

# COVID-19

## Comunicado Técnico Diario

---

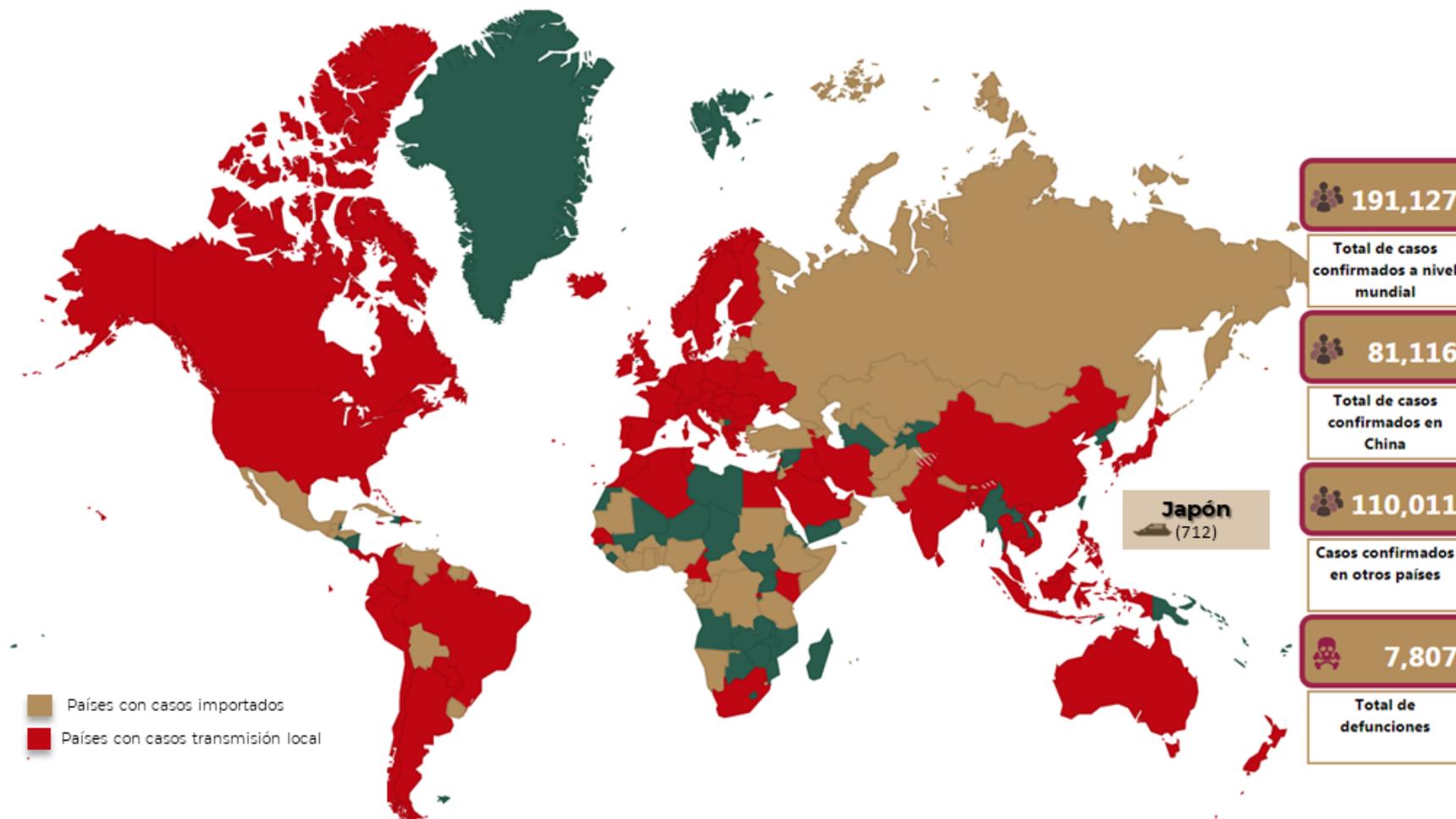
MIÉRCOLES 18 DE MARZO DE 2020



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

## Distribución global de casos confirmados de COVID-19 por SARS-CoV-2 por laboratorio al 18 de marzo de 2020

Región	Casos Acumulados	Casos en las últimas 24 hrs
Pacífico Occidental	91,845	312
Europa	74,760	10,911
Mediterráneo Oriental	18,060	1,552
Américas	4,979	2,243
Asia Sudoriental	538	63
África	233	42

