



Organización
Internacional
del Trabajo



COVID-19
RESPUESTA



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

► Guía Práctica de Salud y Seguridad en el Trabajo (SST)

Prevención y mitigación de la COVID-19 en los lugares de trabajo en Ecuador

► OIT Países Andinos

ECUADOR



► **Guía Práctica de Salud y Seguridad en el Trabajo (SST)**

Prevención y mitigación de la COVID-19 en los lugares de trabajo en Ecuador

Copyright © Organización Internacional del Trabajo 2021

Primera edición 2021

Las publicaciones de la Oficina Internacional del Trabajo gozan de la protección de los derechos de propiedad intelectual en virtud del protocolo 2 anexo a la Convención Universal sobre Derecho de Autor. No obstante, ciertos extractos breves de estas publicaciones pueden reproducirse sin autorización, con la condición de que se mencione la fuente. Para obtener los derechos de reproducción o de traducción, deben formularse las correspondientes solicitudes a Publicaciones de la OIT (Derechos de autor y licencias), Oficina Internacional del Trabajo, CH-1211 Ginebra 22, Suiza, o por correo electrónico a rights@ilo.org, solicitudes que serán bien acogidas.

Las bibliotecas, instituciones y otros usuarios registrados ante una organización de derechos de reproducción pueden hacer copias de acuerdo con las licencias que se les hayan expedido con ese fin. En www.ifrro.org puede encontrar la organización de derechos de reproducción de su país.

Guía Práctica de Salud y Seguridad en el Trabajo (SST) Prevención y mitigación de la COVID-19 en los lugares de trabajo en Ecuador

Ecuador, OIT, Oficina de la OIT para los Países Andinos, 2021. 56 p.

ISBN: 9789220352229 (versión impresa)

ISBN: 9789220352236 (versión web pdf)

Las denominaciones empleadas, en concordancia con la práctica seguida en las Naciones Unidas, y la forma en que aparecen presentados los datos en las publicaciones de la OIT no implican juicio alguno por parte de la Oficina Internacional del Trabajo sobre la condición jurídica de ninguno de los países, zonas o territorios citados o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras.

La responsabilidad de las opiniones expresadas en los artículos, estudios y otras colaboraciones firmados incumbe exclusivamente a sus autores, y su publicación no significa que la OIT las sancione.

Las referencias a firmas o a procesos o productos comerciales no implican aprobación alguna por la Oficina Internacional del Trabajo, y el hecho de que no se mencionen firmas o procesos o productos comerciales no implica desaprobación alguna.

Para más información sobre las publicaciones y los productos digitales de la OIT, visite nuestro sitio web: ilo.org/publns.

Impreso en Ecuador

Advertencia

El uso de un lenguaje que no discrimine ni marque diferencias entre hombres y mujeres es una de las preocupaciones de nuestra organización. Sin embargo, no hay acuerdo entre los lingüistas sobre la manera de hacerlo en nuestro idioma.

En tal sentido, y con el fin de evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar en español/a para marcar la existencia de ambos sexos, hemos optado por emplear el masculino genérico clásico, en el entendido de que todas las menciones en tal género representan siempre a hombres y mujeres.

► Índice

Listado de siglas y abreviaturas	ix
Resumen	x
1. Introducción	1
2. Justificación	3
3. Objetivos	5
4. Marco legal	7
a. Derecho al trabajo para personas en condición de movilidad humana	9
b. Obligaciones del empleador	9
c. Obligaciones del trabajador	10
d. Mecanismos de protección y adecuado acceso al derecho al trabajo para personas en condición de movilidad	11
e. Reactivación económica en el marco de la declaratoria de Emergencia Sanitaria	11
f. Movilidad humana	13
g. Procesos para regularización de estatus migratorio	14
h. Tipos de visa para personas migrantes	14
5. Salud	16
a. Información sobre la COVID-19	17
b. Síntomas de la COVID-19	17
c. Pruebas existentes para detectar la COVID-19	17
d. Medidas de bioseguridad	18
e. Formas de contagio del coronavirus	20
f. ¿Qué hacer si alguien en casa se contagia del coronavirus?	20
g. Personas asintomáticas	21
h. Principales personas en riesgo	21
5.1 Vacunación	22
a. Vacunarse es seguro	22
b. Dosis de vacunas	22
c. Preguntas frecuentes	23
d. Recomendaciones poscontagio	24
e. Contactos a los que acudir para vacunarse	24

6. Salud y seguridad en el trabajo (SST)	26
<hr/>	
a. Plan de preparación y respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19	27
b. Acciones del Plan	27
c. Recomendaciones para preparar los espacios de trabajo	29
d. Peligros en los lugares de trabajo	32
e. Plan de contingencia	32
f. Monitoreo periódico de las medidas de prevención	33
g. Sobre las personas vacunadas	33
h. Equipo de protección personal (EPP)	33
7. Salud mental	34
<hr/>	
a. Salud mental en tiempo de crisis	35
b. Efectos psicológicos derivados de la pandemia	36
c. Factores psicosociales derivados del retorno al trabajo	37
d. Medidas y técnicas de salud mental	38
e. ¿Cómo prevenir los riesgos psicosociales derivados de la COVID-19?	38
f. ¿Qué información debe proporcionar la empresa a los trabajadores?	39
g. Efectos emocionales poscontagio	39
h. Preocupaciones respecto a la vacunación contra la COVID-19	40
i. Recomendaciones para cuidar la salud mental	40
j. Manejo del duelo	41
k. ¿Cuándo acudir al apoyo de un profesional?	41
8. Referencias bibliográficas	42
<hr/>	

► Listado de siglas y abreviaturas

ARN	Ácido ribonucleico
CDC	Siglas en inglés para Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
EPP	Equipo de protección personal
IESS	Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.
LABADMIN/OSH	Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo
MIPYMES	Micro, pequeñas y medianas empresas
OIT	Organización Internacional del Trabajo
OMS	Organización Mundial de la Salud
PCR	Sigla en inglés de “reacción en cadena de la polimerasa”
SST	Salud y Seguridad en el Trabajo
UNASUR	Unión de Naciones Suramericanas

► Resumen

La Guía Práctica de Salud y Seguridad en el Trabajo es un insumo referencial para la prevención, mitigación, preparación y respuesta ante la pandemia¹ de la COVID-19, en el ámbito laboral. Contiene una serie de acciones dirigidas a la implementación de mecanismos de apoyo para la recuperación económica y de los medios de vida, de trabajadores independientes, personas en situación de informalidad y de quienes han tenido que volver a sus labores diarias en el escenario de crisis sanitaria. De esta manera, busca propiciar la transición adecuada hacia el empleo decente de personas en empleo informal.

Adicional a esto, la Guía enfatiza la importancia de las vacunas como herramienta esencial para disminuir la propagación de la COVID-19 tomando en cuenta los alentadores resultados obtenidos a corto plazo y, aquellos que supone a mediano y largo plazo.

La Guía incluye cuatro componentes:

1. Marco legal:

Descripción del marco normativo y los lineamientos de aplicación obligatoria asociados a la COVID-19 para todas las empresas (micro, pequeñas y medianas); adaptado al contexto nacional e incluyendo el enfoque de derechos de población migrante y refugiada.

2. Salud en el trabajo:

Comprende la descripción de la enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2; medidas de prevención y mitigación; la vacunación, etapas; y, escenarios posvacunación.

3. Seguridad y salud en el trabajo (SST):

Provee información sobre condiciones de trabajo seguras y saludables en tiempo de pandemia e identificación de los niveles de riesgo y exposición al virus, a fin de determinar las medidas de control a implementarse. Abarca el Plan de preparación y respuesta para prevención y mitigación y, el Plan de contingencia.

4. Salud mental:

Incluye información relevante acerca de los riesgos psicosociales que se derivan de la pandemia y del regreso a actividades presenciales. Ofrece una serie de pautas y recomendaciones sobre cómo deben proceder tanto las personas trabajadoras como los empleadores para prevenir estos riesgos y proteger la salud laboral, asegurando bienestar y calidad de vida.

¹ Pandemia: Es la propagación mundial de una nueva enfermedad epidémica que ataca a muchos países o a muchos individuos a lo largo de un área geográficamente extensa. Una epidemia es la presencia de una enfermedad con frecuencia inusualmente mayor dentro de un área geográfica o un determinado país y durante un periodo de tiempo.



1. Introducción

La presente Guía Práctica de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) para la prevención y mitigación de la COVID-19 en los espacios de trabajo es de naturaleza consultiva y de contenido informativo relacionado a temas de prevención, mitigación, etapas de vacunación, riesgos psicosociales y salud mental, efectos secundarios y poscontagio. El propósito es que se reconozcan y atiendan los riesgos específicos a los que se pueden exponer las personas en los lugares de trabajo y las posibles fuentes de exposición para que, mediante medidas preventivas de control y mitigación los empleadores prevean acciones concretas para la consecución de escenarios laborales libres de riesgos físicos y psicosociales.

Es importante resaltar que, durante una situación de emergencia sanitaria, como en el caso de la presente pandemia, es prioridad para el Estado, proteger la salud y seguridad de las personas trabajadoras y disponer de protocolos específicos para la reactivación de las actividades económicas y continuidad de las actividades productivas.

En este caso, las acciones de prevención, control y mitigación para la COVID-19, se encuentran dentro de las actividades de promoción de la salud en el lugar de trabajo y complementan las medidas de seguridad y salud que se tienen en consideración en los Convenios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la legislación nacional vigente, aplicables a las empresas de diferentes actividades económicas.

La Guía brinda información general para el conocimiento de la enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2. También describe el marco normativo y los lineamientos de aplicación obligatoria asociados a la COVID-19 con medidas de prevención, vacunación y posvacunación, para todas las empresas (micro, pequeñas y medianas), adaptada al contexto nacional, incluyendo un enfoque de derechos de la población migrante y refugiada. Este documento, además, proporciona elementos de seguridad y salud para la efectiva elaboración e implementación de un Plan de preparación y respuesta y planes de contingencia para la prevención y mitigación de la COVID-19 en los lugares de trabajo. Asimismo, imparte información y brinda recomendaciones sobre salud mental, respecto al equilibrio entre la persona y su entorno, ante efectos de la pandemia y poscontagio.

La Guía podrá ser utilizada como una herramienta de referencia y consulta, para desarrollar, en los lugares de trabajo, sus propios protocolos de prevención, control y mitigación. Esto, al igual que la coordinación de las diferentes etapas y priorización para la vacunación debe realizarse teniendo en cuenta sus necesidades y condiciones, la complejidad y características particulares de las tareas que se realizan en cada sector, de manera que se faciliten los procesos de reactivación y continuidad de las actividades productivas.



2. Justificación

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa de tipo respiratorio causada por el virus SARS-CoV-2. La pandemia generada por su presencia y rápida propagación ha afectado a todos los países alrededor del mundo. Al no ser el Ecuador la excepción, el gobierno nacional, y los gobiernos autónomos descentralizados, implementaron una serie de medidas de confinamiento y restricción de movilidad enfocadas en reducir tanto las tasas de contagio como de mortalidad en un contexto de saturación del sistema hospitalario.

Las medidas de contención de la pandemia suponen un escenario crítico para la cobertura de las necesidades básicas de los grupos en situación de vulnerabilidad. Es así que la crisis sanitaria conllevó una crisis económica y social profunda que se vio caracterizada por despidos intempestivos, pérdida de medios de vida y fuentes de ingreso en general, seguridad alimentaria no garantizada y situación de calle.

Fueron precisamente estas medidas las que golpearon fuertemente al mercado laboral y provocaron graves y negativos impactos sobre las condiciones y medios de generación de ingresos económicos de miles de familias. En el caso de emprendedores, trabajadores independientes o del sector informal y donde los ingresos dependen directamente de una actividad presencial, los efectos fueron aún más devastadores y afectaron principalmente a poblaciones en situación de vulnerabilidad como migrantes y refugiados ya que son quienes suelen dedicarse a este tipo de tareas productivas.

Ante este escenario y para reducir el impacto de las consecuencias del brote de la COVID-19 en los negocios, trabajadores, clientes y público, es importante que se planifiquen acciones de respuesta direccionadas a prevención, mitigación, vacunación y posvacunación.

Se requiere generar información, en el corto plazo, sobre su impacto en las condiciones de trabajo de aquellas instituciones públicas y organizaciones privadas que desarrollan, en la actualidad, actividades esenciales en sectores como salud, transporte y alimentación; así como la reactivación económica de las micro, pequeñas y medianas empresas (MIPYMES) y la recuperación de medios de vida de los trabajadores independientes e informales. Para ello, es importante conocer sobre las características de la pandemia y las medidas que deben implementarse en los lugares de trabajo, procurando proteger la salud de las personas trabajadoras, preservar puestos de trabajo y mantener los salarios en condiciones estables.

