
- Compartir las tareas del cuidado de los hijos
- Con los adolescentes llegar a acuerdos y poner horarios para el estudio y el esparcimiento

Seguir un estilo de vida saludable: físico y mental

- Dieta balanceada, dormir adecuadamente y hacer ejercicio
- Hablar con personas de confianza mediante llamadas o videochats
- Evitar recurrir al tabaco, alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones
- Leer, ver películas y programas de televisión
- Aprovechar las tecnologías de la información (cursos gratis, visitas a museos y libros)

Mantenerse informado mediante fuentes oficiales

- Evitar rumores y saber qué sucede en el país

#UNAMosAccionesContraLaCovid19








UNAM PUIS
Programa Universitario de Investigación en Salud

UnAm
La Universidad de la Nación



COVID-19 CORONAVIRUS

Consejos para los más GRANDES

- 1** Quédate en casa
- 2** Lávate las manos con frecuencia
- 3** Evita los lugares con muchas personas
- 4** Evita el contacto con enfermos
- 5** Mantén una dieta saludable
- 6** No fumes
- 7** Si te falta el aire y/o tienes intenso malestar general, ve al médico
- 8** Realiza ejercicio moderado en casa

UNAM PUIS *UnAm La Universidad de la Nación*

Ten más cuidado si padeces hipertensión, diabetes, cáncer u otra enfermedad crónica



2 Si se paga con tarjeta y firma electrónica, evitar tocar los botones del aparato de cobro directamente, en su lugar usar un objeto de la casa (llave, moneda, etc.). Si hay que firmar algún papel, utilizar una pluma de la casa, no la del repartidor.

4 Limpiar con esa misma mezcla para limpiar todos los productos que hayan llegado.

1 La persona que reciba al repartidor debe estar sana y lavarse las manos antes de abrir.
Mantener la sana distancia al repartidor y que no pase al interior del domicilio.

3 Limpiar por fuera bolsas, empaques, cajas con un trapo limpio con agua y cualquier limpiador de la casa convencional (media cubeta de agua con una cucharada de cloro).

6 Si se pidió comida preparada, no comer directamente de los recipientes en los que venga la comida; limpiar los recipientes por fuera y servir en la cocina la comida en cada plato.

8 Considerar dar una propina generosa al repartidor, porque por prestar el servicio pone en riesgo su propia salud.

5 Lavarse las manos con agua y jabón después de terminar los procedimientos.

7 Tirar a la basura los empaques y recipientes de lo que se pidió en cuanto sea posible. Evitar manipulación innecesaria (que los niños no jueguen con las cajas).

Pedir a domicilio: cómo evitar infectarnos por coronavirus

Unam La Universidad de la Nación

Dr. Mauricio Rodríguez.
Agente de Contorno Universitario para la Atención de la Emergencia COVID-19.



CORONAVIRUS
COVID-19

Celulares, uno de los factores de contagio

Las bacterias y virus que se transmiten mediante los dispositivos móviles pueden ayudar al contagio de la Covid-19 y de otras enfermedades, por eso es importante mantener una rutina de aseo regular para prevenirlo

Limpia
Apaga el dispositivo y retira todos los cables conectados

Utiliza un paño suave, que no deje pelusa, ligeramente húmedo con agua y jabón para retirar la suciedad

Desinfecta
Usa toallitas húmedas que contengan un 70 por ciento de alcohol isopropílico para las superficies exteriores

Evita

- Que entre humedad por cualquier puerto o toma de audífonos
- Utilizar limpiadores domésticos, solventes o abrasivos
- Aplicar mucha presión en la pantalla del móvil

UNAM PUIS Programa Universitario de Investigación en Salud
UNAM La Universidad de la Nación

#UNAMosAccionesContraCovid19

Recomendaciones:



No compartirlos



No llevarlos al baño



No colocarlos sobre mesas o áreas a las que tienen acceso familiares



Lava tus manos con agua y jabón cada vez que dejes de utilizarlos



¿CÓMO DESINFECTAR SUPERFICIES CON DILUCIÓN DE CLORO ?



Para elaborar **un litro de desinfectante** se requieren **950 ml de agua y 50 ml de cloro** (de 10 a 13% declarado en la etiqueta), el cual es económico y fácil de conseguir.



Es necesario vaciar la solución en **recipientes oscuros**, así como **colocar una etiqueta para evitar que sea ingerida**.



El desinfectante tiene una **duración de 24 horas**, después es recomendable desecharse y volver a elaborarlo.



Se deben **lavar las superficies con agua y jabón antes de aplicar la solución**, pues ello ayuda a destruir el virus.



Después de secar el agua y jabón con una franela, se aplica el desinfectante*, se deja actuar 10 minutos y se retira con un paño seco para evitar que cause daños a la salud.



*Evita usar cloro sobre acero inoxidable, pues es **muy corrosivo**.

covid19.facmed.unam.mx

✓ Grupo de expertos en COVID-19 de la Facultad de Medicina, UNAM

ALEJADOS #NOSCUIDAMOS



COVID - 19

Como usar cubrebocas



DGCS - 20 de marzo de 2020

UNAM PUIS

UNAM
La Universidad de la Nación



CORONAVIRUS
COVID-19

Uso de cubrebocas caseros

Actualmente, los especialistas recomiendan el uso de cubrebocas y ante la falta de éstos, puedes fabricarlos



#UNAMosAccionesContraLaCovid19



No olvides

Lavar tus manos, mantener tu distancia, estornudar de etiqueta, no saludar de beso o mano, no tocar nariz, ojos o boca y quedarte en casa si te es posible



Fabrícalo con 2 o 3 capas de tela de algodón



Su uso limita la propagación de secreciones nasales y gotas de saliva



Debe cubrir boca y nariz, evitando que quede espacio entre la cara y el cubrebocas



Utilízalo en entornos públicos como transporte, mercados o tiendas



Lava tus manos antes de ponerlo, si lo llegas a tocar y luego de retirarlo



Al retirar la tela que cubre la cara ten cuidado de no tocar los ojos, la nariz y la boca



Cámbialo si está húmedo y lávalo diario en un recipiente por separado para volver a usar



VI. Atención psicológica

La pandemia de COVID-19 ha sido una situación traumática para la humanidad, no solo para las personas que han padecido la enfermedad y/o han perdido seres queridos por la misma. El encierro involuntario, el exceso de noticias catastróficas, la afectación a las fuentes de empleo, el teletrabajo, la atención de clases en línea, la incertidumbre sobre el futuro, y demás situaciones extraordinarias que han resultado de la pandemia han sometido a toda la población a estrés, produciendo emociones y sentimientos como temor, tristeza, enojo o ansiedad, o síntomas poco deseables como el insomnio, la falta de apetito o el impulso incontrolable de ingerir alimentos, que de no atenderse oportunamente pueden resultar en problemas más graves de salud mental y física.

Por lo anterior, el IIUNAM ha puesto a disposición de la comunidad el servicio ESPORA Psicológica que es un programa de atención profesional, especializada y gratuita, dirigida a la comunidad perteneciente al IIUNAM. Tiene como objetivo proporcionar ayuda para encontrar nuevas formas de organizar los pensamientos, emociones y conductas, así como, disminuir el malestar psíquico, al mismo tiempo que detectar y prevenir problemáticas más severas. Como parte de este programa, se ha creado un SharePoint interno con la finalidad de que toda la información relacionada con ESPORA Psicológica esté concentrada en un mismo lugar. En esta plataforma se puede encontrar información sobre el programa, material de apoyo, enlaces de interés, solicitar una cita, entre otros. El acceso al SharePoint ESPORA Psicológica IIUNAM es a través del siguiente vínculo: <https://iingen.sharepoint.com/sites/Espora>.

La atención consiste en un proceso psicoterapéutico breve:

- 14 sesiones.
- 45 minutos por sesión.
- Servicio de lunes a viernes.
- Atención mixta (presencial y virtual).
- Solicitudes de cita al correo: espora@iingen.unam.mx.

Otros servicios de atención psicológica para la comunidad UNAM pueden consultarse en la página web <https://saludmental.unam.mx/>. En esta página web se compendian diferentes servicios como los que se indican a continuación (información tomada de la Gaceta UNAM del 28 de septiembre de 2020):

a) Atención especializada de enfermería en salud mental y psicología de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO):

- Teléfonos 55 53507218 y 800 4610098, y en el chat que se encuentra en la página web <http://www.eneo.unam.mx/enfermeriacallcenter/>.
- Horario de atención lunes a domingo 9:00 a 14:00 y 15:00 a 20:00, si es que se encuentran operarios disponibles.
- Ofrecen ayuda de primer contacto en casos de malestar por ansiedad, depresión duelo y riesgo suicida, así como la referencia a servicios de psicología en la propia



ENEQ u otros servicios de atención psicológica o psiquiátrica en la UNAM, o bien a grupos de apoyo en instituciones pertenecientes a los Servicios de Salud Mental y Atención Psiquiátrica.

- También ofrecen orientación sobre cómo adoptar estilos de vida saludables para conservar y mejorar la salud física y mental.

b) Apoyo estudiantil para crisis y violencia de la Dirección General de Atención a la Salud (DGAS):

- Servicio de ayuda en situación de crisis escribiendo un correo electrónico a sos@correo.unam.mx o llamando al 55 56220127 o 55 56220131.
- Horario de atención: En horas de oficina de lunes a viernes.

c) Call center de atención en salud mental de la Facultad de Psicología:

- Teléfono: 55 50250855 con seis líneas.
- Horario de atención: lunes a viernes de 8 a 18 horas.
- Dirigido principalmente a estudiantes, pero atienden a público en general.
- Asistencia de primer contacto en problemas de ansiedad, depresión, crisis de pánico, entre otros.
- Es un servicio gratuito en el que se apoya de manera directa a quienes pasen por una crisis o un momento difícil; de ser necesario, se puede canalizarlos a un modelo de terapias breves para el mejor seguimiento de su caso.

d) Clínica del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina:

- Atención en línea pero se requiere agendar una cita en el correo dpsm_clinica@facmed.unam.mx.
- Está dirigido principalmente a estudiantes, pero atienden a toda la comunidad UNAM. Los estudiantes tienen que estar inscritos y contar con credencial vigente.
- Los esfuerzos se centran en la detección y tratamiento multidisciplinario de las situaciones más frecuentes en los jóvenes: depresión, ansiedad, dificultades para relacionarse, bajo rendimiento académico, problemas de atención y estrés persistente, entre otros.
- El servicio está a cargo de profesionales en psiquiatría, quienes se apoyan de psicólogos clínicos, trabajadores sociales psiquiátricos y neurofisiólogos para dar un tratamiento completo.

e) Micrositio Bienestar Emocional en Tiempos de Covid-19 de la Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios (DGIRE):

- A través del micrositio Bienestar Emocional en Tiempos de Covid-19 http://www.dgire.unam.mx/contenido_wp/documentos/bienestar-emocional/ dirigido a estudiantes y profesores, y con la colaboración de psicólogos y psicopedagogos, se ofrecen recomendaciones, estrategias y acciones diferenciadas con el fin de contribuir a los procesos de contención, inclusión y manejo emocional de la comunidad universitaria ante la pandemia.
- En esta plataforma se cuenta con una red de contención social en la que participan 150 escuelas del sistema incorporado; trabajando con modelos de acompañamiento y formación de grupos.



VII. Contactos de emergencia epidemiológica

INSTANCIA	DATOS DE CONTACTO
Call center Orientación Médica UNAM (Facultad de Medicina)	Tel. 55 41611630 y 800 4610145
Emergencias	Tel. 911 En toda la República Mexicana
Responsable Sanitaria IIUNAM, Rosa María Solís Cruz	Tel Oficina 55 56233625 Cel. 55 29517572 CECovid@iingen.unam.mx RSolisCr@iingen.unam.mx
Dirección General de Atención a la Salud (Centro Médico Universitario)	Tel. 55 56220150 Circuito Escolar S/N (a un lado de la Alberca Olímpica Universitaria), 08:00-20:00 h.
Servicio Diagnóstico COVID-19 para Comunidad UNAM	Tel. 55 68962238 y 744 5052271
Servicio de información SMS COVID-19 de Ciudad de México	SMS al 51515 con la palabra covid19
Locatel (Ciudad de México)	Tel. 55 56581111
Línea estatal COVID Yucatán	Tel. 800 9822826
Programa Médico a Domicilio Municipal de Yucatán	Tel. 999 9823329
Call center estatal de Querétaro	Tel. 442 1015205
Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria de la Secretaría de Salud Federal	Tel. 800 0044800
WhatsApp de la Secretaría de Salud Federal	Tel. 55 86338589
Aplicaciones (apps) para teléfonos inteligentes	COVID-19MX de la Secretaría de Salud Federal, COVID-19 CDMX del Gobierno de CDMX. COVAPP del gobierno de Querétaro. Meditoc en Yucatán.
Auxilio UNAM	Tel. Directo 55 56161922, 55 56160967 y Extensiones 22430, 22431, 22432, 22433
Secretaría de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria	Tel. 55 56221286 y 55 56221284

Continúa



INSTANCIA	DATOS DE CONTACTO
Central de Atención de Emergencias UNAM	Tel. 55 56160523
Protección Civil	Tel. 55 56226556
Línea de Reacción PUMA	Tel. 55 56226464
Denuncia Universitaria	Tel. 800 2264725
Bomberos	Tel. 55 56161560 Extensiones 20565 y 20566

Responsable Sanitaria

Rosa María Solís Cruz

**Comisión Especial de Atención a Asuntos COVID-19 (CEAA-
COVID-19-IIUNAM)**

Alejandro Morales Morales

Alexandra Ossa López

Alma del Carmen Rivero Santiago

Amalia García Gutiérrez

Armando González Sánchez

Aurelio López Espíndola

Daniel de los Cobos Vasconcelos

Diana García Aguirre

Eliseo Martínez Espinosa

Héctor Miguel Aviña Jiménez

Javier Villanueva Morales José

Luis Rodríguez Pérez

José Raúl Lucero Rivera

Josefina Elizabeth Plata García

Luis Alberto Arellano Figueroa

Marco Ambriz Chávez Cano

Margarita Moctezuma Riubí

Miguel Ángel Mendoza García

Norma Patricia López Acosta

Oswaldo Flores Castrellón

Roberto Durán Hernández

Rosa María Flores Serrano

Salvador Barba Echavarría

Víctor Manuel Ortíz Martínez

William Vicente Rodríguez

IIUNAM

Directora

Dra. Rosa María Ramírez Zamora

Secretaria Académica

Dra. Norma Patricia López Acosta

Subdirector de Estructuras y Geotecnia

Dr. David Murià Vila

Subdirectora de Hidráulica y Ambiental

Dra. Rosa María Flores Serrano

Subdirector de Electromecánica

Dr. Arturo Palacio Pérez

Subdirector de Unidades
Académicas Foráneas

Dr. Germán Buitrón Méndez

Secretario Administrativo

Lic. Salvador Barba Echavarría

Secretario Técnico de Infraestructura Física

Arq. Aurelio López Espíndola

Secretario Técnico
de Telecomunicaciones e Informática

Ing. Marco Ambriz Maguey

Secretario Técnico de Vinculación

Lic. Luis Francisco Sañudo Chávez

UNAM

Rector

Dr. Enrique Graue Wiechers

Secretario General

Dr. Leonardo Lomelí Venegas

Abogado General

Dr. Alfredo Sánchez Castañeda

Secretario Administrativo

Dr. Luis Álvarez Icaza Longoria

Secretaria de Desarrollo Institucional

Dra. Patricia Dolores Dávila Aranda

Secretario de Prevención,
Atención y Seguridad Universitaria

Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo

Coordinador de la Investigación Científica

Dr. William Henry Lee Alardín

Coordinadora de Humanidades

Dra. Guadalupe Valencia García

Coordinadora para la Igualdad de Género

Dra. Diana Tamara Martínez Ruiz

Coordinador de Difusión Cultural

Dr. Jorge Volpi Escalante

Director General de Comunicación Social

Mtro. Néstor Martínez Cristo

Director de Información

Mtro. Rodolfo González Fernández

