



Manual de Supervivencia y Preparación ante
Escenarios de Crisis en España

Capítulo 7

**Amenazas biológicas
y sanitarias: proteger
la salud cuando los
microbios mandan.**

¿Por qué volver a hablar de pandemias?

Quizá pienses que **ya tuvimos bastante con la COVID-19**, que "otra así no toca en un siglo". Ojalá fuera cierto, Xavi. La verdad es que el mundo actual, hiperconectado y con una creciente interacción entre humanos y ecosistemas alterados, nos presenta un escenario donde los brotes epidémicos pueden surgir con más frecuencia de lo que nos gustaría. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) monitoriza constantemente numerosos eventos de salud pública con potencial pandémico cada año (OMS, 2024). Por eso, y sin caer en el alarmismo, **entender los vectores de contagio y preparar tu hogar** es tan esencial como tener un extintor en la cocina o un botiquín bien surtido.

«Cuando el enemigo es invisible, la prevención es tu mejor armadura».

Tipos de amenazas biológicas

No se trata de memorizar nombres complicados, sino de **distinguir cómo se propaga cada agente infeccioso** para poder cortar eficazmente sus vías de transmisión. Aquí te presento una clasificación general:

Familia	Ejemplo reciente	Transmisión principal	Riesgo principal / Letalidad estimada
Virus respiratorios	SARS-CoV-2 (COVID-19), gripe aviar H5N1 (potencial pandémico)	Aerosoles (partículas finas en el aire) / gotículas (al hablar, toser)	Variable, desde baja a alta (ej. COVID-19: 0,2%-2%; algunas gripes aviares podrían ser más altas si mutan y afectan eficientemente a humanos)
Bacterias resistentes a los antibióticos	<i>Klebsiella pneumoniae</i> productora de NDM-1 (frecuente en entornos hospitalarios)	Contacto directo (manos, objetos contaminados), superficies	La letalidad varía, pero el principal riesgo es la dificultad o imposibilidad del tratamiento debido a la resistencia (ECDC, 2024)
Fiebre hemorrágica viral	Ébola, Marburgo	Contacto directo con fluidos corporales de personas o animales infectados (sangre, vómito, etc.)	Alta (puede superar el 50% según el virus, la cepa y la prontitud y calidad de la respuesta sanitaria)
Agentes de bioterrorismo (deliberados)	Carbunco (ántrax) en el ataque de 2001 (EE. UU.), toxina botulínica, ricina	Dispersión en polvo (cartas, aerosoles), contaminación intencionada de alimentos/agua	Variable, depende del agente específico, la dosis, la vía de exposición y la rapidez del diagnóstico y tratamiento

Barreras de protección: modelo C.A.P.A.

Imagina que cada medida de protección es una capa. Cuantas más capas superpuestas utilices, más difícil se lo pondrás al patógeno para alcanzar su objetivo. Este es el modelo C.A.P.A., un enfoque integral para la prevención:

C Control de fuentes (enfocado en la persona o el origen de la infección):

- **Aislamiento temprano** de la persona enferma para evitar que propague el agente. Esto implica designar un espacio separado y limitar el contacto con otros.
- **Ventilación cruzada frecuente** en espacios cerrados (abrir ventanas y puertas en lados opuestos para crear una corriente de aire natural) o el uso de purificadores de aire con filtros adecuados.

A Administrativas y de comportamiento (medidas organizativas y cambios en la conducta):

- Mantener una **distancia física** prudencial con otras personas, especialmente importante durante brotes activos de enfermedades transmisibles.
- Fomentar el **teletrabajo** o los turnos escalonados en entornos laborales si la situación epidemiológica lo requiere, para reducir la densidad de personas.
- **Higiene de manos rigurosa y frecuente**: lavado con agua y jabón durante al menos 20-30 segundos, o uso de un desinfectante de manos a base de alcohol (mínimo 60-70%) si no hay agua y jabón disponibles.
- **Etiqueta respiratoria**: cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y desechar el pañuelo inmediatamente en una papelería con tapa.

