

¿Navidad, Año Nuevo y COVID? Tips para fiestas decembrinas más seguras



Especialistas de TecSalud comparten recomendaciones para tener unas fiestas decembrinas seguras y evitar una cuarta ola de COVID-19.

06/12/2021

Shutterstock

Para tener una **Navidad, Año Nuevo** y unas **fiestas decembrinas más seguras** ante el **COVID-19** hay que seguir con las **medidas de prevención** apoyadas con la **vacunación**, aseguró el **Dr. Guillermo Torre**, rector de [TecSalud](#).

*"Nuestro país se paraliza del **12 de diciembre al 6 de enero**. Somos sociales y queremos familia, amigos, religiosidad. Queremos protegernos y queremos convivir",* dijo el Dr. Torre.

Ante la aparición de la [variante Ómicron](#) del virus, así como la llegada del invierno, **el también vicepresidente de Investigación del Tec de Monterrey** compartió estas **medidas** para **disminuir el riesgo de contagios por COVID-19**".



1.- Vacúnate contra COVID-19

Ya que sea que vayas a asistir o no a reuniones en esta temporada, busca tener esquema completo de vacunación, y más si perteneces a un **grupo vulnerable**, como tener más de 60 años o alguna **comorbilidad**, como **diabetes** o **hipertensión**.

"(Se debe) aumentar la vacunación, tener esquemas completos de [vacunas](#).", dijo el Dr. Torre.

Actualmente, también se recomienda el caso de una [dosis adicional](#) o [booster](#).

Agregó que desde que empezó la vacunación no han tenido ningún colaborador de TecSalud hospitalizado por COVID.

"Ningún hospitalizado. Para mí eso es una prueba contundente de que la vacuna funciona".

2.- Busca reunirte en espacios abiertos (COVID-19 es una epidemia de interiores)

El **COVID-19** se transmite principalmente [por el aire](#) que respiras o que entra a tu boca.

El virus se contagia, cuando las **partículas invisibles con el virus SARS-CoV-2** entran a nuestra **nariz, boca**, y en menor medida, a los **ojos**.

Para esto, en el aire que estás respirando tiene que haber esta carga viral de **alguien en tu entorno** que esté **contagiado (aunque no lo sepa y no tenga síntomas)**.

"Tratar de **socializar en espacios abiertos** lo más posible", dijo el Dr. Torre.

Recuerda que el [#COVID19](#) se transmite sobre todo por aire.

Mira cómo se ven los aerosoles que exhalamos y por qué son MUY importantes la sana distancia y cubrebocas 

Entra a [#CONECTA](#) para más info COVID:
<https://t.co/NfrSK8xDud>

 [@rtve pic.twitter.com/clXOwMv5WW](https://twitter.com/clXOwMv5WW)

— CONECTA (@ConectaTECmx) [April 28, 2021](#)

3.- Si estás en un espacio cerrado: ventilación y grupos pequeños

Con enfermedades como el COVID, **entre más cerrado y menos ventilado** esté un lugar y **entre más personas con poca distancia** haya, **hay más riesgo en el aire** que se respira.

Además, en alguna reunión, busca que sea con la menor cantidad de personas posible.

"Grupos más pequeños, espacios ventilados, tener cierta distancia, y si eres una persona vulnerable, evita situaciones de riesgo más que otros", dijo el Dr. Torre.

En la medida de lo posible, **evita estar mucho tiempo** en espacios cerrados, o bien, procura tener **puertas y/o ventanas abiertas** para contar con una **circulación de aire**.

LEE MÁS:



4.- Usa el cubrebocas correctamente

El Dr. Torre enfatizó que una medida básica es el [uso correcto del cubrebocas](#).

"Usa el cubrebocas o mascarilla, para poder incluir la nariz", dijo el Dr. Torre.

El cubrebocas tiene que estar ajustado y debe **cubrir bien el puente nasal y cubrir 2 o 3 dedos por debajo de los labios**. Si usas **lentes y se empañan, no hay un sellado adecuado**. Si es cubrebocas **tipo N95** está **bien ajustado** si se **expande al inhalar y exhalar**.

Es recomendable usar [**dobles cubrebocas**](#) para una mayor protección.