En el caso de empleadores que ya cuentan con planes de respuesta ante la pandemia, la planificación debería conllevar su actualización continua para atender los riesgos y fuentes de exposición específicos y vías de transmisión. Resulta fundamental incluir, en medida de lo posible, la vacunación total de sus trabajadores y el mantenimiento de medidas de bioseguridad incluso en la etapa posvacunación.



3. Objetivos

Objetivo general

Dotar de información adecuada sobre las medidas de prevención, mitigación del riesgo de contagio por coronavirus y etapas de vacunación; así como también sobre derechos y obligaciones laborales vigentes en el país, de tal manera que se propicie un seguro y progresivo retorno a las actividades económicas, laborales, sociales y familiares.

Objetivos específicos

1 Difundir información sobre la enfermedad de la COVID-19 para educar a la población en la prevención y mitigación del contagio.

2 Compartir información relevante sobre los procesos de vacunación, incluyendo sus etapas, lugares de aplicación o acceso a ella, beneficios y recomendaciones generales para el período posvacunación.

3 Fortalecer los procesos de reactivación de actividades económicas, productivas y familiares, adaptadas al contexto nacional y en el marco de inclusión de derechos de población migrante y refugiada.

4 Procurar el bienestar y calidad de vida de trabajadores mediante la prevención de riesgos físicos, económicos y psicosociales.



4. Marco legal

La OIT, en el contexto de la enfermedad COVID-19, promueve el respeto de las normas internacionales del trabajo y constituye una garantía para que las personas trabajadoras, las personas empleadoras y los gobiernos mantengan condiciones de trabajo decente y productivo, mientras enfrentan la pandemia.

Las normas internacionales del trabajo promueven un enfoque centrado en las personas para abordar la crisis y el período de recuperación posterior; permiten identificar las categorías específicas de las personas trabajadoras; y, fomentan una cultura de diálogo social y de cooperación en el lugar de trabajo. Responden además a la evolución del mundo del trabajo y tienen el propósito de proteger a las personas trabajadoras, considerando las necesidades y sostenibilidad de las empresas. La presente Guía se basa en una serie de convenios fundamentales y técnicos, así como de recomendaciones, que enuncian los principios y derechos fundamentales en el trabajo en los que se enmarca la pandemia por COVID-19.

A su vez, la Guía se sustenta en las directrices de los Sistemas de Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, del departamento de Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo (LABADMIN/OSH); y, además, en las leyes y reglamentos nacionales. Asimismo, fomenta la responsabilidad y el deber de la persona empleadora, quien debe demostrar liderazgo y firme compromiso con respecto a la seguridad y salud de sus colaboradores dentro de la organización.

En el marco del esfuerzo mundial para combatir la pandemia y mitigar sus riesgos, acopladas al contexto legal internacional y conforme a la Constitución de la República, las autoridades ecuatorianas dictan normas y directrices de necesaria aplicación en los lugares de trabajo.

Los principales instrumentos legales



En cuanto a inmunización, la campaña masiva iniciada para vacunar contra la COVID-19 a la población en el Ecuador, garantiza la seguridad y salud en el trabajo de las poblaciones expuestas al interior de las MIPYMES, y de otros campos laborales.

► a. Derecho al trabajo para personas en condición de movilidad humana

“Toda persona tiene derecho al trabajo. El derecho al trabajo es la base para la realización de otros derechos humanos y para una vida en dignidad, incluye la oportunidad de ganarse la vida mediante un trabajo libremente escogido o aceptado. En la realización progresiva de este derecho, los Estados están obligados a garantizar la disponibilidad de orientación técnica y profesional, y a tomar las medidas apropiadas para crear un entorno propicio para que existan oportunidades de empleo productivo. Los Estados deben garantizar la no discriminación en relación con todos los aspectos del trabajo. El trabajo forzoso está prohibido por el derecho Internacional”.²

“Art. 33.- El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado”.³

► b. Obligaciones del empleador



² Código del Trabajo Ecuador, actualizado 2020.

³ Constitución de la República del Ecuador, Registro Oficial 449, 20 de octubre 2008, Artículo 33.

⁴ Código del Trabajo de Ecuador, Registro Oficial Suplemento 167, 16 de diciembre de 2005, Artículo 42.

► c. Obligaciones del trabajador⁵



- Llevar a cabo las actividades establecidas, con esmero y dedicación, respetando los horarios, tiempos y lugar convenidos.
- Mantener un comportamiento respetuoso en el lugar de trabajo.
- Restituir aquellos materiales o instrumentos que por negligencia han sufrido algún daño y velar por el buen uso y mantenimiento del local y los materiales de trabajo.
- Cumplir con el reglamento interno de la empresa, así como cualquier manual que el empleador provea para el buen desempeño laboral.
- Dar aviso, de forma anticipada al empleador, cuando, por justa causa, tenga que faltar al trabajo.
- Comunicar al empleador o a su representante sobre los posibles peligros que amenacen la integridad e intereses de trabajadores o empleadores, o de daños materiales que puedan poner en peligro sus vidas
- Saber mantener en forma confidencial todos los aspectos técnicos, comerciales o de fabricantes de los productos, en cuya elaboración participe de forma directa o indirecta o de los que tenga conocimiento por las tareas que ejecuta.
- Cumplir con las medidas higiénicas y preventivas que impongan las autoridades, así como con todas aquellas recomendaciones relacionadas con la seguridad y salud ocupacional.
- Trabajar fuera del horario normal de trabajo y aún en los días feriados, cuando estén en peligro los intereses del empleador o de los compañeros de trabajo. En este caso, tendrá derecho al pago de horas suplementarias y extraordinarias tal como lo establece la ley.
- Respetar las demás normas establecidas en el contrato de trabajo y normativa vigente.

⁵ Código del Trabajo de Ecuador, Registro Oficial Suplemento 167, 16 de diciembre de 2005, Artículo 45.

► d. Mecanismos de protección y adecuado acceso al derecho al trabajo para personas en condición de movilidad

El artículo 9 de la Constitución de la República establece que, las personas extranjeras que se encuentran en el territorio ecuatoriano, tienen los mismos derechos y deberes que las personas ecuatorianas.

En el artículo 40 del cuerpo normativo señalado, se reconoce el derecho a migrar y se determina que no se identificará, ni se considerará a ningún ser humano como ilegal por su condición migratoria.

Los ciudadanos extranjeros que vayan a prestar sus servicios en el sector privado, que tengan la condición migratoria de residente temporal o residente permanente, que la Ley de Movilidad Humana les faculte, podrán realizar actividades laborales sin ningún problema. De tal forma que, las personas extranjeras que deseen trabajar en el sector privado en el Ecuador, **no requieren autorización laboral**, incluidos los y las artistas extranjeros/as que realicen un evento. Se debe llevar a cabo el registro del contrato conforme lo establece la normativa vigente.

El artículo 34 de la Constitución de la República del Ecuador, además establece que el derecho a la seguridad social es un derecho irrenunciable de todas las personas, y será deber y responsabilidad primordial del Estado, que se regirá, entre otros, por el principio de solidaridad.

El artículo 1 de la Ley Orgánica de Movilidad Humana **reconoce como grupos en movilidad humana** a: emigrantes, inmigrantes, personas en tránsito, personas ecuatorianas retornadas, quienes requieran de protección internacional, víctimas de los delitos de trata de personas y de tráfico ilícito de migrantes; y sus familiares.

► e. Reactivación económica en el marco de la declaratoria de Emergencia Sanitaria

Considerando la reactivación económica como prioridad, se informará, enrolará, coordinará y sensibilizará a todo el personal, sobre las diferentes etapas de la vacunación, procedimientos y lugares de inoculación, así como síntomas y recomendaciones posvacunación, en cumplimiento a las directrices de las autoridades de salud.

Para retornar al trabajo, debe considerarse el adecuado control de los síntomas y buscar una reevaluación de las áreas encargadas de Salud y Seguridad en el Trabajo, las cuales, si los síntomas persisten o empeoran, deberán tomar las acciones necesarias en pro de la salud de los afectados.

Los empleadores tendrán la responsabilidad global de asegurarse de que se adopten todas las medidas de prevención y protección factibles para reducir al mínimo los riesgos profesionales (Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores, 1981 núm. 155)⁶. Los empleadores tienen la responsabilidad de suministrar, cuando sea necesario y, en la medida en que sea razonable y factible, ropas y equipos de protección apropiados sin costo alguno para el trabajador.

⁶ Ministerio del Trabajo. (2020). *Guía de actuación para la Prevención y Control de Covid-19, durante la Jornada Presencial De Trabajo*. Recuperado de https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2020/05/22_05_2020_GU%C3%8DA-DE-PRL_COVID19-1.pdf.

Los trabajadores, por su parte, tienen la responsabilidad de cooperar con el cumplimiento de las obligaciones en materia de SST que incumben al empleador, acatando las medidas de seguridad prescritas, velando, dentro de los límites razonables, por la seguridad de las otras personas y utilizando los dispositivos de seguridad y el equipo de protección correctamente.

De acuerdo con los lineamientos y recomendaciones emitidos por el Ministerio del Trabajo (numeral 5.6. de la Guía de actuación para la prevención y control de la COVID-19, durante la jornada presencial de trabajo⁷), las mujeres en período de lactancia y personas al cuidado de niños en etapa escolar se encuentran consideradas como vulnerables.

Cabe recalcar que como este documento está formulado a manera de guía a considerar por las diferentes empresas, las recomendaciones aquí presentes y que la autoridad sugiere tomar en cuenta, deberán ser evaluadas internamente por cada empresa, conjuntamente con las áreas encargadas del manejo de personal (talento humano, seguridad y salud en el trabajo y el médico de ser necesario), para su mejor acople a cada escenario laboral.

Protección a grupos prioritarios y en condiciones de vulnerabilidad

“Los responsables de prevención de riesgos laborales y salud en el trabajo deben evaluar los factores de riesgo individual de los trabajadores y/o servidores que pertenecen a los grupos de atención prioritaria y en condiciones de vulnerabilidad con documentación que respalde su condición: personas mayores a 60 años, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, personas con discapacidad, personas con enfermedades catastróficas, raras, huérfanas o de alta complejidad, personas con trastornos inmunitarios; y aquellas personas consideradas como personal sustituto o a cargo de personas con discapacidad, enfermedades crónicas, enfermedades catastróficas o al cuidado de niños en etapa escolar. Se revisará la modalidad de trabajo para las personas que pertenecen a los grupos antes mencionados.

Los trabajadores y/o servidores considerados en los grupos de atención prioritaria y en condiciones de vulnerabilidad, podrán acudir a trabajar de forma presencial en caso de que su actividad no se la pueda ejecutar mediante teletrabajo, solamente posterior a la evaluación del responsable de salud en el trabajo y bajo criterio médico, quién emitirá el dictamen de que pueden asistir a laborar de forma presencial, caso contrario recomendará continuar en teletrabajo. Así mismo, los trabajadores y/o servidores que pertenecen a los grupos de atención prioritaria y en condiciones de vulnerabilidad, cuya condición no represente probabilidad de contagio de la COVID-19, de acuerdo con una evaluación previa del responsable de salud en el trabajo, podrán contar con autorización para realizar jornada presencial de trabajo”.⁸

En virtud de lo expuesto, las personas que pertenecen a sectores catalogados como vulnerables, conforme las directrices antes mencionadas, puedan retornar a sus actividades de manera presencial, previa valoración e informe favorable interno de SST y médico de la empresa de ser el caso.

7 Ministerio del Trabajo. (2020). *Guía de actuación para la Prevención y Control de Covid-19, durante la Jornada Presencial De Trabajo*. Recuperado de https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2020/05/22_05_2020_GU%C3%8DA-DE-PRL_COVID19-1.pdf.

8 ibídem

► f. Movilidad humana

¿Qué derechos tienen las personas en condición de movilidad humana? La legislación ecuatoriana garantiza la protección y promoción de los derechos de las personas en situación de movilidad humana, tanto en su Constitución (Constitución de la República del Ecuador 2008), como en la Ley Orgánica Reformativa de la Ley Orgánica de Movilidad Humana, publicada en el tercer suplemento del Registro Oficial N°386, del 5 de febrero de 2021.

