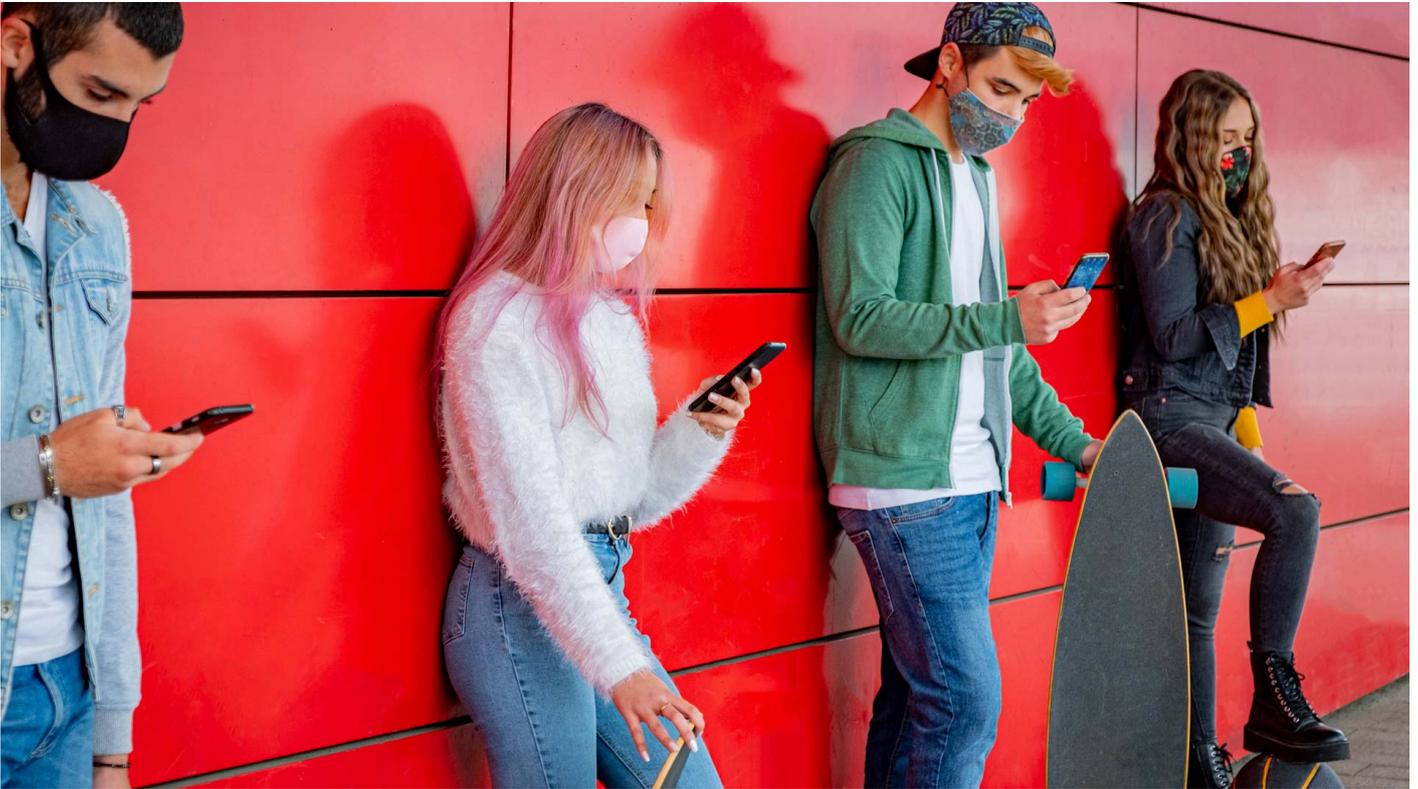


Jóvenes y COVID: 10 cosas que debes saber sobre esta enfermedad



¿Qué tan fuerte me puede pegar la [COVID-19](#) si soy joven? ¿Puedo salir a **divertirme** con mis **amigos**? ¿Qué tan agresiva es la [variante delta](#)?

Son **preguntas** que tal vez te hayas hecho durante los últimos meses de la pandemia si tienes 20 años o menos.

El **Dr. Guillermo Torre**, rector de [TecSalud](#) y vicepresidente de Investigación del Tec, señaló que **la enfermedad se ha vuelto más agresiva en los jóvenes.**

"Si tienes duda de la severidad de la pandemia, te digo con certeza: más jóvenes, más graves (...) y niños que no habíamos visto. Es la combinación de la variante delta y población no vacunada", señala el Dr. Torre en Twitter.

En CONECTA te dejamos 10 cosas que debes saber del **COVID-19**, según **especialistas en TecSalud** y la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#).

1. A los jóvenes también les da COVID

Aunque en un inicio de la pandemia los adultos eran más afectados por la enfermedad, en la **tercera ola de la pandemia en México**, iniciada el 29 de junio, médicos han reportado un aumento de menores de edad que ingresan a los hospitales con COVID-19.

*"Prácticamente lo que estamos viendo en estos momentos en hospitalizaciones son **personas jóvenes no vacunadas**",* dijo el Dr. Reynaldo Lara, infectólogo de TecSalud.

Además, agregó problema de **obesidad** que presentan muchos jóvenes ha hecho que sus casos sean de **mayor gravedad**.

"(La obesidad) es una pandemia encima de otra pandemia. Ha agravado claramente la problemática que tenemos hoy y es una tragedia", añadió dijo el Dr. Torre en la charla "[COVID al día](#)" de TecSalud.

2. Así te debes cuidar para que no te dé COVID

La **COVID-19** es la enfermedad causada por el coronavirus **SARS-CoV-2**. Sus síntomas más frecuentes son tos, fiebre y fatiga, entre otros, como la pérdida del gusto y el olfato.

Su **contagio** se da principalmente por **respirar gotículas con el virus** que exhala una **persona enferma al hablar, toser o estornudar**.

Es importante que sepas que hay personas enfermas que **no presentan síntomas**, por lo que pueden **contagiar sin darse cuenta**.

Las principales recomendaciones para evitar que te enfermes:

- **Guarda una sana distancia:** al menos un metro y medio de otras personas.
- **Usa cubrebocas: colócalo de forma correcta** para que tape completamente tu boca y tu nariz. Incluso, es mejor la protección si llevas doble.
- **Lávate las manos frecuentemente:** Usa agua y jabón, o bien, usa gel desinfectante a base de alcohol.
- **Procura lugares ventilados:** si te tienes que reunir con familia o amigos elige espacios abiertos o con buena ventilación. Evita los lugares cerrados.
- **Quédate en casa:** trata de no acudir a espacios donde haya mucha gente reunida.

Además, si tienes oportunidad de vacunarte, ