



La ciencia del comportamiento y la salud pública | 28 FEB 20

¿Qué consejos preventivos debemos dar a las personas?

La experiencia de incidentes anteriores subraya la importancia de garantizar que se delineen los comportamientos protectores y que se actúe sobre el asesoramiento conductual al público y a los profesionales de la salud

Autor: Susan Michie Fuente: *BMJ opinion Behavioural science must be at the heart of the public health response to covid-19*

Página 1

El comportamiento humano determinará qué tan rápido se propague el COVID-19 y la mortalidad.

Por lo tanto, la **ciencia del comportamiento** debe estar en el centro de la respuesta de salud pública. Si bien las agencias de respuesta se mueven rápidamente para emitir consejos destinados a crear conciencia e informar al público y a los profesionales sobre qué medidas tomar para minimizar la transmisión, el **cambio de comportamiento** ante una pandemia inminente puede ser lento y puede ser demasiado tarde para evitar cientos o miles de muertes potencialmente evitables.

Es importante que aprendamos las lecciones de incidentes anteriores y actuemos ahora para garantizar que la **ciencia del comportamiento** esté en el centro de la planificación y entrega de la respuesta de salud pública diseñada para mitigar los efectos de covid-19.

La experiencia de incidentes anteriores subraya la importancia de garantizar que se delineen los comportamientos protectores y que se actúe sobre el asesoramiento conductual al público y a los profesionales de la salud.

El aumento de pacientes **no afectados** en las instalaciones médicas durante el brote de SARS y la baja absorción de la vacuna contra la gripe H1N1 durante la pandemia de 2009/10 deberían servir de recordatorio.

Igualmente, las emergencias como los brotes de enfermedades infecciosas pueden dar lugar a **comportamientos espontáneos pro-sociales y adaptativos** en las poblaciones afectadas, que deben ser entendidos y guiados. Una nueva pandemia desafiará la capacidad

de cualquier sistema; el éxito de nuestros esfuerzos de mitigación dependerá inevitablemente de las redes informales de apoyo y atención familiar y comunitaria.

Para el **público**, debemos proporcionar información procesable para la autoprotección y una guía clara para la búsqueda de tratamiento.

Hay una ciencia detrás de cómo hacer que la información sea "procesable".

1. El **primer paso** es identificar con precisión qué comportamientos están involucrados: quién debe hacer qué, cuándo y dónde.
2. El **segundo** es asegurar que las personas tengan la capacidad, oportunidad y motivación para **representar los comportamientos deseados**.
3. Si falta alguno de estos, el comportamiento **no ocurrirá**.

Una revisión de los consejos de la Organización Mundial de la Salud, los Centros para el Control de Enfermedades y la Salud Pública de Inglaterra sugiere **13 comportamientos** importantes para reducir la transmisión. (Ver Tabla)

Grupo de comportamientos	Conductas
Higiene de manos	1. Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
	<p>2. Lavarse las manos SIEMPRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Después de toser o estornudar. • Después de tocarse la nariz o la boca. • Después de cuidar a un enfermo. • Antes, durante y después de manipular alimentos. • Antes de comer. • Después de usar el baño. • Después de tocar animales o sus desechos
	3. Si no hay disponibilidad de agua y jabón, usar alcohol sanitario. Esto es particularmente importante después usar el transporte público.
Higiene de superficies	4. Lave y desinfecte frecuentemente objetos y superficies que sean "tocadas" en el hogar o el trabajo.
Respiratorio	5. Tosa o estornude en el hueco del codo o en un pañuelo descartable.
	6. Inmediatamente descarte el pañuelo en un contenedor cerrado.
Tocar	7. No se toque la boca, ojos o nariz sin lavarse antes las manos.

Auto-aislamiento	8. Si tiene síntomas o fue aconsejado por un profesional: quédese en su casa durante 14 días.
Distancia social	9. Si no debe cuidar de una persona enferma, evite el contacto y la proximidad. Mantenga distancia entre usted y otras personas, en especial respecto de quienes tosan o estornuden o tengan fiebre.
Asistencia médica	10. Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar: busque asistencia médica rápidamente y describa su historia de viajes o contactos al profesional de la salud. 11. Si llegó recientemente desde países específicos dentro de los últimos 14 días: solicite asistencia telefónica.
Equipo de protección personal	12. Si debe asistir a una persona diagnosticada con enfermedad: use mascarillas, protección ocular y guantes
Seguridad alimentaria	13. Evite ingerir alimentos crudos o productos animales poco cocidos. Manipule carne cruda, leche o productos animales de tal manera de evitar la "contaminación cruzada" con otros alimentos.

La importancia relativa de cada comportamiento puede diferir de un país a otro dependiendo del contexto local. Cada uno de estos comportamientos requiere **sub-comportamientos** que pueden diferir según la situación.

Cada comportamiento implica diferentes desafíos en términos de la motivación, la capacidad y la oportunidad necesaria para implementarlos. Debemos considerar ahora cómo enfrentar estos desafíos.

Como hay mucho que **no sabemos** sobre la transmisión de covid-19, la investigación continua es importante. La agenda de investigación de ciencias del comportamiento debe incluir el estudio de:

- Los niveles actuales de conocimiento, ansiedad y confianza de la población en las agencias de respuesta, actitudes hacia las medidas de salud pública de COVID-19 y la influencia de las estrategias de comunicación en estas variables.
- Barreras y facilitadores para las intervenciones de salud pública que incluyen, por ejemplo, el cumplimiento de los protocolos de autoaislamiento.
- Adaptación de las necesidades de información para subgrupos, incluidos grupos de población heterogéneos y profesionales de la salud.
- El impacto psicológico y social intencionado y no intencional de las intervenciones de salud pública y comportamiento diseñadas para cambiar los comportamientos relacionados con la transmisión (por ejemplo, ansiedad, estigma).
- Las preocupaciones, intenciones y comportamientos de los trabajadores de la salud.
- El manejo de personas no infectadas o con enfermedades leves, para proporcionar información específica y tranquilidad, y evitar la participación innecesaria con los servicios de salud.

- Cambios en los patrones de contacto entre el público en general como resultado de información, rumores o intervenciones de salud pública como el cierre de escuelas.
- Gestionar y mitigar las consecuencias del ausentismo y el presentismo relacionados con COVID-19 en las escuelas y en el lugar de trabajo.

Para preparar a la población de manera más eficaz, para ayudar a contener el covid-19 y para reducir la transmisión si se generaliza en el futuro, necesitamos integrar completamente la **ciencia del comportamiento** en la respuesta de salud pública.



Descargar aquí
en formato pdf

Autores:

- Susan Michie es profesora de psicología de la salud y directora del Centro para el Cambio de Comportamiento en el University College de Londres y miembro del Grupo Científico de Influenza Pandémica en Ciencias del Comportamiento (SPI-B): Nuevo Coronavirus 2019 (Covid-19).
- James Rubin, Departamento de Medicina Psicológica, King's College London, Weston Education Center, Cutcombe Road, London.
- Richard Amlôt PhD, Equipo de Ciencias del Comportamiento, Departamento de Respuesta a Emergencias Ciencia y Tecnología (ERD S&T), Salud Pública Inglaterra.