P Protección personal (EPI - Equipo de Protección Individual):

- **Mascarillas**: Las mascarillas tipo **FFP2 o FFP3** (o sus equivalentes internacionales como N95/N99) ofrecen una mayor protección contra la inhalación de aerosoles y partículas finas que las mascarillas quirúrgicas. Son cruciales en entornos de alto riesgo o cuando se interactúa con patógenos de transmisión aérea eficiente (Ministerio de Sanidad, 2025). Es fundamental que se ajusten bien al rostro para ser efectivas.
- **Gautes desechables**: Útiles al cuidar de una persona enferma o al limpiar superficies potencialmente contaminadas. Es vital aprender a ponerlos y quitarlos correctamente para no contaminarse las manos en el proceso.
- **Gafas de protección o pantallas faciales**: Para proteger las mucosas oculares (ojos) de salpicaduras de fluidos corporales o aerosoles.

A Ambiente seguro (modificación y control del entorno):

- **Limpieza y desinfección regular** de superficies de alto contacto (pomos de puertas, interruptores de luz, teléfonos móviles, teclados, mesas, grifos, etc.) con desinfectantes efectivos. El **alcohol al 70%** o la **lejía doméstica diluida al 0,1%** (generalmente, una parte de lejía común por 49 partes de agua, preparada justo antes de usar y desechada tras 24h) son virucidas y bactericidas eficaces (CDC, 2023).
- Uso de **filtros HEPA** (High Efficiency Particulate Air) en sistemas de ventilación centralizados o en purificadores de aire portátiles. Estos filtros son muy eficientes para atrapar partículas muy pequeñas del aire, incluyendo virus y bacterias.



Plan de confinamiento domiciliario (14 días)

En situaciones de pandemia o brotes severos, el confinamiento domiciliario puede ser una medida necesaria para frenar la propagación del agente infeccioso. Prepararse para esta eventualidad es un acto de responsabilidad.

Seleccionar la "habitación de enfermería"

Si un miembro del hogar enferma, es crucial aislarlo en la medida de lo posible para proteger al resto.

1 Idealmente:

Una habitación con buena ventilación natural (ventana al exterior que se pueda abrir regularmente) y, si es posible, con un baño de uso exclusivo para la persona enferma.

2 Alternativa:

Si no hay baño exclusivo, se debe desinfectar el baño compartido después de cada uso por parte de la persona enferma. Considerar el uso de un orinal o cuña desinfectable si la movilidad es reducida.

3 Equipamiento básico:

Cama cómoda, mesilla de noche, acceso a agua potable, un cubo de basura con tapa y bolsa (preferiblemente de pedal), y acceso a una toma de corriente para dispositivos médicos o de comunicación.





Circuito limpio-sucio

Establecer zonas diferenciadas en el hogar ayuda a minimizar la contaminación cruzada. Aunque parezca complicado, especialmente en espacios reducidos, es una estrategia efectiva.

Zona	Equipo y Rutina
Zona Sucia (Habitación del paciente)	Aquí se concentra el mayor riesgo. La persona enferma debe permanecer en esta área. El cuidador debe usar EPI (mascarilla FFP2/P3, guantes, y si es posible, bata y protección ocular) al entrar. Los residuos (pañuelos, mascarillas usadas) deben ir a una bolsa cerrada dentro de un cubo con tapa.
Zona Intermedia (Ej. pasillo exterior a la habitación o un área designada)	Es el punto de transición. Aquí se puede dejar la bandeja con comida para el enfermo, recoger la ropa sucia (en una bolsa cerrada para lavarla aparte y con agua caliente), y donde el cuidador se quita el EPI de forma segura antes de salir a la zona limpia.
Zona Limpia (Resto de la casa)	Espacio para los convivientes sanos. Se debe mantener una higiene de manos estricta y ventilar con frecuencia. Evitar el tránsito innecesario hacia la zona sucia o intermedia.

Protocolizar tiempos y cuidados

La organización es clave durante un confinamiento con un enfermo en casa:



Monitorización:

Tomar la temperatura y, si se dispone de oxímetro, la saturación de oxígeno del paciente al menos dos o tres veces al día, o según indicación médica. Anotar los valores y cualquier cambio significativo.