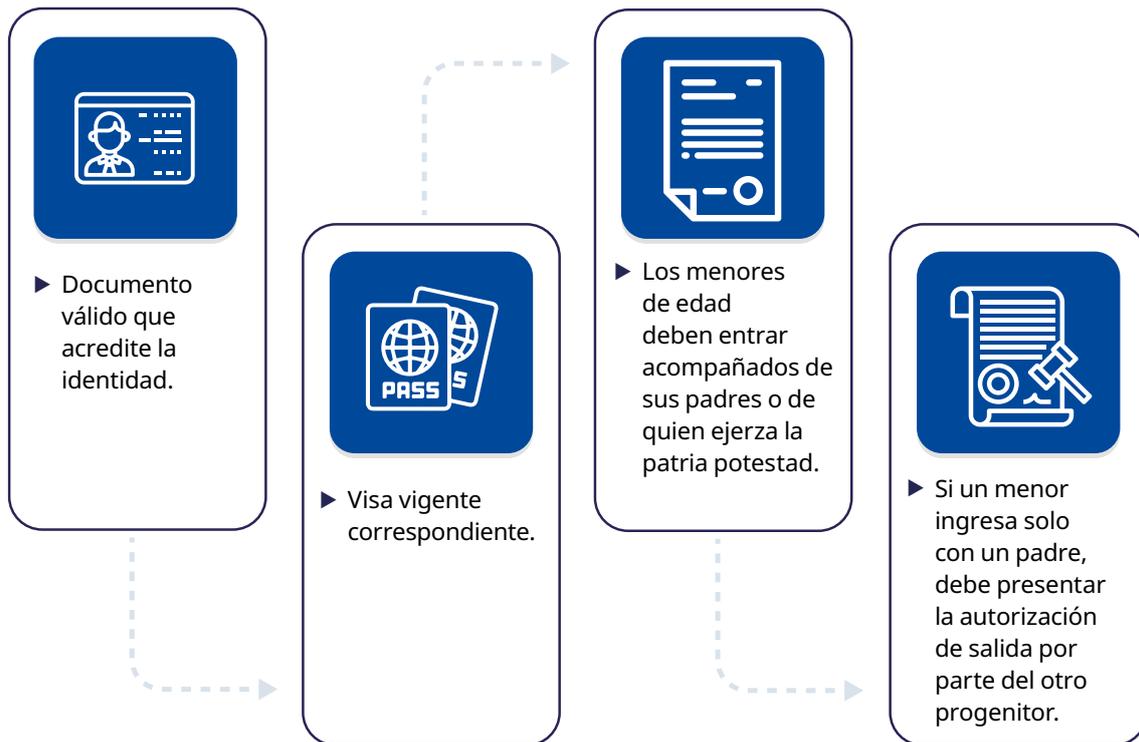
Ecuador reconoce el derecho de las personas a migrar y resalta que no se identificará ni se considerará a ningún ser humano como “ilegal” por su condición migratoria (Constitución de la República del Ecuador Art. 40).

A continuación, los principales derechos que tienen las personas migrantes:



► g. Procesos para regularización de estatus migratorio

Requisitos y documentos necesarios para el ingreso, permanencia y salida del país:



► h. Tipos de visa para personas migrantes



Toda vez que se ha promulgado la Ley Orgánica Reformatoria de la Ley Orgánica de Movilidad Humana, publicada en el tercer suplemento del Registro Oficial N° 386, del 5 de febrero de 2021, ha quedado derogado el capítulo VI, relativo a los visados de residencia UNASUR, tanto temporal como permanente.

Las visas son de residencia temporal o permanente según la Ley Orgánica Reformatoria de la Ley Orgánica de Movilidad Humana, publicada en el tercer suplemento del Registro Oficial N°386, del 5 de febrero de 2021.⁹

⁹ Información recuperada de <https://www.inmigracionyvisas.com/a3262-visas-en-ecuador.html>, 02 de julio de 2021.

“Art. 66.- Tipos de visas: Las personas extranjeras que deseen ingresar y permanecer en el territorio ecuatoriano deben optar por uno de los siguientes tipos de visa:

Visa de residente temporal:

Es la autorización para permanecer por un tiempo determinado en el Estado ecuatoriano, conforme con las categorías establecidas en el artículo referente a la residencia temporal.

Visa de residente temporal de excepción:

Es la autorización excepcional a la persona extranjera para permanecer en el Estado ecuatoriano, conforme con el artículo referente a la residencia temporal de excepción

Visa de residente permanente:

Es la autorización para permanecer por un tiempo indefinido en el Estado ecuatoriano, conforme con las condiciones establecidas en el artículo referente a la residencia permanente.

Visa humanitaria:

Es la autorización que concede la máxima autoridad de movilidad humana para permanecer en el Ecuador a los solicitantes de protección internacional, hasta que se resuelva su solicitud o a las personas en protección por razones humanitarias, por un lapso de hasta dos años, de conformidad con esta Ley. Esta visa no tendrá costo alguno.

Visa de turista:

Es la autorización para permanecer en el Estado ecuatoriano otorgada a las personas de las nacionalidades que la autoridad de movilidad humana determine, y que deseen realizar actividades turísticas, por el plazo previsto en esta Ley. A las personas extranjeras que no necesiten visa de turismo con base a la política de movilidad humana del Estado ecuatoriano o por instrumentos internacionales suscritos por Ecuador, se les otorgará una autorización de permanencia en el país en los puntos de control migratorio oficiales, por el plazo previsto en esta Ley.

Visa por convenio:

Es la autorización para las personas nacionales de los estados con los que Ecuador ha suscrito instrumentos internacionales para permanecer en territorio ecuatoriano por el tiempo previsto en el texto del convenio internacional.

Visa de actos de comercio y otras actividades:

Es la autorización para ejecutar actos de comercio, negocios y establecer contactos con empresas y personas naturales; para realizar trámites administrativos o judiciales; actividades deportivas, de voluntariado, de estudio, fines académicos, o en el campo de la ciencia, tecnología, innovación, arte y cultura, conforme lo dispuesto en esta Ley¹⁰.

¹⁰ Ley Orgánica Reformatoria de la Ley Orgánica de Movilidad Humana, publicada en el tercer suplemento del Registro Oficial N° 386, del 5 de febrero de 2021.



5. Salud

a. Información sobre la COVID-19

Según la Organización Mundial de la Salud la COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva, causada por el coronavirus (SARS-CoV-2), identificado por primera vez en Wuhan, China. La propagación o contagio se da a través de micro gotas respiratorias expulsadas por una persona infectada al hablar, toser o estornudar, especialmente en espacios cerrados sin ventilación. La infección se puede dar al estrechar la mano de una persona enferma o al tocar un objeto o superficie contaminada con el virus. Las micro gotas de saliva, infectan a la otra persona a través de la boca, ojos o nariz.

b. Síntomas de la COVID-19

Prestar atención a los signos de advertencia de emergencia de la COVID-19. Si alguien presenta alguno de estos signos, debe buscar atención médica de inmediato:



Dificultad para respirar



Dolor o presión persistente en el pecho



Confusión



Dolor de cabeza



Fiebre sobre los 38 grados centígrados



Incapacidad de despertarse o permanecer despierto



Coloración azulada en los labios, uñas o el rostro



Pérdida de sentido del olfato o del gusto

Dado que esta lista no incluye todos los síntomas posibles es importante comunicarse inmediatamente con los centros de información (911, 171) por cualquier otro síntoma grave o que le preocupe.

c. Pruebas existentes para detectar la COVID-19

Disponer de herramientas para un diagnóstico rápido de casos es esencial para identificar, aislar y tratar a los pacientes afectados, y así contribuir a mitigar la propagación y expansión de la enfermedad.

Las pruebas de PCR, de antígenos y serológicas son las más comunes, pero funcionan de manera diferente y se explicará a continuación.

Las pruebas de PCR (sigla en inglés de "reacción en cadena de la polimerasa") localizan y amplifican un fragmento de material genético, que en el caso del coronavirus es una molécula de ácido ribonucleico (ARN). Para esta prueba se introduce un hisopo en la parte posterior de la nariz o de la garganta para obtener la muestra y se envía a un laboratorio. Aunque los resultados no son inmediatos, son sumamente precisos y fiables en la detección de personas infectadas. Si, tras este análisis, el resultado es positivo se confirma que esa persona está infectada por el SARS-CoV-2.

Las pruebas de antígenos, a menudo denominadas pruebas rápidas, funcionan mezclando la muestra de sangre con una solución que libera proteínas virales específicas. Esa combinación se aplica a una tira de papel que contiene un anticuerpo personalizado optimizado para unir estas proteínas. Como una prueba de embarazo casera, el resultado se refleja como una banda en la tira de papel.

El proceso no requiere un laboratorio y se puede realizar en hasta 30 minutos, aunque estas pruebas son confiables cuando una persona tiene una carga viral alta, son mucho más propensas a obtener resultados negativos falsos si una persona tiene cantidades bajas del virus en su cuerpo.

La principal diferencia entre una prueba de antígeno y una prueba PCR, es que la prueba de antígenos permite identificar la envoltura de ciertas proteínas del virus, a diferencia de la PCR, que es una prueba molecular que es capaz de reconocer el material genético dentro del virus.

Los **test serológicos** son los que detectan anticuerpos a través de una muestra de sangre. En vez de detectar propiamente al virus SARS-CoV-2, detecta la respuesta inmunológica contra el patógeno. Es decir, a través de una gota de sangre, el test detecta los anticuerpos que produce el organismo mientras está respondiendo o si ha respondido, en algún momento, a esta infección.

En estos test se comprueban dos marcadores —o inmunoglobulinas—: la IgM, marcador de infección aguda, y la IgG, marcador que indica que hay anticuerpos y ya se ha pasado la infección. Aunque este virus tiene, a veces, comportamientos extraños, se tiene tiempos estandarizados para cada marcador. La IgM aparece a los 6 o 7 días de la infección y la IgG aparece alrededor de los 15 días.

d. Medidas de bioseguridad

Lavado de las manos:



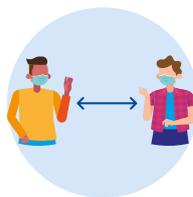
Cuando una persona no se lava o desinfecta las manos, puede transmitir bacterias, virus y parásitos, ya sea por contacto directo (tocando a otra persona) o indirectamente (mediante superficies). Hay que evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos si estas no están correctamente desinfectadas.

El lavado y desinfección de manos es recomendado en las siguientes ocasiones:

- Antes y después de manipular alimentos.
- Antes de comer o beber.
- Después de manipular basura o desperdicios.
- Después de ir al baño, sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Luego de haber tocado objetos muy manipulados, como dinero, llaves, cerraduras, etc.

Siendo esto vital para mantener al virus alejado, se recomienda que el lavado de manos tenga una duración de 40 a 60 segundos. Además, la desinfección se debe realizar cada vez que vaya a lugares públicos concurridos como el supermercado, banco, el cajero y tras usar transporte público.

¿Por qué 2 metros de distancia?



Durante el acto respiratorio se emiten gotas micrométricas que se multiplican si se habla, se tose o estornuda.

Las gotitas más pesadas, llamadas droplets, caen a tierra por efecto de la fuerza de gravedad. Por el contrario, las más leves o aerosoles, antes de evaporarse, se mantienen en suspensión, pudiendo ser inhaladas por quien se encuentre cerca.

Basada en este conocimiento, la OMS señala que las probabilidades de transmisión del virus bajan con la distancia, y que una separación de 2 metros disminuye a la mitad la posibilidad de contagio frente a la distancia de 1 metro.

Uso de la mascarilla



Los estudios han demostrado el beneficio explícito del uso de la mascarilla para todas las personas y en todo lugar. El uso de la mascarilla hace parte de un paquete integral de medidas de prevención y control para limitar la propagación del SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19. Esta medida debe ir acompañada siempre del lavado de manos, ventilación de espacios y distanciamiento social.

Es esencial considerar el correcto uso, almacenamiento, desinfección y descarte oportuno de la mascarilla, para garantizar que sean lo más eficaces posible y evitar un mayor riesgo de transmisión.

