

Brinda Sala de Situación en Salud recomendaciones para reducir riesgos de contagio de COVID-19 en Semana Santa

Experta apela a sensatez y sentido común de la población para cuidarse en vacaciones

La pandemia del COVID-19 todavía no termina, y está latente la posibilidad de que haya un repunte. Por lo tanto, en este periodo vacacional no hay que darle al virus la oportunidad de que se propague de nuevo.

El SARS CoV-2 puede “aprovechar” el movimiento de las personas para infectar y extenderse entre la población, afirmó la doctora Gabriela Macedo Ojeda, Jefa del Departamento de Salud Pública, del [Centro Universitario de Ciencias de la Salud \(CUCS\)](#) [1] y Coordinadora Ejecutiva de la Sala de Situación en Salud por COVID-19, de la [Universidad de Guadalajara \(UdeG\)](#) [2]

Lo más recomendable sería quedarse en la ciudad y visitar lugares cercanos que permitan realizar actividades al aire libre, en espacios amplios, sin aglomeraciones.

Una posibilidad es salir con la familia a un día de campo, a un espacio con poca gente. Otra buena opción es salir a caminar o a correr a algún parque con poca concurrencia, o asistir a alguna actividad cultural al aire libre, con medidas como mantener pequeñas burbujas para que sólo las personas del entorno familiar con las que se convive a diario puedan estar juntas, y estén separadas de otros grupos.

Las personas deben de estar muy conscientes y ser sensatas en cuanto a las actividades que van a realizar en este próximo periodo vacacional. “Recordemos que las reuniones familiares decembrinas de 2020 propiciaron una ola de casos que afectó en los accesos a los servicios de salud, y hemos visto el ejemplo de otros países que han tenido periodos vacacionales, como el caso de Brasil o Francia, donde ha habido repuntes que han orillado a tomar otra vez medidas drásticas, y donde vemos que cada vez más jóvenes llegan a los hospitales”, dijo.

Cualquiera que sea el lugar elegido para visitar hay que procurar siempre evitar las aglomeraciones de personas, y aún en los lugares al aire libre hay que tomar en cuenta que se debe usar el cubrebocas de forma correcta, protectores para los ojos, mantener una sana distancia de otras personas con las que no se convive a diario, desinfectarse las manos constantemente con gel de base alcohólica y seguir las indicaciones de las autoridades.

La académica detalló que la sana distancia debe de ser de dos metros, siempre y cuando se use el cubrebocas y siguiendo los cuidados de higiene respiratoria, como el estornudo de etiqueta, en el atebrazo.

En cuanto al uso de cubrebocas reconoció que pueden ser más efectivo dos si la persona los aguanta. “Lo importante es traer cubrebocas, cubriendo bien nariz y boca. Si la persona aguanta dos, biena, pero

si no los soporta y se los va a estar quitando porque le incomodan, es mejor que use uno solo, de preferencia que sean quirúrgicos o KN95. Hay cubrebocas de tres capas que podrían también ser útiles”, informó Macedo Ojeda.

La experta advirtió estar en contra de los cubrebocas de válvula, ya que sólo protegen a quien lo porta, pero no a las demás personas, ya que permite la exhalación al exterior, y en sitios como restaurantes no se deben usar de este tipo.

“Antes de decidir ir a algún lugar hay que informarse sobre cuáles son los protocolos implementados. Por ejemplo, en Jalisco, tanto restaurantes, bares y centros nocturnos que se localizan en destinos de playa, pueblos mágicos y la Ribera de Chapala, cerrarán a las 23:00 horas; las playas, durante Semana Santa, abrirán de las 5:00 a las 17:00 horas; los hoteles mantendrán un aforo de 66 por ciento, y las celebraciones religiosas multitudinarias están suspendidas. Por lo tanto, en nuestro Estado no se permitirán procesiones, romerías, representaciones vivientes y ninguna otra actividad que genere aglomeración”, recalcó.

Apeló también a la sensatez de la gente en este periodo vacacional para reducir riesgos de contagio, ya que un restaurante, un bar y un centro nocturno van a seguir siendo lugares de alto riesgo, independientemente del horario en que estén abiertos, ya que en éstos la gente suele pasar mucho tiempo, se quita adentro el cubrebocas, convive y platica; cada uno debe de pensar qué tanto quiere incrementar el riesgo de ser contagiado.