Higiene del paciente:

Ayudar con la higiene personal si es necesario, siempre usando EPI. La ropa de cama y toallas del enfermo deben lavarse por separado con agua caliente (al menos 60°C) y detergente.



Limpieza y desinfección:

Desinfectar diariamente las superficies de alto contacto en la habitación del enfermo y en el baño que utilice (pomos, interruptores, mesillas, sanitarios).



Comunicación:

Mantener una comunicación fluida con el médico de cabecera o los servicios de salud para informar de la evolución y recibir instrucciones.



Farmacia de reserva y kit epidemiológico

Contar con un pequeño stock de elementos esenciales puede evitar salidas innecesarias y proporcionar tranquilidad. Recuerda revisar las fechas de caducidad al menos dos veces al año (por ejemplo, coincidiendo con los cambios de hora).

Ítem	Cantidad Sugerida (para una persona, 14 días)	Nota Práctica
Mascarillas FFP2 o FFP3	20-30 unidades	Almacenar en su embalaje original o en una bolsa limpia y seca. Asegurar un buen ajuste facial.
Guantes de nitrilo o vinilo	1 caja (100 unidades)	Elegir la talla adecuada. Aprender la técnica correcta para ponerlos y quitarlos sin contaminarse.
Termómetro digital	1 unidad	Fiable y con pilas de repuesto.
Oxímetro de pulso	1 unidad	Especialmente útil para monitorizar problemas respiratorios. Aprender a interpretar las lecturas básicas.
Paracetamol (ej. 500mg o 1g)	1-2 cajas	Alivio de fiebre y dolor. Seguir siempre las indicaciones del prospecto o del médico.
Ibuprofeno (ej. 400mg o 600mg)	1 caja	Antiinflamatorio y analgésico. Consultar indicaciones y contraindicaciones.
Antiséptico para piel (povidona yodada o clorhexidina)	1 bote pequeño	Para pequeñas heridas o desinfección de la piel.
Solución salina nasal / agua de mar	1-2 envases	Para la higiene nasal y alivio de la congestión.
Gel hidroalcohólico (>60% alcohol)	1 envase grande y varios pequeños de bolsillo	Para la desinfección de manos cuando no se dispone de agua y jabón.
Alimentos no perecederos y de fácil digestión	Variedad para 14 días	Sopas en sobre, purés instantáneos, compotas de frutas, galletas tipo cracker. Priorizar alimentos que no requieran mucha preparación.
Salas de rehidratación oral	10-15 sobres	Esenciales en caso de vómitos o diarrea para prevenir la deshidratación.
Bolsas de basura con cierre	1 rollo	Para la gestión segura de residuos, especialmente los potencialmente contaminados.

Tip: Organiza tu kit epidemiológico en una caja de plástico transparente y etiquetada, guardada en un lugar fresco, seco y de fácil acceso. Incluye una lista del contenido y las fechas de caducidad.



Gestión de la información y bulos: la "infodemia"

En tiempos de crisis sanitaria, la información es tan vital como los suministros, pero la desinformación, o "infodemia", puede propagarse más rápido que el propio virus, causando pánico, confusión y la adopción de medidas ineficaces o incluso peligrosas. La velocidad y el alcance de las redes sociales amplifican este problema, haciendo crucial que sepamos discernir la información veraz de los rumores y las falsedades.

Fuentes Oficiales Primero

La regla de oro es acudir siempre a fuentes oficiales y reconocidas. En España, estas incluyen:

Ministerio de Sanidad

Es la principal autoridad sanitaria nacional y suele ofrecer comunicados, guías y datos actualizados.

Consejerías de Sanidad de las Comunidades Autónomas

Proporcionan información específica para cada región, adaptada a la situación local.

Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias (CCAES)

Dependiente del Ministerio de Sanidad, juega un papel clave en la gestión de alertas sanitarias.

Organización Mundial de la Salud (OMS)

La máxima autoridad internacional en salud pública, ofrece directrices globales y análisis de situación.

Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades (ECDC)

Proporciona información científica y evaluaciones de riesgo para Europa.

Protección Civil

En situaciones de emergencia más amplias, también son una fuente fiable de información y recomendaciones.



Desconfía de lo Viral sin Verificar

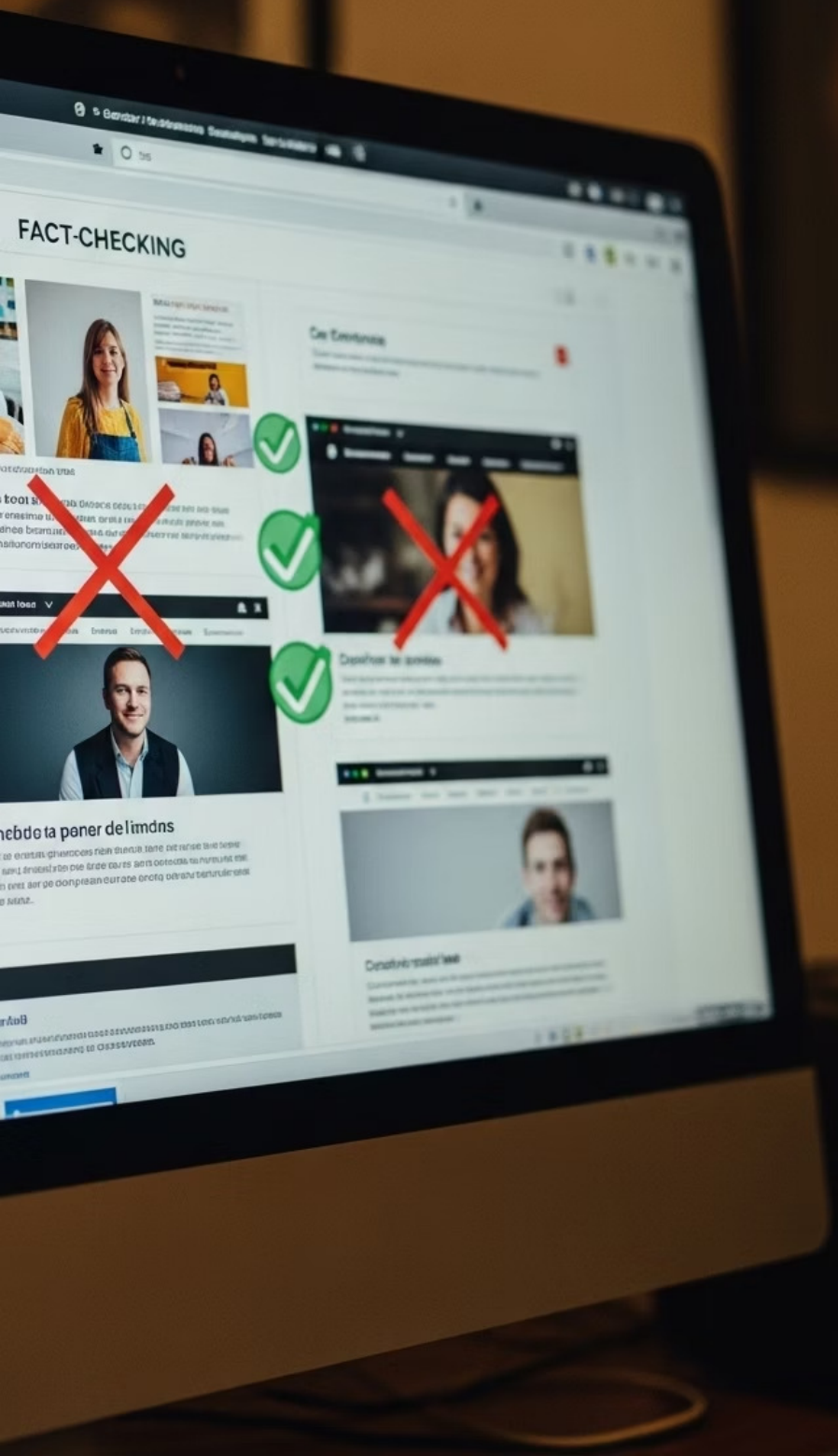
Los mensajes que se propagan rápidamente por WhatsApp, audios anónimos, o publicaciones en redes sociales sin una fuente clara o atribuible, deben ser tratados con escepticismo. A menudo, estos mensajes están diseñados para generar alarma o clics, más que para informar de manera precisa. No compartas nada cuya veracidad no hayas podido confirmar de forma independiente.

Analiza Críticamente el Contenido

Antes de dar credibilidad a una información, pregúntate:

- ¿La información parece demasiado buena o demasiado alarmante para ser verdad? Las afirmaciones extraordinarias requieren pruebas extraordinarias.
- ¿Utiliza un lenguaje muy emocional, sensacionalista o poco profesional? Los comunicados oficiales suelen ser medidos y precisos.
- ¿Cita fuentes verificables o se basa en testimonios anónimos como "un amigo que trabaja en..." o "un médico que no quiere revelar su nombre"? La falta de atribución clara es una señal de alerta.
- ¿Contiene errores ortográficos o gramaticales evidentes? Aunque no siempre es un indicador definitivo, puede sugerir falta de profesionalidad.





Consulta Plataformas de Verificación (Fact-Checking)

Existen organizaciones y medios de comunicación especializados en verificar la veracidad de la información que circula, especialmente en el entorno digital. En España, servicios como [Maldita.es](https://maldita.es) o [Newtral](https://newtral.es) realizan una labor importante desmontando bulos y noticias falsas. Consultarlos puede ser de gran ayuda antes de dar por cierta una información dudosa.

Evita la Saturación Informativa y Cuida tu Bienestar Emocional

Estar constantemente consumiendo noticias sobre una crisis sanitaria puede ser abrumador y generar ansiedad.

1 Designa momentos específicos del día para informarte:

Evita estar conectado 24/7 a las noticias. Una o dos veces al día puede ser suficiente para estar al tanto de lo importante.

2 Elige 1-2 fuentes fiables y cíñete a ellas:

No es necesario seguir múltiples canales si la información es redundante o contradictoria.

3 Desconecta para proteger tu salud mental:

Si te sientes ansioso o abrumado, tómate un descanso de las noticias. Realiza actividades que te relajen y te distraigan. La regla del "20-20-20" (cada 20 minutos de pantalla, mirar durante 20 segundos a un objeto a 20 pies – unos 6 metros– de distancia) puede ayudar a reducir la fatiga visual y mental.

Recuerda: ser un consumidor crítico de información es una habilidad esencial en el siglo XXI, y más aún en situaciones de crisis.



Cuidar la mente y la comunidad: la resiliencia compartida

Una emergencia sanitaria no es solo una batalla contra un patógeno; es también una prueba para nuestra fortaleza mental y la cohesión de nuestra comunidad. El miedo, la incertidumbre, el posible aislamiento y la alteración drástica de nuestras rutinas diarias pueden generar un considerable estrés, ansiedad y otras dificultades psicológicas. Fomentar la resiliencia individual y colectiva es, por tanto, una parte crucial de la preparación.

Estrategias para la resiliencia

- 1 Reconoce y Valida tus Emociones:**

Es completamente normal y humano sentir miedo, preocupación, tristeza, enfado o confusión durante una crisis. No intentes suprimir estas emociones ni te juzgues por tenerlas. Permitirte sentir las y expresarlas de manera saludable (hablando con alguien de confianza, escribiendo en un diario) es el primer paso para gestionarlas.
- 2 Mantén Rutinas Saludables y Estructuradas:**

En la medida de lo posible, intenta mantener horarios regulares para dormir, comer y realizar actividades. Las rutinas proporcionan una sensación de normalidad, predictibilidad y control, lo cual es muy reconfortante en tiempos de incertidumbre. Incluye actividad física regular, adaptada a tus posibilidades (incluso en casa, hay muchas opciones), ya que es un excelente liberador de estrés y mejora el estado de ánimo.
- 3 Conéctate con Otros (de Forma Segura):**

El aislamiento social puede agravar el estrés y la sensación de soledad. Utiliza la tecnología para mantener el contacto con amigos, familiares y compañeros. Las videollamadas, los mensajes o las llamadas telefónicas pueden marcar una gran diferencia. Compartir preocupaciones y momentos de distensión fortalece los lazos y el apoyo mutuo.
- 4 Limita la Exposición a Noticias Negativas y Desinformación:**