Recomendaciones para el uso de la mascarilla:



- Lavarse las manos antes de ponerse la mascarilla y, antes y después de retirarla.
- Inspeccionar la mascarilla y no usarla si presenta roturas o agujeros.
- Colocarse la mascarilla con cuidado, asegurando de que cubra la boca y la nariz, ajustada al puente nasal y adherido firmemente para minimizar cualquier espacio entre la cara y la mascarilla. Si usa orejeras, hay que asegurarse de que no se crucen, ya que esto ensancha el espacio entre la cara y la mascarilla.
- Evitar tocar la mascarilla mientras se usa, si la toca accidentalmente, debe lavarse las manos.
- Retirarse la mascarilla utilizando la técnica adecuada. No toque la parte delantera de la máscara y desátela por detrás.
- Cuando sea oportuno, reemplazar la mascarilla usada por una nueva, limpia y seca.
- No guardar la mascarilla alrededor del brazo o la muñeca ni colocarla en la barbilla o el cuello, ya que son zonas que podrían estar contaminadas. Se recomienda depositar la mascarilla en una funda adecuada de papel o plástico si requiere sacársela para comer u otros.
- No quitarse la mascarilla para hablar.
- No compartir su mascarilla con otras personas.
- Evite utilizar coberturas faciales con válvulas, comunes en trabajadores de la construcción, ya que permite el paso o expulsión de aerosoles infectados, anulando su propósito de protección.

Recomendaciones para espacios cerrados:

La Organización Mundial de la Salud afirma que estar en ambientes cerrados sin ventilación puede aumentar la propagación del virus, por lo que resulta fundamental ventilar espacios como vehículos, oficinas, hogares, tiendas, unidades de transporte público, entre otros. Las áreas abiertas y con mayor circulación de aire natural resultan más seguras.

Para ventilar un espacio, se sugiere abrir puertas y ventanas, sobre todo en oficinas y lugares sin adecuados sistemas de ventilación. De ser posible se recomienda, el uso de medidores de dióxido de carbono, a fin de medir la calidad del aire en espacios cerrados y controlar que la ventilación sea la adecuada, en vista de que un espacio cerrado supone un mayor riesgo de contagio para las personas presentes, en caso de haber un diagnóstico positivo.

e. Formas de contagio del coronavirus



Por contacto físico: El virus se transmite a través del contacto cercano (a menos de un metro), entre una persona que está infectada y otra que no lo está, mediante gotitas minúsculas (gotículas), inapreciables para el ojo humano, que se expulsan al hablar, toser o estornudar y que pueden ingresar a través de la boca, la nariz u ojos.

Por superficies: el virus expulsado a través de las gotículas respiratorias, puede permanecer en algunas superficies, por lo que, indirectamente, una persona que entre en contacto con ellas puede contagiarse. Es importante, entonces, procurar no llevarse las manos a la boca, nariz u ojos después de tocar objetos no desinfectados y, lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. Se recomienda también la aplicación constante de un desinfectante a base de alcohol tanto en manos como en objetos y superficies de contacto.

Por transmisión aérea: es otra vía de contagio debido a que las gotitas respiratorias pueden permanecer suspendidas en el aire durante períodos prolongados, e incluso, viajar distancias superiores a un metro, sobre todo, en espacios cerrados con poca o ninguna ventilación.

f. ¿Qué hacer si alguien en casa se contagia del coronavirus?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan:

- Mantener un cuarto designado exclusivamente para la persona enferma y, de ser posible también un baño destinado solo para el uso del paciente.
- Uso obligatorio de mascarilla por todas las personas que comparten la vivienda para prevenir la propagación y contagio de la enfermedad.
- El cuarto designado debe tener un basurero forrado con una funda, en donde la persona enferma pueda desechar los pañuelos, toallas de papel o suministros de limpieza en general, usados y contaminados.
- Asignar tazas, platos utensilios, toallas, sábanas y otros artículos, para uso específico de la persona enferma.
- Prevenir la deshidratación de la persona enferma mediante la administración de muchos líquidos.
- Lavado de manos antes y después de manipular alimentos, después de usar el baño y después de tocar superficies como perillas de puertas y mostradores.
- Desinfectar y limpiar profundamente las superficies y espacios compartidos.

- ▶ Si la persona enferma no puede limpiar su propio espacio o requiere ayuda adicional, la persona a cargo debe usar mascarilla y guantes desechables para hacerlo y, desinfectarse a profundidad una vez terminado.
- ▶ Monitorear permanentemente los signos del familiar enfermo. Si lo puede hacer independientemente, mejor, si requiere ayuda para ello, seguir las instrucciones del punto anterior.
- ▶ No recibir visitas.
- ▶ Procurar no salir del hogar para evitar llevar el virus a otros espacios. Se debe preferir servicios de entrega a domicilio de los artículos necesarios, siempre que sea posible.
- ▶ En caso de una madre lactante, deberá llevar una mascarilla cuando esté cerca del bebé y realizar una cuidadosa higiene de manos previo a entrar en contacto con este.
- ▶ Tener el contacto de un médico o centro de salud al cual comunicar cualquier inquietud o duda sobre los síntomas del paciente enfermo.

g. Personas asintomáticas

Una persona asintomática es aquella que no presenta síntomas o muestran un cuadro sintomatológico muy leve. Sin embargo, también pueden contagiar ya que tienen carga viral y dan resultado positivo al hacerles la prueba para el diagnóstico de coronavirus.

La falta o no presencia de síntomas puede deberse a causas asociadas a la susceptibilidad genética, es decir, a las características propias de cada persona y que dan la posibilidad de infectarse y de reaccionar ante el virus de diferente manera, a pesar de no haber recibido la vacuna o el medicamento contra el virus.

En estos casos, de acuerdo con el CDC, el tiempo promedio en que se registró replicación del virus competente, es decir, material genético que puede resultar contagioso, es de 10 a 15 días. Este tiempo se mide desde el inicio de los síntomas. En cambio, en el caso de pacientes que presentan síntomas graves, se ha podido determinar que pueden contagiar la enfermedad de 10 a 20 días después del inicio de los síntomas.

h. Principales personas en riesgo

Las personas gestantes y las personas con las siguientes afecciones son las personas más vulnerables frente a la enfermedad de la COVID -19:

- ▶ Enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial.
- ▶ Diabetes.
- ▶ Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- ▶ Enfermedad renal crónica.
- ▶ Cáncer.
- ▶ Asma.
- ▶ Inmunodepresión.
- ▶ Inmunodeficiencias.
- ▶ Obesidad grave.
- ▶ Diabetes *mellitus* tipo 2.
- ▶ Tabaquismo.

Cabe recalcar que cualquier individuo puede contagiarse y caer gravemente enfermo, tenga o no afecciones de salud agravantes, avanzada edad u otros factores de vulnerabilidad, por lo que es necesario mantener las recomendaciones sanitarias.

5.1. Vacunación

a. Vacunarse es seguro



Las vacunas salvan millones de vidas. El desarrollo de vacunas supone un enorme paso adelante en el esfuerzo mundial para acabar con la pandemia y volver a realizar las actividades cotidianas.

Las vacunas contra la COVID-19 se encargan de preparar al sistema inmunitario para reconocer el virus SARS-CoV-2 y generar anticuerpos para combatirlo. Tras la vacunación, el cuerpo está preparado para luchar contra el virus y prevenir la aparición de síntomas graves.

Gracias a la vacunación, cuando el virus trata de multiplicarse se encuentra con una barrera de pacientes inmunes, lo que evita que se distribuya y continúe propagando como hasta la fecha. Esto impide que el índice de contagios y de muertes siga aumentando en la población en general, ya que además de proteger a quienes ya han sido inoculados, asegura el bienestar de grupos poblacionales vulnerables como personas sin acceso a las vacunas o alérgicos a ella, ya que la presencia del virus y su contagio se ve disminuida.

El acceso a vacunas seguras y eficaces supone un cambio radical y bastante positivo; sin embargo, aún con ellas, no se puede prescindir totalmente de las medidas de bioseguridad como uso de mascarilla, distancia de seguridad, lavado de manos, entre otras.

b. Dosis de vacunas



Para la mayoría de las vacunas contra la COVID-19 es necesario administrar dos dosis, la inicial y la de refuerzo.

La primera de estas dosis sirve para exponer al sistema inmunitario al antígeno, dando lugar a la producción y generación de anticuerpos, para estimular la respuesta inmunitaria. La segunda dosis, actúa potenciando y reforzando esta respuesta para que el organismo recuerde la enfermedad y cómo combatirla.

Las vacunas adiestran y preparan las defensas naturales del organismo, el sistema inmunitario, para que reconozcan y combatan virus y bacterias. Si después de la vacunación el organismo se viera expuesto a esos agentes patógenos, estaría preparado para destruirlos rápidamente y, de ese modo, evitaría la enfermedad.

c. Preguntas frecuentes



¿Qué es una variante?

Cada vez que el virus contagia a una nueva persona existe la posibilidad de que mute o cambie, esta es una característica propia de los virus y, estas mutaciones ocurren todo el tiempo.

Cuando un grupo de virus comparte un mismo conjunto de mutaciones forman lo que se conoce como una variante (ej. variante delta, variante británica, etc.) y su contagio se produce de la misma manera que la enfermedad original, es decir, por contacto, por superficie o por transmisión aérea.

Aunque estudios han demostrado que las variantes tienen el potencial de ser más contagiosas por su alta transmisibilidad, producir enfermedades más graves y aumentar la probabilidad de muerte, se puede estar protegido ante ellas con las vacunas actualmente disponibles¹¹.



¿Cuáles son los componentes de una vacuna?

Las vacunas contienen varios componentes, entre ellos fragmentos minúsculos del organismo causante de la enfermedad, o las instrucciones para hacer esos fragmentos. Cada componente cumple una finalidad específica y se somete a diversas pruebas durante el proceso de fabricación para verificar su efectividad y seguridad.

El ingrediente principal de una vacuna es el antígeno o componente activo que genera la respuesta inmunitaria o, las instrucciones para producir ese componente activo. El antígeno puede ser una pequeña parte del organismo causante de la enfermedad o bien el organismo completo atenuado o inactivado.



¿Es normal presentar efectos secundarios leves tras ser vacunado?

Las vacunas están concebidas para conferir inmunidad sin correr el riesgo de presentar la enfermedad contra la que protegen. Tras vacunarse, algunas personas presentan síntomas de leves a moderados que se deben a que su sistema inmunitario está reaccionando y respondiendo ante la sustancia introducida, ya sea aumentando la circulación de la sangre para que se distribuyan más células inmunitarias y/o aumentando la temperatura corporal para matar más fácilmente al virus.

Es así que se pueden presentar dolores de cabeza y musculares e incluso fiebre, pero que no deben causar alarma ya que desaparecen con el paso de los días. En algunos casos se pueden producir efectos secundarios más graves o duraderos por lo que se recomienda cumplir con la vigilancia médica establecida tras la inoculación y de ser necesario informar a un médico o dirigirse a un centro de salud.



¿Debo vacunarme si ya he tenido la COVID-19?

La respuesta es sí, debe vacunarse, teniendo en cuenta que aún no se sabe a ciencia cierta cuánto tiempo duran las defensas generadas por el cuerpo después de haberse infectado y recuperado. Con las vacunas, dicha inmunidad, en el caso de haber sido adquirida, se refuerza y provee una protección más amplia y fiable.

Existe vasta evidencia de que aunque la inmunidad natural adquirida después de un contagio es excelente, su refuerzo por medio de la aplicación de una vacuna, asegura el bienestar y salud de los pacientes. Una dosis puede ser muy útil para tratar de evitar que se produzca una reinfección y que sufra complicaciones severas. Considerando los anticuerpos o defensas ya generados por la enfermedad, se recomienda una espera de 3 meses para aplicar la primera dosis en caso de personas que ya transitaron la enfermedad.

¹¹ Información conocida hasta la fecha de publicación de esta guía.

d. Recomendaciones poscontagio

Una persona que tuvo COVID-19, además de sufrir molestias mientras la padece, puede tener que enfrentar secuelas al superarla. Estas, pueden incluir daños temporales o permanentes en órganos como pulmones y riñones; afectaciones al sistema cardiaco y respiratorio; e, incluso daños a funciones motoras. Entre las secuelas, deben también considerarse las repercusiones psicológicas, sociales e incluso económicas tras haber sufrido la enfermedad o haber tenido parientes contagiados.

Una vez que el paciente supera la enfermedad, es de suma importancia que acuda al médico para un chequeo general y, en caso de ser necesario, reciba reactivación pulmonar y proceda con una rehabilitación y ejercicios físicos a fin de evitar daños permanentes. En términos generales, se recomiendan:

- Ejercicios físicos para mantenerse activo y mejorar el estado de salud.
- Ejercicios respiratorios (diafragmáticos, pulmonares).
- Ejercicios para fortalecer extremidades y mantener el equilibrio.
- Ejercicios cervicales.
- Ejercicios de funcionalidad motora.

Es importante también preocuparse por la salud mental y recibir asistencia psicológica adecuada para atender preocupaciones, malestares y otros, que pueden presentarse después, o incluso durante la enfermedad (aislamiento, soledad, estigma por la enfermedad, duelo por pérdida de un ser querido, etc.).

Finalmente, cabe recalcar que una persona que ha superado la enfermedad y generado anticuerpos o defensas, no debe confiarse de ello y creer que es inmune. Por el contrario, debe mantener las medidas de bioseguridad al pie de la letra más aún si el organismo ha quedado debilitado, en cuyo caso una reinfección podría resultar fatal.

e. Contactos para consultar los sitios a los que debo acudir para vacunarse

Todo ciudadano está contemplado en el plan de Vacunación 9-100 contra el coronavirus, plan presentado y liderado por el gobierno nacional.



Para mayor información sobre el proceso de vacunación puede comunicarse al número telefónico 171 del Ministerio de Salud Pública o a la central de emergencias al número telefónico 911.

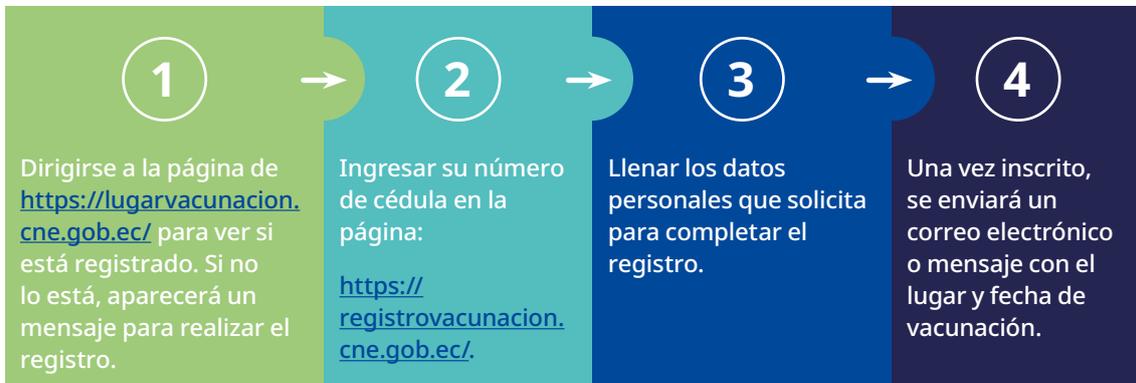


Para consultar el lugar de vacunación, debe ir al siguiente link:

<https://lugardevacunacion.cne.gob.ec>.

- En el link, tras colocar su número de cédula y fecha de nacimiento, se informará sobre el lugar, día y hora de su vacunación.
- Se actualizarán los datos semanalmente.
- Las personas no tendrán que registrarse ni agenda una cita, el sistema asigna automáticamente una fecha y lugar.
- Toda la ciudadanía está registrada según el último padrón electoral. El sistema asigna automáticamente una fecha y lugar para la inoculación.
- Para las personas que no puedan acceder a este link por falta de equipo o de internet, y personas que residen en zonas rurales apartadas de las urbes, el gobierno ha organizado brigadas móviles. Para saber sobre ellas, se recomienda informarse por canales y medios de comunicación oficiales.

En el caso de ciudadanos extranjeros que cuenten con cédula en Ecuador, los pasos para registrarse y acceder al proceso de vacunación son los siguientes:



Otra opción es acudir el fin de semana a cualquier punto de vacunación cercano, junto con las personas rezagadas y que cumplen con la edad del calendario.

Para las personas **REFUGIADAS O MIGRANTES**, sin importar si tiene o no documentos de identidad, pueden acercarse a los centros de vacunación para recibir la vacuna, según el rango de edad que corresponda en el plan 9/100.



6. Salud y seguridad en el trabajo (SST)

En la estrategia en materia de SST, la prevención es la mejora continua con miras a hacer realidad y mantener un medioambiente de trabajo y unas condiciones de trabajo decentes, seguras y saludables.

La adopción de medidas pertinentes sobre seguridad y salud en el trabajo puede desempeñar una función primordial para mitigar la propagación de una enfermedad y proteger a los trabajadores y a la sociedad en su conjunto. Los gobiernos, empleadores y trabajadores pueden contribuir a afrontar la crisis de la COVID-19 y su colaboración a tal efecto es fundamental.

Reconociendo el gran reto que enfrentan los gobiernos, empleadores, trabajadores y todas las sociedades en el mundo entero para combatir la pandemia de la COVID-19, el área o persona encargada de SST se enfocará en abordar, realizar seguimiento y mitigar el brote de enfermedades infecciosas en el trabajo, prestando especial atención a la actual pandemia.

a. Plan de preparación y respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19

El desarrollo del Plan tiene como objetivo implementar acciones necesarias y oportunas para la prevención, mitigación y respuesta ante el riesgo, de la COVID-19, en los lugares de trabajo.

En este sentido, la guía orienta para disponer e implementar, en los lugares de trabajo, de planes de preparación y respuesta para que se continúen desarrollando actividades económicas esenciales (transporte público, ventas ambulantes, agricultura, supermercados, servicios a domicilio, servicio de recolección de basura, limpieza de calles y áreas públicas, preparación de alimentos, trabajo doméstico, servicios de salud y otros asociados).

El objetivo es, que dispongan de protocolos específicos ante la COVID-19, que faciliten estos procesos, cuyos principales fundamentos son los siguientes:

- ▶ Proteger a las personas en los lugares de trabajo, reforzando las medidas de seguridad y salud en el trabajo (SST) para prevenir la expansión del virus, a través del asesoramiento, información sobre la prevención, mitigación, etapas de vacunación y posvacunación.
- ▶ Prevención de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo.
- ▶ Protección y promoción de la salud de los trabajadores y sus familias.
- ▶ Asegurar la continuidad de la actividad de las micro, pequeñas y medianas empresas, así como de las personas en condiciones de trabajo informal y en movilidad.

b. Acciones del Plan

Todas las acciones del Plan COVID-19 se revisarán y ajustarán en forma periódica de acuerdo a la evolución de la enfermedad y durante las diferentes fases de la pandemia, así como con los cambios que se produzcan tras el proceso de vacunación, basándose en las fuentes oficiales de información de la OMS y del Ministerio de Salud del Ecuador.

Se considerará:



1. Establecer normas de Seguridad y Salud en el Trabajo

Incorporar normas de seguridad y salud en el trabajo es el compromiso y la responsabilidad de todas las personas, ya sea trabajadora, empleador o única persona propietaria del negocio. Esto permitirá, reducir el riesgo de exposición y la transmisión de la COVID-19, como parte de las medidas de promoción de la salud en el trabajo, de manera que se garantice la salud y seguridad de las o de la persona en el lugar de trabajo.

Las responsabilidades y acciones de las personas empleadoras, para cumplir con las normas mencionadas, serán fundamentalmente las siguientes:

- Evaluar los riesgos, amenazas y vulnerabilidades e, implementar medidas de prevención y mitigación, para brindar a las personas de adecuadas condiciones de seguridad y salud en el lugar de trabajo.
- Brindar instrucciones en todas las áreas y a todas las personas trabajadoras sobre la importancia y obligatoriedad de cumplir con las medidas de prevención, mitigación y vacunación durante la emergencia y en los procesos de reactivación y continuidad de los lugares de trabajo.
- Implementar y activar un mecanismo de comunicación interna para mantener informadas a las personas en el lugar de trabajo sobre las medidas que surjan, por parte de las autoridades sanitarias y, reportar a las instituciones de salud la información que estas soliciten, con base en los lineamientos oficiales.

La estructura organizacional que se encargará de la gestión del riesgo ocasionado por la COVID-19 en el lugar de trabajo va a depender del tamaño y las características de cada empresa, del número de personas trabajadoras y otras particularidades propias de la operación de las mismas.

En este sentido, se recomienda crear un grupo de trabajo (Comité de Gestión COVID-19), donde se designe a una persona coordinadora ya varios integrantes, asignando roles y responsabilidades.

En los lugares de trabajo en los que no se disponga de la capacidad para crear dicho grupo de trabajo o no cuenten con Comisión de Salud y Seguridad en el Trabajo, se sugiere proceder a la designación de una persona responsable de la gestión de las medidas de prevención y mitigación para la preparación y respuesta ante la emergencia. La estructura organizacional para la gestión del riesgo por COVID-19 en los lugares de trabajo pueden ser las siguientes:

- Comité de gestión de la COVID-19 /proceso de vacunación.
- Personas encargadas de las Oficinas, Departamentos u Comisiones de Salud y Seguridad en el Trabajo.
- Persona(s) responsable de la gestión de la COVID-19.

Para personas en situación de informalidad y en movilidad, serán ellos en forma personal e individual los responsables de cumplir con las medidas de protección y seguridad, a fin de evitar el contagio (mascarilla, lavado de manos frecuente, distanciamiento de 2 metros, evitar aglomeraciones, espacios ventilados).

2. Planificar y activar medidas de Seguridad y Salud en el Trabajo

En la fase de planificación y aplicación, se debe realizar una evaluación integral de las condiciones en que se encuentra el lugar de trabajo para enfrentar la emergencia sanitaria. Con esto se puede definir las medidas necesarias que garanticen la seguridad y salud de las personas trabajadoras, durante las diferentes etapas de la pandemia.

Durante todo el proceso deben participar los integrantes de la Comisión de Salud y Seguridad en el Trabajo, las personas encargadas o la persona responsable del lugar de trabajo, con el apoyo de las gerencias y la colaboración de los trabajadores.

3. Evaluación y seguimiento

Los integrantes de las comisiones, los encargados de salud y seguridad en el trabajo o las personas responsables de la gestión de la COVID-19, en el lugar de trabajo, deben realizar inspecciones para verificar el cumplimiento del Plan de preparación y respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19 y brindar seguimiento.

Estos deberán informar periódicamente a las gerencias y revisar, personalmente, las oportunidades para la mejora continua del Plan y dar seguimiento a su puesta en práctica. El objetivo es garantizar la salud de las personas trabajadoras y demás grupos de interés vinculados a las operaciones y a los servicios que se realizan en los lugares de trabajo

Se debe, asimismo, procurar:

- Evaluar el riesgo potencial por interacción con trabajadores, proveedores, clientes y visitantes en el lugar de trabajo y la contaminación del ambiente de trabajo, e implementar medidas preventivas.
- Apoyar a los trabajadores a gestionar cualquier riesgo psicosocial emergente, el retorno al trabajo presencial, y en la promoción y mantenimiento de estilos de vida saludables, incluyendo dieta, descanso y sueño, ejercicio y contacto social con amigos y familiares.
- Direccionar y sensibilizar al personal para el cumplimiento del proceso de vacunación. Contar con un listado de los trabajadores ya vacunados, tanto la primera dosis como la segunda.

c. Recomendaciones para preparar los espacios de trabajo

Una vez que se han retomado las actividades laborales, es necesario conformar un equipo que recopile información sobre las condiciones laborales y de salud de la población trabajadora y se encargue de implementar y dar seguimiento a las medidas de seguridad establecidas. Este equipo debe supervisar el estado de salud de cada empleado y concientizar sobre la importancia de manifestar a tiempo la presencia de un síntoma o molestia; de ser necesario, buscar una reevaluación de parte de técnicos del departamento de salud y seguridad en el trabajo, si los síntomas se repiten o empeoran, considerando:

- Medidas de prevención existentes.
- Tipo de movilización desde y hacia el lugar de trabajo.
- Horarios y tipo de trabajo.
- Distancia entre áreas de trabajo.
- Herramientas o equipos.
- Equipo de bioseguridad.

Las características sociodemográficas a tomarse en cuenta son:

- Edad.
- Sexo.

Finalmente, cabe considerar la posible presencia de enfermedades preexistentes y composición familiar.

Tras recopilar esta información se pueden implementar de mejor manera las medidas de prevención y control adecuadas a cada área de trabajo que se recomiendan a continuación:



Medidas de ingeniería

- Barreras o mecanismos físicos que limiten el contacto personal.
- Suficiente ventilación en el espacio de trabajo.
- Distanciamiento apropiado entre los módulos de trabajo.
- Instalar un servicarro¹² para el servicio al cliente.

Medidas administrativas

- Señalización en los lugares de trabajo, rutas de circulación de trabajadores y clientes, vías de ingreso y salidas diferenciadas.
- Establecer protocolos de bioseguridad y capacitar a los trabajadores.
- Mantener a los clientes informados sobre los síntomas de la COVID-19 y pedirles que minimicen el contacto con los trabajadores.

¹² Servicarro hace referencia a los artefactos móviles tipo mostrador, que fueron adaptados dentro de las empresas para poder indicar los productos que se ofrecen de una manera segura, sin la necesidad de que los clientes entren a las instalaciones. De esta manera se evitan aglomeraciones y se libera el aforo dentro de los espacios cerrados.