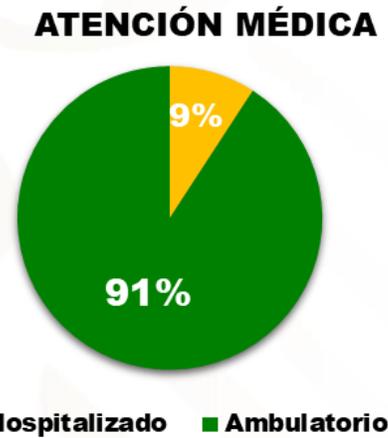
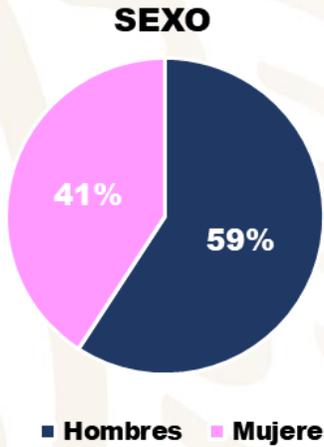


Fuente: SALUD/SPPS/DGE/DIOE/UIES/IEMx: Informe técnico: Situación de neumonía por COVID-19 en China, 18 de marzo de 2020 (Datos de OMS).  
\*Se reportan 712 casos identificados en un crucero internacional en aguas territoriales japonesas.

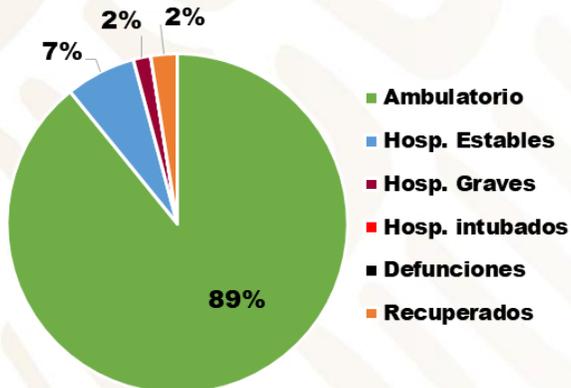
# COVID-19: Panorama nacional al 18/03/2020