De ahí que si una persona va a comer a algún restaurante tenga que escoger los que tengan espacios al aire libre, y evitar ir a las horas en las que hay más concurrencia; y si se quiere minimizar aún más el riesgo, mejor no ir a ese tipo de lugares.

La gente debe de mantenerse en burbuja, es decir, estar cerca de las personas con las que se vive, y tratar de mantener distancia con las otras.

Dijo que hay restaurantes que se han reinventado. Algunos manejan muy buenos protocolos para el servicio de alimentos e incluso para buffet, como poner a una persona a servir, con cubrebocas y careta. Hay que fijarse cuáles son las medidas de seguridad que tienen los sitios elegidos para comer, y qué tanto son seguidas por su personal y los que ahí concurren.

Hay que procurar no prolongar la estancia en el restaurante y permanecer en éste sólo mientras son consumidos los alimentos, de preferencia en silencio y después retirarse.

La especialista señaló que, al hablar, se expulsan más partículas, aún con el cubrebocas, de ahí la recomendación de permanecer en silencio.

Una medida que a veces no se sigue es que las personas no salgan de casa aunque tengan síntomas de gripe simple, ya que hay personas con COVID-19 con síntomas leves, y es recomendable hacerse una prueba diagnóstica y, de salir positivos, aislarse.

Recordó que todas las medidas para disminuir riesgos deben de ser seguidas de manera conjunta, ya que no hay una que por sí sola vaya a garantizar al 100 por ciento el no contagio.

Destacó que los filtros en los que se toma temperatura de alguna manera ayudan a detectar si hay una persona con síntomas, pero no es útil para detectar asintomáticos; de ahí la importancia de observar también las otras medidas para disminuir riesgos.

Si hay algún espacio como parque o restaurante con aglomeración de personas y no se siguen los protocolos de seguridad, mejor elegir otro. Hay que tratar de evitar las áreas verdes que son más conocidas y visitadas.

Es menos recomendable viajar a la playa que permanecer en la ciudad porque hay que considerar lo que implica trasladarse al destino elegido. Si el traslado es en automóvil particular, solamente con las personas con las que se vive, podría ser menor riesgoso, en comparación con viajar en autobús o en avión.

Macedo Ojeda aclaró que los riesgos que implican las formas de transporte dependerán de las medidas de prevención tomadas por las empresas o aerolíneas. Y aseguró que si en el autobús hay un sistema de ventilación adecuada que permiten los cambios de aire, todos los pasajeros usan cubrebocas, permanecen en silencio mientras se viaja y se evita consumir durante el traslado bebidas y alimentos, podrían ser más seguros.

Dijo que hay que considerar los niveles de riesgo de los sitios a los que se decide ir.

Enfatizó que aún en la playa, si se tiene que convivir con personas ajenas al círculo familiar, hay que usar cubrebocas, y las gafas solares pueden ejercer la función de protectores para los ojos ante el COVID-19 y la radiación solar.

“Es recomendable que la persona traiga cubrebocas en la playa, y mientras lo porta no meterse al mar sino en horarios donde casi no va a haber nadie o en playas donde esté muy lejos de otros”, subrayó.

Advirtió de tener cuidado con las visitas a los adultos mayores. “Hay muchos que ya recibieron su primera dosis de la vacuna, pero eso no implica que deban dejarse a un lado las medidas de prevención. Para que tengan un buen grado de protección requieren, en muchos casos, una segunda dosis, y que después pase un periodo que va desde los diez a los catorce días”.

“Dos semanas después de la segunda dosis ya podríamos hablar de que hay mayor inmunidad, y aun así no quiere decir que pueda salir a la calle sin cubrebocas. Hasta que no esté vacunada por lo menos 60 por ciento de la población, se puede regresar a esa normalidad tan esperada”, recalcó Macedo Ojeda.

Atentamente

"Piensa y Trabaja"

"Año del legado de Fray Antonio Alcalde en Guadalajara"

Guadalajara, Jalisco, 29 de marzo de 2021

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Adriana González | Abraham Arechiga

Etiquetas:

[Gabriela Macedo Ojeda](#) ^[3]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/brinda-sala-de-situacion-en-salud-recomendaciones-para-reducir-riesgos-de-contagio-de-covid>

Links

[1] <http://www.cucs.udg.mx>

[2] <http://www.udg.mx>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/gabriela-macedo-ojeda>