Y si ya estás vacunado, todavía debes de usar el cubrebocas, para evitar que te contagies.

5.- Guarda tu distancia y evita el contacto físico

La medida de distancia social es de al menos **1.5 metros entre persona y persona**.

Evita **saludar de mano, beso o dar abrazos** con personas que no viven bajo el mismo techo. Puedes usar los **codos, puños** o los **pies** como formas de saludo.

Si tienes que estornudar o toser, usa el "**estornudo de etiqueta**". No lo hagas en tus manos o a aire.



6.- Lávate frecuentemente las manos

Se recomienda un **constante lavado con agua y jabón** por un tiempo mínimo de **40 a 60 segundos**, o usar **gel antibacterial** a base de alcohol al 70%.

El Dr. Torre recalcó que sí funciona el **lavado de manos** junto con todas las medidas de prevención.

*"El cubrebocas funciona, el enfatizar el **lavado de manos (funciona)**, aun en un contexto de crisis es importante de recalcarlo", dijo.*



[Age-restricted adult content. This content might not be appropriate for people under 18 years old. To view this media, you'll need to log in to X. Learn more](#)

7.- Evita acudir a lugares concurridos

En la medida de lo posible, evita acudir a lugares donde haya una gran concentración de personas, sobre todo en **lugares cerrados**.

Un estudio muestra que se eleva la transmisión de COVID en lugares donde la gente hable [fuerte, grite o cante](#), como conciertos o eventos deportivos.

8.- Vacúnate contra la influenza

Una medida adicional en esta temporada es [vacunarte contra la influenza](#) en esta temporada, dijo el **Dr. Michel Martínez**, jefe de la Unidad de Vigilancia Epidemiológica de TecSalud.

*"(Vacunarte contra influenza) quita ese factor distractor de una infección respiratoria superior e inferior que pudiera **confundir si es COVID-19 o no**", dijo el Dr. Martínez.*

Se puede aplicar al mismo tiempo que la **vacuna anti-COVID**, pero se recomienda que sea en **diferente brazo**.

"Si mantenemos más prudencia y vigilancia de (las medidas de prevención), la gente se puede proteger de Ómicron o cualquier otra variante de COVID".- Dr. Guillermo Torre

9.- Si presentas algún síntoma, quédate en casa

En la medida de lo posible **evita acudir a reuniones** en esta temporada y más **si presentas algún síntoma** sospechoso de COVID, dijo el Dr. Reynaldo Lara, médico infectólogo de TecSalud.

*"Si tengo algún síntoma, si tengo alguna molestia, tengo que **cuidar a mis seres queridos**. Eso es lo más importante, la **concientización** de cómo voy a cuidar a quienes me rodean esta temporada",* dijo el Dr. Lara.

9.- Busca ayuda médica si sospechas que te contagiaste

Las personas que tengan fiebre, dolor de cabeza, malestar general, pérdida de olfato y gusto, o diarrea, son sospechosos de estar contagiados por el virus SARS-CoV-2, dijo el Dr. Lara.

Ante esto, se debe **buscar ayuda médica** para que determine si es necesario hacer una **prueba de detección** de COVID-19.

"Un diagnóstico temprano y oportuno de COVID permite tomar ciertas decisiones, como monitorear sus niveles de oxigenación y establecer precauciones en las personas", dijo.

10.- Se socialmente responsable para evitar contagios

El seguir estas **medidas de prevención**, así como **aislarte** o **hacerte una prueba** si sospechas que estás infectado de COVID-19, tiene **repercusiones a nivel social**, mencionó el Dr. Lara.

*"(Seguir estas medidas) **es la forma en la que vamos a proteger** a nuestros compañeros de trabajo, a nuestros amigos, a nuestra familia. **Los invito a cuidarse y a cuidar a sus seres queridos**", invitó.*

*"Si **mantenemos más prudencia y vigilancia** de (las **medidas de prevención**) que hemos hablado por 2 años, la gente se puede proteger de Ómicron o cualquier otra variante de COVID", finalizó el Dr. Torre.*

(CONECTA Talks: Variante Ómicron y el avance de la pandemia):

LEE EL ESPECIAL DE COVID-19:

