

ABRIL 2020

¿CÓMO CUIDAMOS LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS CONSUMIDORAS DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID19?

“Los tiempos de crisis, como la pandemia actual, son otra oportunidad para recordar los valores humanos universales y unir nuestras fuerzas para trabajar juntos por el mismo objetivo, sin dejar a nadie atrás, incluidas las personas que usan drogas, con trastornos por consumo de drogas y sus familias” UNODC 2020

La pandemia por COVID - 19 hace que las personas con trastornos por consumo de sustancia psicoactivas se encuentren ante una baja disponibilidad y acceso a sustancias psicoactivas (Alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas ilícitas), lo que puede hacer que experimenten síndromes de abstinencia, por lo cual es necesario identificar medidas generales tendientes a facilitar el manejo, por parte de las personas y familias, de las situaciones que se pueden generar, como consecuencia de la disminución o suspensión del consumo en las personas dependientes.

Muchas personas consumen sustancias psicoactivas; sin embargo, la forma, cantidad y frecuencia varía de una persona a otra, y algunas lo hacen hasta causar perjuicios para su salud. Dentro del grupo de personas en que las sustancias psicoactivas causan perjuicios, también hay diferencias en la forma de consumirlas y en los problemas generados, ya sea en su cuerpo o en el entorno familiar o social.

¿Qué son los trastornos por consumo de sustancias psicoactivas?

Los trastornos por consumo de sustancias psicoactivas son conocidas habitualmente como, abuso, dependencia y adicción y se refieren a un grupo de signos y síntomas cognitivos, del comportamiento y fisiológicos (físicos, afectan el cerebro y otros órganos del cuerpo) en los cuales las personas continúan consumiendo a pesar de los problemas que tienen en su salud y funcionamiento social (en el trabajo, en el colegio, en la comunidad y en el hogar o con las personas que se relaciona)¹.

¹ American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA, American Psychiatric Association, 2013.



En términos generales, una persona tiene dependencia a sustancias psicoactivas después del uso continuado y consumo frecuente (varios días a la semana durante el último año) hasta que su salud se ven perjudicada por este hábito. La dependencia se caracteriza por:

- Necesidad de consumir sustancias psicoactivas cada vez en más cantidad para sentir sus efectos o, al ingerir la misma cantidad que en otras ocasiones, la persona siente menos efectos que los acostumbrados.
- Síndrome de abstinencia
- Aumento del tiempo que pasa consumiendo sustancias psicoactivas.
- Dificultad para parar de consumir sustancias psicoactivas.
- Pérdida de gran cantidad de tiempo recuperándose de la intoxicación, “borrachera”, “traba o viaje”
- Aislamiento de las actividades cotidianas importantes como pasar tiempo con la familia, en el trabajo o con los amigos.
- Continuación del hábito de consumo de sustancias psicoactivas a pesar de reconocer los efectos dañinos de las mismas.

De acuerdo a la evidencia científica, la adicción o dependencia se considera una enfermedad cerebral crónica (que se mantiene en el tiempo) y recidivante (con momentos donde tiene recaídas y vuelve a afectar a la salud) que causa una búsqueda y uso compulsivos de sustancias (periodos de consumo aumentado), a pesar de las peligrosas consecuencias para el individuo que la usa y las personas que lo rodean ².

La Organización Mundial de la Salud - OMS la define como el consumo repetido de una o varias sustancias psicoactivas, hasta el punto de que el consumidor se intoxica periódicamente o de forma continua, muestra un deseo compulsivo de consumir la sustancia, tiene dificultad para interrumpir voluntariamente o modificar el consumo de la sustancia y se muestra decidido a obtener sustancias psicoactivas por cualquier medio ³.

Existen dos condiciones relacionadas con el consumo problemático de sustancias psicoactivas donde se pone en riesgo la salud de las personas: la intoxicación y el síndrome de abstinencia.

¿Qué es la Intoxicación por sustancias psicoactivas?