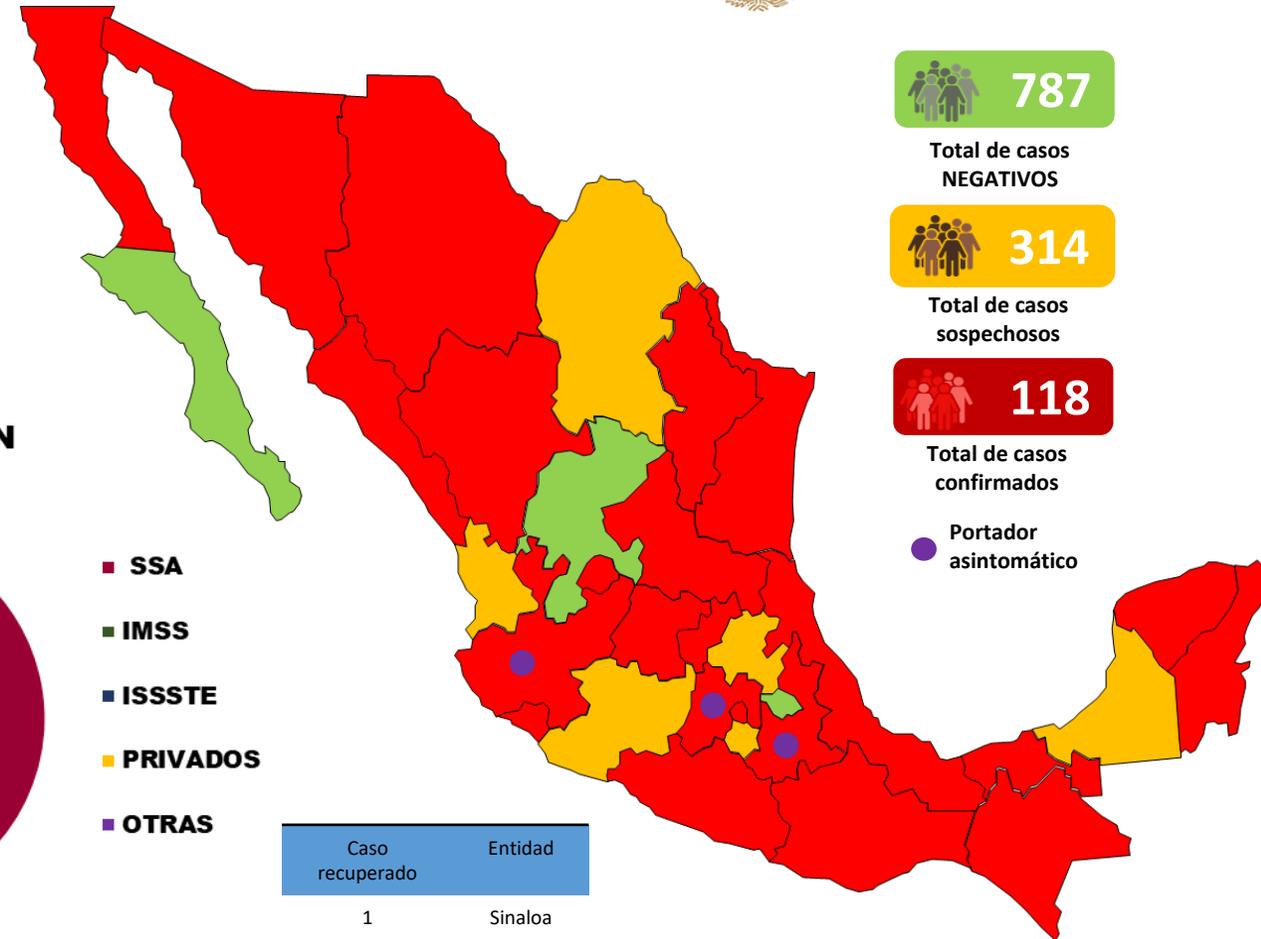
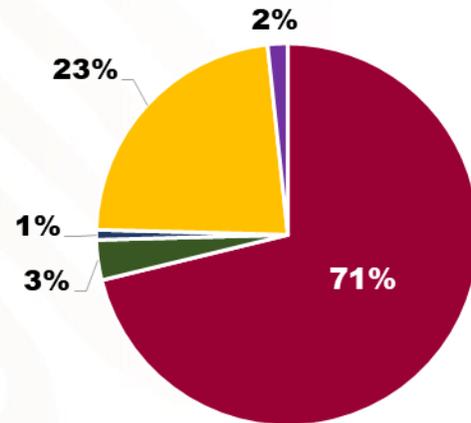
**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



### ESTATUS DE LOS CASOS POSITIVOS A COVID-19



### INSTITUCIÓN



**787**  
Total de casos NEGATIVOS

**314**  
Total de casos sospechosos

**118**  
Total de casos confirmados

Portador asintomático

Caso recuperado	Entidad
1	Sinaloa
1	Edomex
1	Coahuila

- **Mediana de edad:** 41.5 años (17-80 años).

