



¿Cómo prevenir contagios por COVID-19 en el entorno laboral?

La nueva normalidad

Por Ernesto Cotonieto Martínez y Silvia Monserrat Sánchez Ramos

El COVID-19 es una enfermedad que desde su inicio (a finales del 2019) ha tenido un gran impacto en la población mundial. Bajo el espectro biopsico-social se ha evidenciado menor calidad de vida, así como de salud física y mental, que se suma a modificaciones significativas en aspectos financieros, políticos, educativos, laborales y sociales.

México declaró emergencia sanitaria el 21 de abril del 2020, tras presentarse un número prominente de brotes comunitarios, que implicó adaptarse a un nuevo contexto, donde se dio la suspensión de clases, de los sectores productivos y comerciales, así como del contacto personal directo.

El gobierno federal pronosticó que la curva epidemiológica de contagios disminuiría a partir de mediados de mayo, y con ello se reanudarían las actividades de manera escalonada. Dada la posibilidad de repunte (rebrote) expuesto por la OMS y la ausencia de una vacuna, se generó un plan de acción de regreso seguro y gradual a la vida cotidiana, la *nueva normalidad*.

¿QUÉ ES LA NUEVA NORMALIDAD?

Es un plan multidisciplinario construido por las secretarías del Trabajo y Previsión Social, de Salud y de Economía, más el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), para la reapertura de actividades educativas, sociales y económicas, conformado por tres etapas: 1) reapertura de los “municipios de la esperanza” el 18 de mayo, 2) difusión de protocolos del 18 al 31 de mayo, 3) reapertura de actividades de acuerdo con un semáforo de alerta sanitaria semanal por regiones a partir del 1 de junio y con lineamientos para la prevención y control de la enfermedad en los entornos mencionados.

En términos generales, la nueva normalidad contempla dos estrategias que contribuyen a contener el virus y que deben aplicarse en todos los centros de trabajo, cualquiera que sea la actividad o el nivel de alerta:

- **Promoción de la salud (personal).** Difundir información sobre el SARS-CoV-2, medidas de higiene personal (lavado de manos frecuente, práctica de etiqueta respiratoria, no escupir ni tocarse la cara) y en el centro de trabajo (limpieza de superficies u objetos de uso común) y sana distancia de al menos 1.5 metros.
- **Medidas de protección (colectivas).** Cumplir con la sana distancia, quedarse en casa si hay presencia de síntomas, reducir la aglomeración humana en espacios cerrados, entre otras acciones. Además, en todos los sitios de trabajo, comerciales y educativos habrá control de ingreso-egreso con filtros de temperatura y de-



tección de otros síntomas, alcohol en gel al 70% y verificación de del uso adecuado del equipo de protección personal (cubrebocas, preferentemente lavable y *goggles* o careta).

Asimismo, se creó el *Plan para el retorno al trabajo ante el COVID-19*, que tiene un proceso de siete pasos: 1) planeación, 2) definición de medidas de promoción de salud, 3) seleccionar medidas de protección de la salud, 4) información y capacitación, 5) políticas temporales, 6) asesoría y acompañamiento, y 7) cumplimiento del documento de autoevaluación de seguridad sanitaria.

En este documento se propone que las acciones se ejecutarán de acuerdo con el tipo de actividad que la empresa desarrolla, sus características de operación y el lugar geográfico al que pertenece; esta información deberá clasificarse en el sistema que la alerta sanitaria provee. Además, se designará un comité o responsable de la implementación, seguimiento y supervisión de las medidas sugeridas, de la capacitación al personal y a los directivos de área, del plan de acción para evitar el ausentismo y del material educativo de prevención, entre otras tareas.

Como mecanismo de verificación, se estableció una evaluación que comprende 78 puntos que todas las empresas deben cumplir y a través de la cual se podrá dar la reapertura laboral exitosa y responsable. Las medidas son clasificadas con base en el tipo de empresa (Tabla 1):

Tabla 1. Número de medidas clasificadas por tipo de empresa

Medidas	Micro y pequeñas	Micro y pequeñas
Ingeniería o estructurales	16	24
Administrativas	17	24
Equipo de protección personal	5	6
Capacitación	2	4
Promoción de la salud	6	9
Planeación y gestión	5	11

Fuente: Elaboración propia con información de la STPS (2020).

Si bien los lineamientos establecidos para la nueva normalidad son sencillos de comprender, la puesta en marcha será un proceso complejo que requerirá la participación de profesionales afines a las ciencias de la salud y al comportamiento humano. Su apoyo en la asesoría y organización del personal estará enfocado en la psicoeducación sobre el virus y la enfermedad, análisis de vulnerabilidad personal, creación y provisión de material educativo e intervención para incrementar la adherencia a las nuevas medidas. 

Referencia

STPS (Secretaría del Trabajo y Previsión Social) (2020). Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria en el entorno laboral. <<https://www.gob.mx/stps/documentos/lineamientos-tecnicos-de-seguridad-sanitaria-en-el-entorno-laboral>>.



Ernesto Cotonieto Martínez es licenciado en Psicología y estudió la Maestría en Ciencias Biomédicas y de Salud en la UAEH. Es docente en la UPEM Pirámides y miembro del Sistema Mexicano de Investigación en Psicología, la Red Mexicana de Jóvenes por la Investigación y la Brigada de Atención Psicoemocional a Distancia por el COVID-19 de *Psicólogos Sin Fronteras México*.



Silvia Monserrat Sánchez Ramos es Psicóloga Clínica y de la Salud por la UNAM. Realizó su servicio social, prácticas y tesis de grado en el Instituto Nacional de Cancerología dentro del Programa multidisciplinario de mujeres jóvenes con cáncer de mama. Actualmente es administradora del Centro de Atención y Evaluación Psicológica "Dr. Benjamín Domínguez Trejo".