- ▶ Establecer días alternos o turnos de trabajo adicionales que reduzcan el número total de trabajadores que se encuentran simultáneamente en una misma instalación.
- ▶ Suspender todo viaje no esencial a lugares con brotes de COVID-19 en progreso.
- ▶ Permitir que aquel personal que pueda realizar sus actividades desde casa, se acoja al teletrabajo por el tiempo que se considere necesario.

Medidas de protección personal

- ▶ Utilización de equipo de bioseguridad permanente, operativo, de uso personal exclusivo y adecuado a las tareas y riesgos que enfrentan los trabajadores¹³.

Medidas básicas de bioseguridad

- ▶ Enfatizar la importancia y obligatoriedad del lavado frecuente de manos, distanciamiento social, uso de mascarilla y ventilación de espacios de trabajo.
- ▶ Disponer de un lugar apropiado para el lavado de manos e insumos desinfección de objetos u material de trabajo.
- ▶ Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- ▶ Evitar el contacto físico al saludar, abrazos, saludo con las manos.
- ▶ Al hablar, toser, cubrir la boca y la nariz con un pañuelo desechable y descartarlo inmediatamente.
- ▶ Buscar asesoramiento médico inmediato en caso de cualquier señal de fiebre, tos y dificultad para respirar.

Monitoreo frecuente de la salud de los trabajadores

El departamento de Salud y Seguridad en el Trabajo conjuntamente con el médico laboral, son los encargados del monitoreo de todas las personas trabajadoras.

Respecto a la vacunación, se mantendrá informados a los trabajadores sobre el procedimiento a seguir en las diferentes etapas. De ser posible se gestionará que la vacunación se aplique a todo el personal en el mismo lugar de trabajo o que puedan acudir en una misma fecha a recibir sus respectivas dosis.

Los responsables de este monitoreo deberán llevar a cabo además un proceso de seguimiento al personal con el fin de detectar y reportar en forma oportuna casos de especial atención, y evitar nuevos contagios. El proceso de seguimiento deberá preocuparse asimismo por los síntomas poscontagio de aquellas personas que lo tuvieron; y, el control de que los empleados cumplan con sus etapas de vacunación y tengan información sobre a qué atenerse después de aplicadas las dosis.

Se instruirá a aquellos trabajadores que fueron afectados por la enfermedad sobre los procedimientos de salud recomendados poscontagio. En esto se incluirá información sobre las posibles secuelas y la importancia de continuar con el tratamiento de reactivación y rehabilitación pulmonar, la necesidad de incluir o no una rutina de ejercicios para la respiración, pulmones, diafragma, movilidad y fortalecimiento de las extremidades; así como también la importancia de la salud mental que pudo haberse visto afectada en el proceso.

¹³ Los tipos de Equipos de Protección Personal (EPP) requeridos durante un brote de COVID-19 se basarán en el riesgo de ser infectado con SARS-CoV-2 mientras se trabaja y se realizan tareas de trabajo que pudieran resultar en una exposición.

d. Peligros en los lugares de trabajo

Factores de riesgo de seguridad: A fin de evitar que ocurran incidentes de seguridad, es importante que el departamento a cargo, supervise permanentemente varios aspectos, como: el aseo de las áreas de trabajo, la presencia de señalética operativa en pasillos y zonas que lo precisen, indicaciones para el ingreso y salida diferenciada de las instalaciones, señalética sobre la presencia de desniveles o rampas, cintas antideslizantes en piso y gradas, iluminación adecuada, ruido, vibraciones y acústica peligrosas, entre otros. Publicar mapas con rutas de evacuación en caso de emergencia,

Respecto a herramientas, maquinaria y distinto instrumental de trabajo es preciso verificar que se encuentren en buen estado y en el lugar correcto, identificados y con señalética apropiada.

Los trabajadores que manipulan cargas, pesos mayores o maquinaria peligrosa, deben contar con el equipo adecuado de protección personal y usarlo siempre y de manera correcta (guantes, casco, botas, mascarillas, orejeras, visor, identificaciones y equipo especial para aquellos trabajadores que se encuentran en áreas sensibles).

Factores de riesgo psicosociales: La excesiva carga de trabajo, un entorno laboral tenso, una elevada presión para alcanzar objetivos propuestos, pueden producir en los trabajadores estrés, estado de ánimo bajo, ansiedad, depresión, e impotencia. El contexto de pandemia puede acentuar y profundizar este tipo de afectaciones a la salud mental, por lo que se recomienda prestarles especial atención.

Peligros mecánicos: La presencia de herramientas no ubicadas correctamente, sin señalética y fuera de mantenimiento, puede provocar daños físicos en los trabajadores como cortes, amputaciones, aplastamientos, arrastre, entre otros. Es importante socializar el mapa de riesgos.

e. Plan de contingencia

Un plan de contingencia define los procedimientos, objetivos y organización para que, en caso de una situación de desastre o emergencia se disminuyan y minimicen las pérdidas, daños, o víctimas.

En el contexto de la pandemia de la COVID-19, podrá contemplar aspectos tales como:

- Mecanismos de comunicación interna con la persona responsable de SST.
- Protocolo que incluya las acciones concretas a seguir en caso de tener trabajadores con síntomas de COVID-19.
- Mecanismos de comunicación externa, que incluya los medios para el reporte del evento y el acceso a los servicios de salud (por ejemplo, número de contacto e identificación de la red de atención más cercana).
- Informar sobre los canales de comunicación establecidos por el gobierno, para el cumplimiento de las diferentes etapas de vacunación tanto para trabajadores como familiares.
- Alentar al personal a cumplir con las dosis y fechas de vacunación preestablecidas.
- Comunicar las recomendaciones posvacunación.

En los negocios unipersonales, se debe igualmente elaborar un plan de contingencia, describiendo los pasos a seguir en caso de concurrencia de alguno de los posibles riesgos, incluyendo las medidas preventivas y acciones a tomar.

En el plan de contingencia se integrarán todas las acciones a seguir para el retorno al trabajo y la continuidad de operaciones.

f. Monitoreo periódico de las medidas de prevención

Es preciso realizar medidas correctivas cuando se considere necesario para asegurar una mejora continua. Se debe mantener informadas a todas las personas sobre las recomendaciones y medidas de protección que deben tener tanto en sus hogares como en los desplazamientos hacia el trabajo. Las condiciones de trabajo seguras y saludables son fundamentales para poder tener un trabajo decente y para hacer frente a los impactos de la COVID-19.

g. Sobre las personas vacunadas

Deben continuar cumpliendo con las medidas básicas de bioseguridad tales como mascarilla, lavado de manos, mantener la distancia física y espacios ventilados para protegerse personalmente y a las personas que aún no han sido vacunadas.

h. Equipo de protección personal (EPP)

Cuando no pueda garantizarse, por otros medios, una protección adecuada contra riesgos de accidentes o daños para la salud, incluidos aquellos derivados de la exposición a condiciones adversas, el empleador debe proporcionar y mantener, sin costo para los trabajadores, la ropa y los equipos de protección personal adecuados a los diferentes tipos de trabajo y a los posibles riesgos. En estos casos se deberán contemplar las siguientes cuestiones:

- ▶ Proporcionar los medios adecuados para posibilitar el uso de EPP y asegurar su correcta utilización.
- ▶ Ajustarse a las normas establecidas por la autoridad competente.
- ▶ Garantizar los cambios del EPP cuando sea necesario por deterioro o porque es requerido para prevenir el contagio de la COVID-19.
- ▶ Disponer su adecuado almacenamiento, mantenimiento, limpieza y por razones sanitarias, su desinfección o esterilización a intervalos apropiados.
- ▶ Los trabajadores deberían tener la obligación de utilizar, cuidar y limpiar de manera adecuada la ropa y el equipo de protección personal que se les suministre.
- ▶ Los EPP son de estricto uso personal, por lo que no deberán compartirse o prestarse.



7. Salud mental



a. Salud mental en tiempo de crisis

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental se define como *“un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”*¹⁴; es decir es el estado de equilibrio entre una persona y su entorno.

La salud mental está determinada por factores socioculturales, económicos, biológicos y medioambientales, que tienen una participación activa en la parte laboral, intelectual y social de los trabajadores y resultan fundamentales para alcanzar su bienestar y calidad de vida.

La observación del comportamiento del personal debe tener como objetivo conocer su estado de salud mental. El manejo de la ira, actitud ante conflictos y adversidades, la presencia temores, desarrollo de capacidades y habilidades, entre otras suelen ser muestra clara de su estado de bienestar general.

La pandemia por coronavirus demostró ser un poderoso detonante de emociones negativas para muchos y habiendo transcurrido ya algún tiempo desde su aparición inicial, continúa siendo causante de estrés, y preocupación para determinadas personas. El temor y la ansiedad con respecto a esta enfermedad y lo que podría suceder suele alcanzar dimensiones abrumadoras y puede generar cuadros psicológicos complejos, tanto en adultos como en niños.

Medidas de salud pública como el distanciamiento social, pueden hacer que las personas se sientan aisladas y solas, potenciando escenarios de estrés, depresión y ansiedad. Tener un acompañamiento profesional adecuado y entender que estas medidas necesarias para reducir la propagación de la COVID-19 son pasajeras y que, eventualmente ya no serán necesarias ayuda a manejar de mejor manera el estrés.

14 (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Contar con el apoyo necesario para manejar estas emociones de manera saludable resulta vital para la salud mental del individuo y contribuye a su mejor desenvolvimiento laboral y personal.

El estrés durante la propagación de una enfermedad infecciosa puede, en ciertos casos, incluir reacciones como las siguientes:

- Temor y preocupación por su salud y la de sus seres queridos.
- Angustia e incertidumbre respecto a su situación financiera laboral, o la pérdida de servicios de apoyo de los que depende.
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Dificultades para dormir o concentrarse.
- Agravamiento de problemas de salud.
- Aparecimiento o agravamiento de problemas de salud mental.

b. Efectos psicológicos derivados de la pandemia

La pandemia COVID-19 trajo consigo medidas y situaciones extremas nunca antes vistas que afectaron la vida de las personas en varios niveles. El confinamiento en el hogar, solo, con pareja, hermanos, amigos, padres, hijos u otros familiares fue una situación sin precedentes que implicó fuertes cambios en las rutinas y el proceder de la gente. El cese de actividades económicas no esenciales, el cierre de centros educativos y comercios, entre otros, fueron detonante para que mucha gente se vea agobiada por estrés, desasosiego, inseguridad, ansiedad y otros malestares.

Durante el confinamiento, los factores que más afectaron al bienestar físico y psicológico de los individuos fueron, entre otros: la pérdida de hábitos y rutinas y el estrés psicosocial provocado por la sensación de incertidumbre generalizada. La interrupción de hábitos y la instauración de otros poco saludables (malos hábitos alimenticios, patrones de sueño irregulares, sedentarismo y mayor uso de las pantallas) derivaron en varios problemas de salud.

Un escenario de pandemia implica múltiples fuentes de estrés para las personas. Estudios sobre emergencias y situaciones de estrés resumen como las principales variables implicadas en el impacto psicológico a las siguientes: miedo a la infección por virus, sentimientos de frustración y aburrimiento, dificultad para cubrir las necesidades básicas y problemas económicos en general, no disponer de información y pautas de actuación y la presencia de problemas de salud mental previos.

Los cambios laborales consecuentes a la declaración del estado de emergencia, generaron asimismo un aumento de riesgos psicosociales debido a los siguientes factores:

Carga de trabajo: Mientras que en algunos sectores la carga de trabajo se disminuyó, en otros se multiplicó e incluso desbordó.

Jornadas de trabajo: Para reducir la exposición al contagio de la COVID-19, en muchos centros de trabajo se adaptaron las jornadas reduciéndolas o cambiando los turnos a la noche o fines de semana.

Comunicación no oficial: Los rumores y las comunicaciones no oficiales generan incertidumbre en la comunidad y en el trabajo.

Doble presencia – conciliación: Ante el cierre de centros educativos, muchos trabajadores debieron añadir a sus responsabilidades, las tareas de cuidado de menores o personas dependientes.

Crisis económica: La pandemia de la COVID-19 provocó precariedad laboral en muchos sectores, donde se generalizaron los despidos, la reducción de jornadas laborales y la reducción de sueldos, poniendo en peligro la estabilidad económica de los hogares.