Corresponde al conjunto de signos y síntomas de que presenta la persona como respuesta al consumo de las sustancias, comúnmente se conoce como “borrachera”, “Traba”, “Viaje”, entre otros, es una condición de duración limitada y los síntomas que se presentan y su severidad dependen de la cantidad, calidad y tipo de sustancias psicoactivas consumidas, el tiempo en el que se consume y las características de la persona, como la edad, el peso y la tolerancia, que llevan a tener niveles mayores o menores de sustancia en la sangre.

² National Institute of Drug Abuse: Understanding Drug Abuse and Addiction. InfoFacts, June 2008.

³ Glosario de Términos de Alcohol y Drogas. Organización Mundial de la Salud 2016



¿Qué es el Síndrome de abstinencia a sustancias psicoactivas?:

Las personas que tienen historia de consumo de sustancias psicoactivas con patrón de abuso o dependencia, es decir, con consumo frecuente (varios días a la semana o a diario) durante el último año que afecta su salud pueden presentar síndrome de abstinencia cuando existe una disminución en la cantidad o frecuencia, o suspensión súbita del consumo. Los síntomas que se presentan son físicos y mentales, y varían en intensidad de un sujeto a otro, y son diferentes para cada una de las sustancias psicoactivas.

Este síndrome de abstinencia se caracteriza por:

- Cambios físicos como: problemas para dormir, cambios en el apetito (con aumento o disminución de la sensación de hambre), sudoración, palpitaciones, dolor muscular o en las articulaciones, náusea, vómito, diarrea, piel de gallina, sensibilidad a la luz, visiones o alucinaciones, convulsiones, entre otras.
- Cambios en las emociones y comportamiento como: deseo intenso de reiniciar consumo, alteración del estado emocional con presencia de ansiedad, irritabilidad, poca tolerancia a la aceptación a la espera, exaltación o agresividad.
- Afectación en el funcionamiento de la persona como: en desempeño familiar, social y laboral.

¿Los síndromes de abstinencia necesitan tratamiento médico?

Como se mencionó, el síndrome de abstinencia es una afectación en la salud que puede variar de severidad de acuerdo a las características de la persona, el tipo de sustancias y el patrón de consumo.

Los síndromes de abstinencia no tratados por un equipo profesional de salud pueden resultar peligrosos o fatales en el caso del alcohol o de algunos medicamentos como benzodiazepinas o barbitúricos; o extremadamente dolorosos como en el caso de los opioides como heroína, morfina, tramadol, entre otros.

Se recomienda que toda persona con trastornos por consumo de sustancias psicoactivas con síndrome de abstinencia reciba una valoración en salud para realizar diagnóstico oportuno, plan tratamiento y seguimiento según las características de cada caso, especialmente los relacionados con consumo de alcohol, benzodiazepina, barbitúricos u opioides.



¿Cuáles son las sustancias psicoactivas que generan Síndrome de Abstinencia?

El consumo problemático de sustancias psicoactivas tiene un gran impacto a nivel individual, familiar y social ⁴. La mayoría de estas sustancias pueden generar síndrome de abstinencia, sin embargo, las bebidas alcohólicas, medicamentos como las benzodiacepinas (clonazepam, lorazepam, entre otros) y los opioides (heroína, morfina, tramadol, codeína, meperidina, entre otros) son los más relacionados con desarrollo de síndrome de abstinencia

¿Cuáles son las características de los síndromes de abstinencia?

A continuación, se presentan las principales características de los síndromes de abstinencia de las principales sustancias:

Sustancia Psicoactiva	Aparición de síntomas después del último consumo	Duración	Características
Alcohol	En las primeras 24 horas	3–7 días (hasta 14 en abstinencia grave)	Ansiedad, agitación, sudoración, temblores, náuseas, vómitos, calambres abdominales, diarrea, insomnio, presión arterial elevada, frecuencia cardíaca y temperatura, dolor de cabeza, convulsiones, confusión, distorsiones perceptivas, desorientación, alucinaciones, convulsiones y arritmias
Nicotina (tabaco)	4 a 12 horas	Picos durante los días 2-7 y continúa en forma atenuada durante 2-4 semanas	Deseo de consumir, irritabilidad, ira, ansiedad, tristeza, inquietud, trastornos del sueño, aumento del hambre, dolor de garganta, dolor de cabeza y dificultad para concentrarse.
Cannabis	1 a 2 días	Fase aguda: 2–6 días, disminuyendo después de 2–3 semanas. Puede persistir por algunos meses.	Deseo de consumir, ira, agresividad, irritabilidad, ansiedad, nerviosismo, disminución del apetito o pérdida de peso, inquietud, trastornos del sueño, escalofríos, depresión, temblores y sudoración.
Benzodiacepinas	1 a 10 días dependiendo del tipo de benzodiacepina	3 a 6 semanas, posiblemente con persistencia por mayor tiempo	Deseo de consumir, ansiedad, dolor de cabeza, insomnio, espasmos y calambres musculares, náuseas, vómitos, diarrea, cambios de percepción, sentimientos de irrealidad, despersonalización, convulsiones, agitación, confusión / psicosis

