

A la familia CoorsTek:

Hace poco, su equipo de liderazgo me pidió que ayudara a brindar orientación médica a CoorsTek en medio del brote de la COVID-19. A modo de presentación, soy médica de emergencias de la Universidad de Colorado, cerca de la sede principal de CoorsTek en Golden. Desearía que nos conociéramos en mejores circunstancias, pero espero ayudar a la comunidad de CoorsTek en medio de la pandemia de COVID-19.

Jonathan y yo nos tomamos un tiempo esta semana para hablar sobre la pandemia de COVID-19, abarcando temas que van desde el lavado de manos hasta el autocuidado en casa y, lo más importante, cómo el equipo de liderazgo puede mantenerlos a ustedes y a sus seres queridos a salvo. Aunque creo que es importante tomar esta pandemia en serio, hay que recordar que esta enfermedad ha demostrado ser moderada y autolimitada (es decir, que desaparece por sí sola) en la mayoría de las personas afectadas por la misma. El equipo de Manejo de Crisis de CoorsTek está tomando medidas de prevención y mitigación de la infección para garantizar su seguridad; los invito a seguir estas recomendaciones y a formular cualquier pregunta que puedan tener.

Es normal y comprensible sentirse ansiosos por este brote, por algunas razones:

- Impredecibilidad: no tenemos una idea clara de lo que sucederá a continuación.
- Falta de control: nuestros esfuerzos individuales pueden parecer no importar en el contexto de una pandemia global.
- Percepción de amenaza para nuestros seres queridos: a medida que el sistema de atención de salud trata de explicar por qué una enfermedad “leve” es tan importante, aumentamos la preocupación y la inquietud por los más vulnerables a los efectos de la COVID-19.

Me gustaría compartir algunas estrategias para ayudar a hacer frente a la ansiedad que rodea a la COVID-19. *Primero*, y entiendo que es más fácil decirlo que hacerlo, consideren la posibilidad de dedicar menos tiempo diario a la lectura de artículos de noticias y publicaciones en medios sociales sobre la COVID-19. De ser posible, traten de limitarlo a dos veces por día. Algunas fuentes útiles y confiables incluyen su agencia local de Salud Pública y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. *Segundo*: pongan de su parte para mitigar la propagación del virus. Mantengan una buena higiene y un buen distanciamiento social. Eviten los viajes innecesarios. Si se sienten enfermos, pongan en primer lugar su salud y la de sus compañeros de trabajo, quedándose en casa y llamando a un profesional médico para que los oriente. Las visitas virtuales de salud (en línea), a menudo con un médico certificado, son un recurso accesible y útil si sus síntomas son leves. *Tercero*: cuidense. Esto significa dormir mucho, mantenerse hidratados y salir al aire libre para hacer ejercicio y aliviar el estrés si es factible en su caso.

Como pueden ver en mi [entrevista de preguntas y respuestas con Jonathan Coors](#), el equipo de liderazgo de CoorsTek está disponible para cualquier pregunta que puedan tener sobre la COVID-19 si desean comunicarse con ellos en el correo electrónico co-CEOs@CoorsTek.com. Si tienen preguntas sobre su salud personal, les aconsejo que se pongan en contacto con su profesional médico.

Esperamos saber muy pronto de ustedes.

**Sinceramente,
Dra. Jenna**

La Dra. Jennifer Singleton es una médica de emergencias certificada por la Universidad de Colorado y los hospitales UHealth en Denver, Colorado. Tiene experiencia en el control de calidad, la medicina de eventos masivos y la preparación para emergencias de hospitales.