Relaciones personales: Se vieron afectadas en la medida que se instauró un miedo y paranoia social frente al contagio. Muchas personas se aislaron como medida preventiva y dejaron de verse con amigos, parejas, colegas y familiares. Se mantiene aún un cierto recelo frente a concurrir ciertos lugares y compartir espacios con diferentes personas que no sean del grupo social o familiar más cercano.

c. Factores psicosociales derivados del retorno al trabajo

De la misma manera en que el entrar en confinamiento produjo malestar emocional al forzar cambios drásticos en hábitos y rutinas, el salir de esta dinámica de encierro en un espacio seguro y volver al mundo exterior, aun con la presencia del virus, genera grandes miedos e incertidumbre, desencadenando cuadros de estrés en la población en general.

Desde el punto de vista psicológico, con la etapa de vacunación se puede empezar a nivelar la curva de estrés al igual que se ha ido nivelando progresivamente la curva de contagios y muertes por COVID-19. Si bien no puede ser un proceso inmediato ya que el virus sigue presente y con él las diversas dificultades derivadas de la emergencia sanitaria, se pueden hallar modos de retomar las actividades cotidianas y realizar un regreso a la nueva normalidad con un impacto leve o moderado sobre el bienestar mental de las personas.

La vuelta al trabajo puede ser vista como algo positivo, revitalizante, como una forma de reactivar las vidas y de reencontrar lo que habían perdido debido a la crisis sanitaria: interacción con compañeros, cafés de media mañana, comodidades del lugar de trabajo y el romper con la rutina doméstica. Este regreso, sin embargo, del otro extremo, puede ocasionar ansiedad por la recuperación de agendas estresantes, tener que tomar transporte público, miedo o incertidumbre sobre los nuevos protocolos establecidos por la empresa y el contacto constante con compañeros y clientes.

Resulta preciso entonces, poder gestionar una combinación de emociones que se pueden generar al enfrentarse a diversos tipos de escenarios. Para manejar de mejor manera la incertidumbre, miedo, enfado, desconcierto, ansiedad o incluso dolores físicos que se puedan presentar, se recomienda:

No anticiparse a la realidad: Evitar, en medida de lo posible, sentimientos y pensamientos negativos sobre el futuro de la situación que se está viviendo. Concentrarse en cómo son las cosas en la actualidad y qué sí se puede realizar para mejorar esa situación; al tomar medidas de previsión sobre las preocupaciones existentes, se puede establecer un ambiente controlado con menos desconcierto frente a lo que se afronta. De esta manera, se podrá generar una mayor sensación de calma y tranquilidad.

Incluir pensamientos positivos: Incorporar a su nueva rutina hábitos saludables como meditaciones, lecturas relajantes, música alegre o ejercicio; refugiarse en actividades e ideas que le brinden alegría y tranquilidad como charlas con amigos o compañeros de trabajo con los que se tenga buena relación y hablar sobre temáticas de interés que no se centren solamente en los temas que causan estrés como salud y pandemia.

Equilibrar las actividades personales y laborales: Si bien con el teletrabajo se fusionaron espacios, horarios, responsabilidades y actividades que obligaron a las personas a manejar simultáneamente tareas de índole profesional con tareas de cuidado del hogar y la familia, es imprescindible que, para un adecuado retorno al trabajo, se replanteen los límites y espacios del trabajo y el hogar.

Flexibilidad y adaptación: Ante la posible presencia de horarios y rutinas trastocados, se sugiere idear un programa progresivo para asumir el retorno a la oficina, organizando las responsabilidades correspondientes y adaptándolas al nuevo escenario que se vive.

Controlar su auto exigencia: Aunque resulta importante fijar y cumplir con los nuevos horarios, tareas e incluso metas, no se debe esperar que haya un máximo rendimiento inmediato. El inicio de la reincorporación laboral se hace sobre la base de un cuerpo y mente que vivieron muchos cambios en un período corto de tiempo, por lo que adaptarlo nuevamente a lo que se requiera tomará tiempo y esfuerzo. No es preciso poner tensión extra, se puede ser flexible e incorporar cosas nuevas de manera progresiva.

d. Medidas y técnicas de salud mental

La salud mental es una herramienta clave para el bienestar de las personas. Un buen desempeño en cualquier área y una buena calidad de trabajo, dependerán de que este aspecto se tome en cuenta, considere:

Manejo de la ira, la tristeza y el miedo: Las emociones y sentimientos que se manifiestan en la vida de una persona condicionan su actuar cotidiano e influyen en su respuesta frente a retos y situaciones en las que se encuentra, tanto en relaciones personales como laborales.

Suele suceder que cuando emociones muy fuertes se presentan, se apoderan de la persona o situación y provocan escenarios poco favorables. Si bien no se recomienda reprimir emociones, tampoco es aconsejable que sean ellas las que manden sin límites.

Entre las medidas para controlar este tipo de emociones están:

Permitirse sentir, es crucial que se preste atención a todas las emociones y se aprenda a manejarlas para potenciar la sensación de bienestar. Si se evitan, se corre el riesgo de que esa represión guíe a un punto de no retorno donde lideran patrones de conducta negativos y no se tiene control sobre sus consecuencias.

Identificar y nombrar a aquello que se siente. Desarrollar un “escáner emocional” donde se identifique al menos tres emociones que componen el “cóctel” del estado de ánimo evaluado. Al identificar correctamente la emoción, se puede de igual manera ir a su origen o fuente y trabajarla desde allí de manera integral.

Traducir la información que contiene cada emoción e incorporarla al mapa individual. Al igual que la recomendación anterior, esta indica que es preciso, una vez identificada la emoción, intentar entenderla y traducirla a información que aporte algo, ya sea que advierta sobre alguna situación que debemos evitar o invite a cambiar ciertas respuestas automáticas frente a situaciones desconocidas.

Expresar la emoción que se siente sin afectar a otros y sin dejar que repercuta sobre su tranquilidad emocional.

Actuar en consecuencia a lo que se siente, por ejemplo, si se advierte enojo contra un compañero de trabajo, y se ha traducido esta información en que refleja una inseguridad, una actuación consecuente podría ser trabajar en esa falta de seguridad o también, tratar de conocer mejor al compañero y mejorar la relación.

e. ¿Cómo prevenir los riesgos psicosociales derivados de la COVID-19?

Las empresas, además de informar a sus plantillas sobre la enfermedad y sus efectos, deben promocionar y adoptar medidas preventivas adecuadas en función de los riesgos de cada puesto de trabajo y su grado de exposición. Es vital que para ello se cuente con la supervisión del servicio de prevención de riesgos laborales y se consideren dentro de estos a los riesgos psicosociales.

También se recomienda que las empresas fomenten el que se recurra oportunamente a apoyo psicológico, en caso de ser necesario y que, de contar con los medios y posibilidades para hacerlo, brinden directamente esta ayuda o servicio.

Como complemento, debe profundizarse la socialización sobre esta temática para evitar la estigmatización tanto de personas que buscan ayuda psicológica como de aquellas que pasaron por la COVID-19 y retornan al trabajo.

Los empleadores deben atender a la salud psicosocial de las personas trabajadoras ofreciendo información completa sobre las medidas recomendadas en materia sanitaria, de fuentes oficiales y fiables; sugerencias y medidas para reconocer situaciones de estrés y cómo lidiar con ellas; generación

de un entorno de apoyo y empatía dentro el entorno laboral para hacer frente a las distintas realidades que vive cada trabajador y su familia; y, en general la implementación de toda pauta encaminada a reducir los factores que afectan el bienestar emocional del personal.

En esta línea, es conveniente organizar el trabajo, a través de: la dotación de recursos adecuados, el reparto adecuado de las cargas de trabajo, la fijación de plazos de entrega convenientes, el establecimiento de nuevos procedimientos y medios para facilitar la comunicación fluida con los trabajadores. Resulta apropiado, además, que se otorgue suficiente tiempo de descanso para desconectarse y relajarse, donde se favorezca además las buenas relaciones entre colegas.

f. ¿Qué información debe proporcionar la empresa a los trabajadores?

Las empresas deben informar de manera clara, oportuna y actualizada sobre lo siguiente:

- ▶ La situación global de la empresa; nuevos horarios, turnos de trabajo, teléfonos de asistencia, servicios prestados, etc.
- ▶ Los cambios que se van a producir en la empresa.
- ▶ Situación contractual de los empleados.
- ▶ Recomendaciones de instituciones y organismos oficiales.

g. Efectos emocionales poscontagio

El síndrome pos-Covid-19 o poscontagio ha sido analizado por especialistas en el mundo entero. Los expertos han coincidido en que una plena recuperación de la COVID-19 no se basa solamente en la obtención de una prueba PCR negativa o un alta hospitalaria. Es necesario tener presente y abordar diversos factores adicionales a los síntomas y secuelas derivados directamente del virus SARS-CoV-2.

Conviene considerar un tratamiento multidisciplinario e integral dirigido a las personas que superan la COVID-19. Esto se fundamenta en que pospandemia se pueden llegar a presentar diversas secuelas y efectos. En el aspecto fisiológico, las secuelas incluyen daño o deterioro de órganos y funciones corporales importantes, pérdida de peso, fallas en el sistema respiratorio, vértigo, entre otras. Dentro de las repercusiones psicológicas, por su parte, se identifican afectaciones como depresión, ansiedad, estrés postraumático, etc.

Mientras algunos de estos efectos pueden manifestarse inmediatamente y ser observados a simple vista, otros efectos, llamados postraumáticos suelen tardar en aparecer y no siempre se manifiestan de la misma forma y en la misma medida. Es importante por ello, prestar atención a cualquier signo de malestar recurrente asociado al tiempo de pandemia y, buscar ayuda de forma oportuna.

Se vuelve común así, el escuchar expresiones relacionadas a falta aire, dificultad para respirar, sensación de encierro, entre otras, que no necesariamente son literales, sino que en realidad manifiestan simbólicamente un estado anímico generalizado, impregnado de miedo por el virus que acecha. Estos temores, algunas veces llegan a somatizarse y derivan en dolencias corporales o afecciones como trastornos de sueño, trastornos alimenticios, abuso de sustancias, falta de control sobre los impulsos, dificultad para concentrarse, agravamiento de problemas de salud y del estado mental, entre otras. Como conclusión, se vive una pandemia de secuelas de orden psicológico.

Para hacer frente al síndrome poscontagio aquí explicado se recomienda:

- ▶ Practicar ejercicios de respiración y rehabilitación necesaria para lidiar con los estragos físicos después de transitar la enfermedad.

- Realizar actividades de bajo impacto que mantengan la mente distraída y entretenida como leer, armar rompecabezas, llenar crucigramas, tejer o lo que sea del interés de la persona y que se ajuste al grado de afectación con el que está lidiando tras la COVID-19.
- Evitar la sobreexposición a información y noticias catastróficas para mantener la mente tranquila y concentrarse en su total recuperación y vuelta a la normalidad.

Conseguir o recuperar la estabilidad o tranquilidad mental después de la enfermedad no es un proceso lineal, fácil y mucho menos rápido, por lo que hay que ser constantes y pacientes y siempre estar alerta a los aspectos que más afectados se han visto para trabajar en ellos. Se debe buscar apoyo externo y especializado si es necesario.

h. Preocupaciones respecto a la vacunación contra la COVID-19

El miedo a las vacunas desarrolladas para contrarrestar el virus de Covid-19 proviene de la falta de información precisa y clara o de la desinformación generalizada a la que la gente está expuesta en la era de redes sociales, donde circulan datos de todo tipo.

La incertidumbre generada procede en gran parte de la información sesgada sobre los efectos adversos que tienen. Debido a que, en las etapas de prueba de las vacunas, se dieron a conocer varios casos, algunos sumamente excepcionales y poco comunes, de alguna reacción bastante grave y desfavorable, e incluso algunas muertes, se generó una duda generalizada y temor por parte de las personas. A esto se sumó información falsa sobre la eficacia de las vacunas por su rápido lanzamiento al mercado.

Frente a esto, lo mejor que se puede hacer es optar por entregar la mayor cantidad de información veraz y oficial que explique de manera clara y concreta el funcionamiento de estas vacunas, su grado de eficacia y las probabilidades de desarrollar los efectos adversos, atendiendo puntualmente a cada una de las dudas y temores identificados respecto a ellas.

i. Recomendaciones para cuidar la salud mental

El exceso de información causa angustia, confunde. La recomendación es escuchar noticias de fuentes confiables, seleccionar con cuidado la información y revisar si es útil, verídica y aporta al bienestar personal.

Aunque se ha vuelto común hablar sobre lo que está aconteciendo, el hacerlo en exceso o dedicarse exclusivamente a ello alimenta el miedo. Por lo tanto, es pertinente dedicar tiempo y atención a temas de conversación más gratos y de interés común.