⁴ Volkow, N. D., Koob, G. F., y McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *New England Journal of Medicine*, 374(4), 363-371. Doi: 10.1056/NEJMra1511480.



<p>Opioides</p>	<p>La abstinencia de heroína y la morfina pueden comenzar dentro de las 24 horas mientras que la metadona y la buprenorfina comienzan más tarde (días 3-5)</p>	<p>La abstinencia de heroína alcanza un pico rápido (día 3), y disminuyendo a la semana. La abstinencia de metadona y buprenorfina da como resultado una abstinencia más prolongada, con un pico menos abrupto y una mayor duración de los síntomas.</p>	<p>Deseo de consumir, moqueo (rinorrea), lagrimeo (ojos llorosos), estornudos y sudoración, agitación, irritabilidad, pérdida de apetito, antojos, calambres abdominales, diarrea, ansiedad, irritabilidad, sueño alterado, fatiga, dolores musculares y articulares, piel de gallina, náuseas y vómitos, mal humor</p>
<p>Estimulantes (anfetamina, MDMA, cocaína)</p>	<p>En las primeras horas después del último consumo aparecen síntoma de "bajónazo" y de síndrome de abstinencia hasta 4 días</p>	<p>En la fase inicial 2 a 4 días. Fase aguda 7 a 10 días. Fase subaguda 2 a 4 semanas.</p>	<p>Deseo de consumir, disforia, anhedonia, aumento del apetito, fatiga, agitación, ansiedad, aumento del sueño, sueños vívidos y desagradables y alteraciones del movimiento.</p>

Adaptado de: Manning, V., Arunogiri, S., Frei, M., Ridley, K., Mroz, K., Campbell, S., Lubman, D. (2018). Alcohol and other Drug Withdrawal: Practice Guidelines, 3rd ed. Richmond, Victoria: Turning Point.

Adicionado a lo anterior, durante la Pandemia por COVID – 19, Emergencia Sanitaria y Aislamiento Preventivo las personas consumidoras de sustancias psicoactivas pueden experimentar, entre otros:

- Ansiedad, preocupación o miedo
- Resentimiento con sus amigos o familiares
- Preocupación de no poder cuidar eficazmente de niños u otras personas bajo su cuidado.
- Incertidumbre o frustración acerca de cuánto tiempo tendrá que permanecer en esta situación, y la incertidumbre sobre el futuro.
- Soledad asociada con sentirse separado del mundo y de los seres queridos.
- Aburrimiento y frustración por no poder trabajar, o participar, en las rutinas regulares y sus ocupaciones.
- Incertidumbre o ambivalencia sobre la situación.
- Deseo de usar alcohol, tabaco o sustancias psicoactivas ilegales para hacer frente a la ansiedad, tristeza, desesperanza, cambios en el apetito o sueño⁵.

Lo anterior puede generar dificultades en el relacionamiento entre las personas de una familia y comunidad. Las siguientes orientaciones buscan disminuir los riesgos ocasionados por la pandemia, el riesgo del consumo y condición de salud de las personas, y los ambientes y formas de consumo.

⁵ Tomado de: Tips For Social Distancing, Quarantine, And Isolation During An Infectious Disease Outbreak. SAMSHA, 2020, <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>



¿Qué puedo hacer si soy un familiar o persona consumidora de sustancias psicoactivas?



Sobre estilos de vida saludable:

- *Mantener un estilo de vida saludable*, es decir una alimentación balanceada con alta ingesta de agua, frutas, verduras, cereales y baja ingesta de azúcares, carbohidratos, bebidas azucaradas.
- *Conservar las rutinas de sueño*, no modifique los horarios de ir a la cama y levantarse, procure no tomar siesta en el día si no es la costumbre, dado que esto puede alterar el sueño normal y tener consecuencias en el comportamiento.
- *Estructure y mantenga hábitos y rutinas*, la organización de rutinas diarias de actividades hace que las personas participen de manera equilibrada en actividades significativas y esto tiene un impacto importante en el comportamiento y en la regulación emocional. Procure incluir de manera equilibrada actividades de autocuidado, trabajo, educación y esparcimiento.
- *Realizar actividad física moderada*, en especial los ejercicios aeróbicos, no se quede quieto por largos periodos de tiempo y si está en casa trabajando por lo menos cada hora, tome pausas activas de 5 minutos, en las cuales camine por la casa o haga ejercicios básicos de estiramiento. Practicar de manera regular ejercicios de respiración profunda, relajación, meditación, yoga o mindfulness, esto le ayudará a mejorar el flujo de oxígeno en el cuerpo y por ende a sentirse más tranquilo y pensar de manera más clara.
- *Reaccionar ante el deseo de consumo de sustancias psicoactivas*. Si hay sitios de su casa, horas del día o cualquier otra señal asociada con el consumo, trate de realizar actividades incompatibles con el consumo en esos espacios o tiempos. Por ejemplo, actividades que concentren su atención, como televisión o videojuegos. Aunque el deseo va a continuar por un tiempo, poco a poco va a ir desarrollando tolerancia al malestar mientras siga con la atención focalizada. Puede hacer un ejercicio de atención plena (mindfulness) aceptando la sensación de deseo pero focalizando la atención en sonidos, música, textura u observando con atención cualquier objeto en su entorno.
- *Tratar de limitar el tiempo viendo noticias sobre el COVID y limitarse a los sitios oficiales* como la página del Ministerio de Salud y Protección Social www.minsalud.gov.co o la página de la Organización mundial de la Salud www.who.int con el fin de no alimentar la preocupación ni intensificar nerviosismo.

Sobre vínculos familiares:

- *Mantener el contacto social* a través de llamadas o medios virtuales, la situación de aislamiento social implica evitar las aglomeraciones, fiestas, reuniones, entre otras, mensajes que le permita estar en contacto con otros, saber cómo están y hacerles saber cómo se encuentra usted.
- *Generar espacios de diálogo y expresión de las emociones*, guardando la distancia y medidas establecidas respecto a la proximidad física. Escuche a los demás, sea empático con la situación que están pasando y evite expresiones que denoten que se está minimizando las reacciones que los otros tienen ante la situación.



 <p>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD NORTE DE SANTANDER</p>	<p>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</p>	 <p>Gobernación de Norte de Santander Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 04</p>	<p>COMUNICACION EXTERNA</p>	<p>Página 7 de 10</p>

Sobre planeación ante eventualidades:

- *Garantizar la provisión de los elementos de aseo y alimentación básicos* necesarios para subsistir durante el periodo de aislamiento social.
- *Aprender a reconocer síndromes intoxicación y abstinencia por consumo de sustancias psicoactivas* y definir un plan al interior de la familia o las personas que conviven en su lugar de vivienda, en el cual se defina de manera clara a donde llamar y/o a dónde acudir cuando se presenten situaciones que requieran atención médica. Tenga en cuenta las líneas telefónicas de atención territorial para asistencia sanitaria.
- *Reconocer la oferta social* en su departamento, ciudad o municipio donde se favorezca el autocuidado (acceso a agua potable y alimentación, albergues, saneamiento básico, higiene personal y autocuidado) de las personas en situación de calle u otras personas que lo requieran.
- *Buscar ayuda de algún familiar o amigo*, si presenta ansiedad, miedo, rabia, tristeza, concertando una solución durante el aislamiento preventivo.
- *Anticipar e integrar en su rutina técnica de manejo de la ansiedad y la respiración*, son de utilidad para evitar llegar a situaciones extremas.