Como se mencionó en la sección anterior, infórmate de manera responsable y limitada. La sobreexposición constante a noticias alarmantes o falsas puede incrementar innecesariamente la ansiedad.
- 5 Enfócate en lo que Puedes Controlar:**

Hay muchos aspectos de una crisis que escapan a nuestro control individual. Centrar tu energía en lo que sí puedes manejar –tus acciones preventivas, el cuidado de tu salud y la de tu familia, cómo respondes emocionalmente– te ayudará a sentirte más empoderado y menos ansioso.
- 6 Practica Técnicas de Relajación y Mindfulness:**

Técnicas como la respiración profunda (diafragmática), la meditación, el yoga o el mindfulness pueden ser herramientas muy efectivas para calmar el sistema nervioso, reducir el estrés y mejorar la concentración. Existen numerosas aplicaciones móviles, vídeos y guías online gratuitas para iniciarse.
- 7 Sé Compasivo Contigo Mismo y con los Demás:**

Todos reaccionamos de manera diferente ante el estrés y las dificultades. Sé paciente y comprensivo contigo mismo si no te sientes al 100% o si cometes errores. Extiende esa misma compasión a los demás, ya que cada persona está librando su propia batalla.
- 8 Fortalece los Lazos Comunitarios:**

En tiempos de crisis, el apoyo mutuo dentro de la comunidad es fundamental. Conoce a tus vecinos (si aún no lo haces), ofrece ayuda si puedes (siempre de forma segura y respetando las indicaciones sanitarias) y no dudes en pedirla si la necesitas. Una comunidad unida, donde las personas se cuidan mutuamente, es mucho más resiliente. Pequeñas iniciativas, como grupos de WhatsApp vecinales para compartir información verificada o coordinar pequeñas ayudas, pueden ser muy valiosas.
- 9 Busca Ayuda Profesional si es Necesario:**

Si sientes que el estrés, la ansiedad o la tristeza te desbordan y afectan significativamente tu vida diaria, no dudes en buscar ayuda de profesionales de la salud mental. Tu médico de atención primaria puede orientarte, y existen líneas de atención telefónica y recursos online que ofrecen apoyo psicológico. Reconocer que se necesita ayuda y buscarla es un signo de fortaleza.

Recuerda que la resiliencia no es la ausencia de dificultades, sino la capacidad de adaptarse y recuperarse de ellas. Cuidar tu salud mental y fomentar la cohesión comunitaria son inversiones clave para superar cualquier crisis.

Mini-reto de la semana: El simulacro del "Día Cero"

Para poner en práctica lo aprendido en este capítulo y evaluar tu nivel de preparación real ante una situación de confinamiento o alerta sanitaria, te propongo un pequeño simulacro familiar o individual. No se trata de generar alarma, sino de aprender y mejorar en un entorno controlado.

1

Planifica tu "Día Cero"

Elige un día del fin de semana o un momento en el que puedas dedicar unas 3-4 horas sin interrupciones importantes. Comunica el ejercicio a los miembros de tu hogar para que sepan de qué se trata y puedan participar activamente.

2

Revisa tu Kit Epidemiológico

Antes de empezar, o como primera acción del simulacro, localiza tu kit.

- ¿Está completo según la lista que preparaste?
- ¿Están las mascarillas y guantes accesibles y en buen estado?
- ¿Sabes cómo usar el termómetro y el oxímetro correctamente? Si no, es un buen momento para leer las instrucciones.
- ¿Has revisado las fechas de caducidad recientemente?

3

Simula Medidas de Higiene Reforzadas

Durante el tiempo del simulacro, pon especial atención en:

- **Lavado de manos frecuente y correcto:** Cada vez que entres de la calle (simulado), antes de comer, después de ir al baño, etc.
- **Etiqueta respiratoria:** Practica toser o estornudar en el codo, incluso si no tienes síntomas. Si hay niños, explícales de forma lúdica por qué es importante.
- **Uso de mascarilla (opcional, pero útil):** Si quieres, practica llevar una mascarilla en casa durante un rato para acostumbrarte a la sensación si fuera necesario.