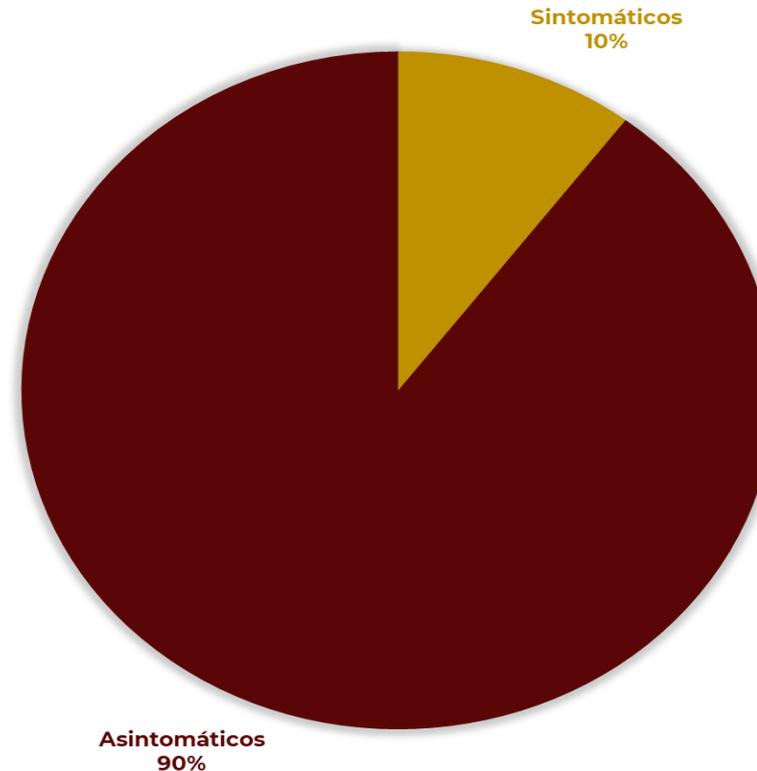
\* Los casos mostrados en la gráfica del estado actual incluyen los casos recuperados, por lo que no se consideran dentro de los casos en las otras categorías

# COVID-19: Estudio de contactos al 18/03/2020



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

## CONTACTOS DE CASOS CONFIRMADOS A SARS-COV-2



De los 47 contactos que desarrollaron sintomatología positiva, **11 fueron positivos\*** a SARS-CoV-2, por lo que se consideran **casos asociados a importación**.

\* 3 en Ciudad de México, 2 en Querétaro, 1 en Estado de México, 1 en Quintana Roo, 2 en Puebla, 1 en Guerrero y 1 en Jalisco

# COVID-19

## Consejos Psicológicos para la Jornada Nacional de Sana Distancia

---

MIÉRCOLES 18 DE MARZO DE 2020



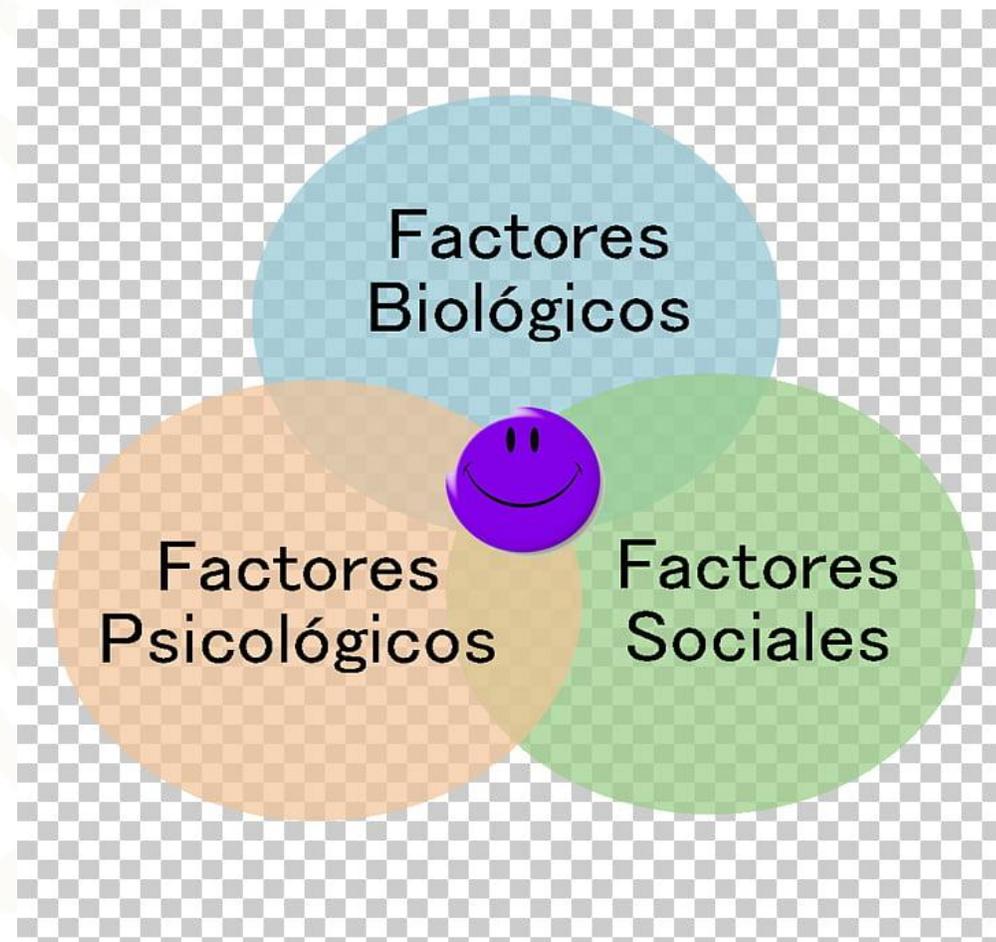
**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