¿Qué se debe hacer en los servicios de atención en salud para personas consumidora de sustancias psicoactivas?

- *Garantizar el acceso continuo a los servicios* prepare planes de continuación del servicio, asegúrese que siga las recomendaciones generales para las infecciones respiratorias y que existan pautas especiales para los pacientes con COVID-19, puede implicar el uso de Teleorientación en salud, Teleapoyo y Telemedicina (Telemedicina interactiva y no interactiva, telexperticia y telemonitoreo).
- *Abordar la seguridad del talento humano en salud y las personas consumidoras en los servicios.* Organice la prestación de servicios para minimizar los riesgos asociados con el contacto cercano con personas o cualquier otra forma de reunión social; por ejemplo, es posible que sea necesario reorganizar las salas de espera, mientras que en entornos residenciales, se deben aplicar medidas para reducir la propagación del virus entre las personas que ya están en tratamiento, mientras se garantiza la continuidad de la atención. Adicionalmente, es necesario capacitar al talento humano sobre la prevención de COVID-19 y proporcionarles elementos de protección personal.
- *Asegurar que las instalaciones de los servicios de salud estén limpios y desinfectados.* Consulte la guía de la OMS que incluye: superficies y objetos limpiados con desinfectante regularmente; lavado de manos regular y exhaustivo por parte del personal y las personas que visitan los servicios; dispensadores de desinfectante para manos estén disponibles y frecuentemente recargados de material desinfectante; se muestran carteles que promuevan el lavado de manos; asegurarse que el personal y las personas que visiten los servicios tengan acceso a lugares donde puedan lavarse las manos con agua y jabón.



- *Proporcionar a las personas información y medios para protegerse.* Consulte la guía de la OMS para brindar información a las personas sobre cómo protegerse y brindarles a las personas en contacto con los servicios las necesidades higiénicas básicas para protegerse del virus, como el jabón. Aliente a las personas a no reunirse en la medida de lo posible, destacando los peligros para ellos y para los demás. Informe al personal y a las personas en contacto con los servicios que, si COVID-19 comienza a extenderse en su comunidad, cualquier persona con síntomas respiratorios o fiebre debe quedarse en su casa.
- *Continuar con las acciones de reducción de daños asociado al consumo de sustancia psicoactivas:* Dar continuidad a Programas de Mantenimiento con Metadona y acceso a material higiénico de inyección. En el caso de las personas que requieren suministro de tratamientos ambulatorios que por protocolo se administra directamente observado, como el caso del tratamiento de tuberculosis, hepatitis C y la dependencia por consumo de opioides en mantenimiento con metadona, se deberá revisar la adherencia al tratamiento de cada paciente para establecer el suministro del medicamento. En pacientes adherentes se podrá entregar hasta por dos semanas y en pacientes con adherencia irregular se podrá entregar diaria domiciliaria, dos veces por semana o una vez por semana.
- *Continuar con el tratamiento farmacológico:* Considere medidas de acceso continuo a todos los medicamentos, incluidos: reabastecimiento, entrega en el hogar, medicamentos para llevar a casa, recetas extendidas y formulaciones de liberación prolongada. Las necesidades de naloxona deben estar disponibles y proporcionadas a personas con opioides y / o personas que puedan presenciar una sobredosis de opioides. Respecto a la terapia de mantenimiento con agonistas opioides con metadona, aumente el número de pacientes que son elegibles para las dosis para llevar a casa, proporcionando dosis para llevar a casa durante un mínimo de dos semanas; prepare las dosis para cada paciente para reducir el tiempo de espera; y, programe la hora de recogida para que el número diario de pacientes que acceden a los servicios sea bajo. Garantice el acceso continuo a medicamentos para el tratamiento de trastornos concurrentes o patología dual.
- *Continuar con las terapias psicosociales.* Si las terapias, incluida la terapia grupal, necesitan o tendrán que suspenderse, considere la posibilidad de proporcionar contacto de forma remota (por ejemplo, por teléfono o internet) y / o de forma individual para proporcionar a los pacientes la atención y el apoyo necesarios.
- *Apoyar a las personas en situación de calle, incluidas las personas con trastornos por consumo de drogas.* Proporcionar refugio teniendo en cuenta la orientación de distanciamiento social, como sea posible; distribuir equipos de seguridad e higiene cuando sea posible y garantizar el acceso a las medidas básicas de prevención recomendadas por la OMS.
- Garantizar el acceso a urgencias a las personas que usan drogas y con trastornos por uso de drogas que presenten síntomas respiratorios sin discriminación. Considere el hecho de que las personas con trastornos por consumo de drogas que aún no están en tratamiento pueden estar interesadas en comenzar en este momento de crisis: es crucial estar listo para brindar apoyo lo antes posible.