4

Prepara una Comida con Recursos de Despensa

Intenta preparar un almuerzo o cena utilizando únicamente alimentos que tengas almacenados para emergencias (conservas, legumbres secas, arroz, pasta, etc.).

- ¿Tienes suficiente variedad?
- ¿Cuentas con los utensilios necesarios si, por ejemplo, se fuera la luz y tuvieras que usar un hornillo de camping? (Esto puede ser un añadido si quieres complicar un poco el simulacro).

5

Identifica y Prepara tu "Habitación de Enfermería"

- Elige la habitación que usarías para aislar a un enfermo.
- Piensa en cómo la organizarías: ¿dónde iría la cama?, ¿cómo asegurarías la ventilación?, ¿dónde colocarías una mesita para la comida y medicinas?
- ¿Qué necesitarías mover o preparar para que fuera funcional rápidamente?

6

Desconexión Digital Consciente

Durante al menos una hora del simulacro, evita consultar noticias o redes sociales relacionadas con emergencias. En su lugar, realiza alguna actividad que fomente la calma y la conexión familiar: juegos de mesa, lectura, una manualidad, o simplemente conversar.



Reflexiona Después del Ejercicio

Una vez finalizado el simulacro, tómate un momento para reflexionar, idealmente en familia:

- **¿Qué ha sido fácil?** ¿Qué aspectos de tu preparación funcionaron bien?
- **¿Qué dificultades o imprevistos surgieron?** (Ejemplos: "Nos dimos cuenta de que no teníamos suficientes pilas para el termómetro", "El oxímetro era complicado de entender al principio", "La comida de emergencia no era tan apetecible como pensábamos", "Discutimos sobre quién haría qué tarea").
- **¿Qué necesitas añadir o mejorar en tu plan familiar o en tus provisiones?** Anota estas lecciones aprendidas.
- **¿Cómo se sintieron todos durante el ejercicio?** Hablar sobre las emociones también es parte de la preparación.

Este tipo de ejercicios prácticos, realizados sin la presión de una emergencia real, son increíblemente valiosos. Te ayudarán a identificar puntos débiles en tu preparación, a familiarizarte con tus recursos y, sobre todo, a aumentar tu confianza y la de tu familia para afrontar situaciones difíciles con mayor serenidad y eficacia.

Fuentes y lecturas confiables

A continuación, se presenta una lista de fuentes y recursos que pueden proporcionar información adicional y actualizada sobre amenazas biológicas y preparación sanitaria. Es fundamental consultar siempre las versiones más recientes y las indicaciones de las autoridades sanitarias competentes.

- 1 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023). *Interim Guidance for Implementing Home Care of People Not Requiring Hospitalization for Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*. Recuperado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>
- 2 Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades (ECDC). (Anualmente). *Antimicrobial resistance in the EU/EEA (EARS-Net) - Annual Epidemiological Report*. Recuperado de <https://www.ecdc.europa.eu/en/antimicrobial-resistance-surveillance-europe-annual-reports>
- 3 Ministerio de Sanidad de España. (Consultar la web oficial para los planes nacionales de preparación y respuesta más actualizados, como el *Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Gripe* u otros documentos relevantes sobre emergencias sanitarias). Recuperado de <https://www.sanidad.gob.es>
- 4 Organización Mundial de la Salud (OMS). (Publicaciones continuas). *Disease Outbreak News (DONs)*. (Para información actualizada sobre brotes activos y emergencias sanitarias a nivel global). Recuperado de <https://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news>
- 5 Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Salud mental y consideraciones psicosociales durante el brote de COVID-19*. Recuperado de <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-spa.pdf>
- 6 UNICEF. (2020). *Apoyo psicosocial para niños, niñas y familias durante el aislamiento y la cuarentena: Guía para personal de primera línea y cuidadores*. Recuperado de <https://www.unicef.org/lac/media/20121/file/Gu%C3%ADa%20de%20Apoyo%20Psicosocial.pdf>

(Recuerda que la información científica y las recomendaciones pueden evolucionar. Es importante mantenerse actualizado a través de fuentes oficiales y fiables, especialmente durante una crisis sanitaria en curso. Los enlaces proporcionados son ejemplos y pueden requerir búsquedas específicas para los documentos más recientes en las webs de las organizaciones).