En términos generales, se sugiere:

Ser amable y gentil: procurar el buen trato cuando se comparte espacios con otras personas, buscando generar ambientes de convivencia armoniosa y donde se sienta a gusto.

Cuidar las horas de sueño: establecer hábitos de sueño saludables, contemplando las 6 u 8 horas recomendadas de descanso al día.

Realizar actividad física: practicar cualquier tipo de ejercicio regularmente contribuye a la segregación de endorfinas y serotonina que son hormonas relacionadas a la sensación de bienestar.

Cuidar la alimentación: seleccionar alimentos sanos que aporten con los nutrientes adecuados. Evitar alimentos grasos o excesivamente azucarados y optar por el consumo de fruta, verduras y alimentos ricos en fibra.

Cultivar y mantener relaciones personales: el contacto social libera oxitocina proporcionando una sensación de bienestar. Por ello, es importante que cuidar las relaciones de amistad y el entorno familiar, que además resultan claves para lidiar y superar situaciones adversas y de estrés. Procurar mantener estas relaciones con las recomendaciones de salud y apoyarse en medios virtuales para estar en comunicación constante.

Meditación y respiración: aportan múltiples ventajas, científicamente comprobadas, para la mejora de nuestro estado mental.

Organizar el tiempo: priorizar y distribuir actividades y responsabilidades de manera que se optimicen las capacidades y espacios con los que se cuenta.

Establecer objetivos: fijar metas a corto, medio y largo plazo para estructurar y dar sentido a la vida.

Controlar las emociones: establecer un equilibrio donde se puedan manifestar emociones de forma oportuna, clara y sana, sin necesidad de reprimirlas ni exacerbarlas.

Compartir preocupaciones: comunicar las preocupaciones para lidiar con ellas con apoyo y compañía.

Optimismo y resiliencia: adoptar una actitud constructiva y positiva, en la que se acepten las cosas como son, se busque mejorar las que así lo requieren y adaptarse a nuevas situaciones con la mira en aprender de ellas.

j. Manejo del duelo

Superar la pérdida de un familiar o ser querido requiere de un proceso largo de aprender a vivir sin esa persona. Esto, no significa olvidarla, sino readecuar la vida a una nueva etapa.

Entre las recomendaciones generales para lidiar con un duelo están:

Hablar sobre la pérdida: comunicar sus sentimientos y desahogarse con amigos y familiares en busca de asimilar lo sucedido. El no querer hablar hará que se aisle, y el dolor no le permitirá continuar con el proceso.

Aceptar los sentimientos que surjan: después de la muerte de alguien cercano se puede experimentar todo tipo de emociones como tristeza, ira, miedo, ansiedad, frustración, y está bien sentirlas. Ningún proceso de duelo es idéntico a otro; es recomendable no apresurarlo y tratar de guiarlo de la mejor manera hacia su finalización. En caso de ser necesario, acudir a un profesional.

Mantener hábitos saludables y realizar actividades diferentes: alimentarse bien, hacer ejercicio, descansar y realizar actividades interesantes o apasionantes redirigen la energía y la mente y ayudan a seguir adelante en el proceso de duelo.

Compartir con otras personas que también lidian con la pérdida: el lidiar en compañía con una experiencia como la muerte ayuda a la asimilación de lo acontecido y brinda nuevas perspectivas sobre cómo enfrentarse al hecho de que ya no se cuenta con la persona que partió.

Evocar y celebrar la vida de su ser querido: enmarcar fotos de momentos felices juntos, escuchar sus canciones preferidas, plantar un jardín en su memoria, entre otras ayudarán a vivir el duelo de otra manera y a incorporarlo a su vida de una forma positiva que honre a esa persona y no sea solo dolor y tristeza.

k. ¿Cuándo acudir al apoyo de un profesional?

Pese a que el recurrir a terapia psicológica se ha normalizado mucho en la última década, en algunos casos el dar el primer paso para hablar con un psicólogo o especialista de la salud mental sigue siendo difícil. Sin embargo, cuando los niveles de ansiedad y depresión aumentan y se vuelven difíciles de manejar, lo más recomendable es recurrir a un profesional.

Hoy más que nunca es fundamental acudir con profesionales que puedan atender las necesidades de salud mental de la población. Estos, al comprender las conductas y el comportamiento humano, están capacitados para brindar acompañamiento adecuado y generar en conjunto estrategias y planes para solucionar los problemas psicológicos que se presentan.

Un **psicólogo en tiempos de crisis** es clave para lidiar con enfermedades como depresión o ansiedad, manejar duelos, entre otros y conseguir una vida plena con estabilidad y salud mental.



8. Referencias bibliográficas

Agencia de Regulación y Control Fito y Zoonosanitario, Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria y Ministerio de Salud Pública. (2020). *Manual de higiene de alimentos en establecimientos de expendio*. (Versión 1 de 10 de abril de 2020). Recuperado de <http://extwprlegs1.fao.org/docs/pdf/ecu194878.pdf>

Agencia Nacional de Tránsito, Ministerio de Transporte y Obras Públicas. (2020). *Protocolo para reactivar el servicio público de transporte terrestre en el ámbito interprovincial dentro del período de semaforización*. (Versión 3.2. de 9 de julio de 2020). Recuperado de <https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wp-content/uploads/2020/07/3.1.-PROTOCOLO-REACTIVACION%CC%81N-TRANSPORTE-INTRAPROVINCIAL-Firmado.pdf>

Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. *Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo*. Decreto ejecutivo 2393. Recuperado de <https://www.prosigma.com.ec/pdf/nlegal/Decreto-Ejecutivo2393.pdf>

Ministerio de Gobierno, Ministerio de Salud, Agencia Nacional de Tránsito, Servicio Nacional de Gestión de Riesgos y Emergencias. (2020). *Protocolo para transporte por finalización de aislamiento preventivo obligatorio*. (Versión 1 de 10 de abril de 2020). Recuperado de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/04/10-04-2020-FINAL-PROTOCOLO-FINALIZACION-APO.pdf>

Ministerio de Producción, Comercio Exterior, Inversiones y Pesca, Ministerio del Trabajo e Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. (2020). *Guía y plan general para el retorno progresivo a las actividades laborales*. (Versión 6.2 de 12 de junio de 2020). Recuperado de <https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wp-content/uploads/2020/06/GU%C3%8DA-Y-PLAN-GENERAL-PARA-EL-RETORNO-PROGRESIVO-A-LAS-ACTIVIDADES-LABORALES-2.pdf>.

Ministerio de Producción, Comercio Exterior, Inversiones y Pesca. (2020). *Guía de Bioseguridad para entregas a domicilio y atención al cliente*. (Versión 3.1 de 12 de mayo de 2020). Recuperado de https://coronavirusecuador.com/wpcontent/uploads/2020/05/oseguridad_para_entregas_a_domicilio_y_atencio%CC%81n_al_cliente_30_04_2020_final0059011001588372969.pdf

Ministerio de Producción, Comercio Exterior, Inversiones y Pesca. (2020). *Protocolo para plan piloto de reactivación del sector de la construcción en el contexto de la emergencia sanitaria por el Covid-19*. (Versión 1.1 de 12 de mayo de 2020). Recuperado de <https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wp-content/uploads/2020/05/Protocolo-para-Plan-Piloto-de-Reactivacion%CC%81n-del-Sector-de-la-Construccion%CC%81n-en-el-contexto-de-la-emergenciasanitaria-por-el-COVID19.pdf>

Ministerio de Producción, Comercio Exterior, Inversiones y Pesca. (2020). *Protocolo – lineamientos para la prevención de Covid-19 e inocuidad de los alimentos*. (Versión 1.2 de 13 de julio de 2020). Recuperado de https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/08/protocolo_prevencion%CC%81n_covid-19_inocuidad_alimentos.pdf

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2020). *Protocolo para el aislamiento domiciliario en personas con sospecha de Covid-19*. (Versión 2.1 de 8 de mayo de 2020). Recuperado de <https://coronavirusecuador.com/wp-content/uploads/2020/03/protocolo-para-el-aislamiento-domiciliario.pdf>

Ministerio de Salud Pública, Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, Servicio Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, Director Nacional de Vigilancia Epidemiológica, Federación Nacional de Funerarias del Ecuador, Cruz Roja Ecuatoriana. (2020). *Protocolo para la manipulación y disposición final de cadáveres con antecedente y presunción COVID-19 Hospitalario*. (Versión 4 de 1 de mayo de 2020). Recuperado de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/04/Protocolo-para-manipulacion-disposicion-final-cadaveres-antecedente-presuncion-COVID-19-Hospitalario.pdf>

Ministerio de Transporte y Obras Públicas, Asociación de Municipalidades del Ecuador, Ministerio de Desarrollo Urbano y Vivienda y Agencia Nacional de Tránsito. (2020). *Guía de Movilidad Urbana Sostenible frente al Covid-19*. (Versión 1 de 9 de mayo de 2020). Recuperado de https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wp-content/uploads/2020/05/gu%C3%ADa_de_movilidad_urbana_sostenible_frente_al_covid.pdf.

Ministerio de Turismo, ARCSA. (2020). *Protocolo General de Medidas de Bioseguridad para establecimientos de alimentos y bebidas: Restaurantes y cafeterías*. (Versión 2 de 21 de mayo de 2020). Recuperado de https://www.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/2020/05/PROTOCOLO-_ALIMENTOS-Y-BEBIDAS-V2.pdf

Ministerio del Ambiente y el Agua. (2020). *Protocolo para el retorno progresivo de los recicladores de base (recuperación de residuos sólidos) a sus actividades ante el evento del Coronavirus Covid-19 en semáforo amarillo y verde*. (Versión 1 de 14 de julio de 2020). Recuperado de https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wp-content/uploads/2020/07/final_version_1_protocolo_recicladores_de_base_21_07_2020.pdf

Ministerio del Trabajo. (2020). *Acuerdo Ministerial Nro. MDT-2020-093*. Recuperado de <https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2020/05/AM-MDT-2020-093-DIRECTRICES-PARA-LA-REACTIVACION-ECONOMICA-A-TRAVES-DEL-RETORNO-PROGRESIVO-AL-TRABAJO-DEL-SECTOR-PRIVADO-signed.pdf?x42051>

Reglamento del Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo. Resolución 957. Recuperado de <https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/R%20Nro-957%20REGLAMENTO%20INSTRUMENTO%20ANDINO%20DE%20SST.pdf>

Seguridad y Salud en el Trabajo. *Organización Internacional del Trabajo*. Recuperado de <https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/lang-es/index.htm>

Servicio Nacional de Gestión de Riesgos y Emergencias, Asociación de Municipalidades Ecuatorianas, Ministerio de Salud Pública, Departamento de Violencia Intrafamiliar, Dirección Nacional de Policía Especializada para Niños Niñas y Adolescentes, Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas, Ministerio de Inclusión Económica y Social, Secretaría del Deporte, y Consejo de Igualdad de Género. (2020). *Lineamientos técnicos para la gestión en alojamientos temporales de emergencia ante COVID-19*. (Versión 3 de 12 de junio de 2020). Recuperado de https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wpcontent/uploads/2020/07/09__lineamientos_gestion_alojamientos_temporales_covid-190577420001594076757.pdf

(05 de marzo de 2020). El mapa de la OMS y la OPS que sigue los casos de covid-19 en el mundo. *El Comercio*. Recuperado de <https://www.elcomercio.com/tendencias/mapa-oms-ops-casos-covid19.html>

(08 de junio de 2020). Uso de mascarillas según la OMS: consejos, tipos y recomendaciones de higiene. *Tiramillas*. Recuperado de <https://www.marca.com/tiramillas/actualidad/2020/06/08/5ede-58f3268e3e131e8b456e.html>

(20 de abril de 2020). Si está enfermo o debe cuidar a alguien. *Centros para el Control y Prevención de Enfermedades*. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html>

(20 de abril de 2021). Personas con mayor riesgo y otras personas que necesitan tomar precauciones adicionales. *Centros para el Control y Prevención de Enfermedades*. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/>

(2021). Vacunas seguras contra la COVID-19 para la población europea. *Web oficial de la Unión Europea*. Recuperado de https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/coronavirus-response/safe-covid-19-vaccines-europeans_es



**Organización
Internacional
del Trabajo**

Oficina de la OIT para los Países Andinos

Centro Corporativo Ekopark
Torre 4, piso 3
Vía a Nayón y Av. Simón Bolívar
Quito - Ecuador

(593) 23824240
<https://www.ilo.org/ecuador>

 OITAndina