Si usted o alguien de su familia tiene trastornos mentales o consumo de sustancias psicoactivas tenga en cuenta:

Afectaciones en la salud:

- Las personas con consumo de sustancias psicoactivas, puede presentar reacciones más intensas ante una crisis por lo que su familia y redes de apoyo deben reconocer esta situación para favorecer una mejor adaptación a la emergencia sanitaria mediante el apoyo y la comprensión, así como reconocer las intoxicaciones y síndromes de abstinencia que puedan requerir atención prioritaria o inmediata.
- Es fundamental, abordar cualquier situación en salud mental previamente, para reducir la probabilidad de consumo de sustancias psicoactivas.
 - El consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas pueden interferir con el funcionamiento del sistema de defensa del organismo y hacer más propensa a las personas de adquirir una infección como neumonía, tuberculosis, VIH e incluso COVID 19 por lo que se recomienda disminuir o evitar el consumo de sustancias psicoactivas. Los trastornos por consumo de sustancias psicoactivas suelen ir acompañados de otras enfermedades como el VIH / SIDA, hepatitis B y / o C y tuberculosis, enfermedades pulmonares o cardiovasculares, derrames cerebrales, cáncer y lesiones y traumas, entre otros.
 - Evitar el consumo de alcohol o sustancias psicoactivas en niñas, niños, adolescentes, jóvenes y mujeres embarazadas dado el impacto negativo en el desarrollo físico y mental.
 - Si tiene alguna enfermedad respiratoria evite el consumo de sustancias psicoactivas fumables o inhalables, dado que los efectos de las mismas pueden empeorar la situación y aumentar la vulnerabilidad de contagio.

Sobre información y dialogo con la familia y red de apoyo:

- Si consume sustancias psicoactivas informe a un cuidador sobre el potencial riesgo de intoxicación o abstinencia, como identificarlas y cómo manejarlas.
- Conozca e infórmese en medios seguros y respaldados sobre los diferentes efectos en la salud de las sustancias psicoactivas, destine tiempo en actividades de interés y en las cuales ha demostrado habilidad y agrado, arte, escritura, lectura.
- Realice acuerdos con la familia para facilitar un entorno tranquilo en el hogar para todos durante el aislamiento preventivo.

Sobre servicios de salud:

- Si consume opioides como heroína por vía inyectada, continúe asistiendo o busque programas sustitución con metadona, acceso a medicamentos para el manejo del síndrome de abstinencia y prevenir las intoxicaciones agudas mediante el acceso a naloxona y material para inyección de menos riesgo.



- Si presenta síntomas o síndrome de abstinencia a alcohol, benzodiazepinas u opioides comuníquese con el servicio de salud donde lo atienden habitualmente para garantizar el acceso a medicamentos para el manejo de síndrome de abstinencia, en caso de presentar síntomas como confusión o desorientación, agresividad, temblor, sudoración o convulsiones debe consultar al servicio de urgencias.

Bibliografía de Referencia

- American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA, American Psychiatric Association, 2013.
- National Institute of Drug Abuse: Understanding Drug Abuse and Addiction. InfoFacts, June 2008.
- Glosario de Términos de Alcohol y Drogas. Organización Mundial de la Salud 2016
- Volkow, N. D., Koob, G. F. y McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. New England Journal of Medicine, 374(4), 363-371. Doi: 10.1056/NEJMra1511480
- : Tips For Social Distancing, Quarantine, And Isolation During An Infectious Disease Outbreak. SAMSHA, 2020, <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

Adaptación del Ministerio de Salud y Protección Social, Boletín. Marzo 2020