# Las personas somos



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

S  
a  
l  
u  
d  
  
m  
e  
n  
t  
a  
l



S  
f  
  
a  
í  
  
l  
s  
  
u  
i  
  
d  
c  
  
a

# Efectos de estar largos periodos en casa

## Físicos

- ❖ Cansancio y fatiga
- ❖ Cambio en los patrones de alimentación
- ❖ Aumento de peso por la inactividad
- ❖ Sensación de lentitud física y mental
- ❖ Cambio del ciclo de sueño

## Emocionales

- ❖ Hastío y aburrimiento
- ❖ Desánimo para realizar actividades comunes
- ❖ Irritabilidad y enojo
- ❖ Alertas ante signos físicos sobre la posibilidad de contagiarse
- ❖ Sensación de no estar realizando algo productivo
- ❖ Sensación de injusticia
- ❖ Tristeza por no poder realizar las actividades deseadas



## Consecuencias emocionales

- ❖ Muy alerta a los signos de enfermedad o de posible contagio
- ❖ Complicaciones en las relaciones familiares cercanas
- ❖ Disminución de la tolerancia hacia los demás
- ❖ Incremento de los periodos de descanso, llegando a pasar poco tiempo despierto
- ❖ Aumento en el consumo de sustancias
- ❖ Riesgo de violencia
  - ❖ Pareja
  - ❖ Entre hermanas/os
  - ❖ Padres a hijas o hijos
  - ❖ Adultos mayores
  - ❖ Hacia los animales

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

ante la Jornada de Sana Distancia y a pasar tiempo en casa

- Recordar que esta es una situación temporal.
- Reconocer que mantenernos el mayor tiempo posible en casa es un bien para los otros (as) y para uno (a) mismo (a).
- Diseñar y mantener una **rutina** que nos ayude a tener cierta sensación de normalidad y control.
- Mantener horarios de comida y sueño regulares
- No mantenerse demasiado tiempo frente a la TV.
- Mantenerse ocupado, buscar actividades manuales que le distraigan (tareas, lecturas, rompecabezas, ejercicio, bailar, etc.)



## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

ante la Jornada de Sana Distancia y a pasar tiempo en casa



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

- Es necesario **mantenerse informado** para saber cómo actuar, pero evitar la sobreinformación. No hacer caso a rumores o notas de fuentes dudosas.
  - Utilizar la tecnología para tener contacto con familiares y, si es posible, para seguir con actividades laborales y académicas.
  - Busca estar con personas a las que tengas confianza que puedan apoyar en estos momentos.
  - Mantener cuidados de una vida saludable (alimentación, hidratación) y de higiene, acordes con la situación.
  - Las crisis son oportunidades para mejorar
-

# ¿Cómo hablar con los niños y las niñas?



- **Hablar del tema**
- Brinde información adecuada para el nivel de desarrollo
  - Utilice palabras reconfortantes
- Sea congruente entre las emociones que pueda sentir y las que actúa
  - Enfóquense en las medidas de prevención

Los niños y las niñas se sienten seguros cuando saben qué hacer para protegerse.

- Transmítales seguridad:

“No tengo respuestas a todas las preguntas por ahora, cuando sepa algo más, te lo contaré.”



## Recomendaciones para los adultos mayores

- Cancele citas médicas no necesarias.
- Buscar mantener comunicación a través de:  
teléfono, mensajes SMS, o redes sociales.
- Hacer ejercicios físicos de acuerdo con las condiciones de movilidad.
  - actividades domésticas
  - caminar alrededor de casa.
- No hacerse responsable del cuidado de otras personas durante tiempos prolongados.

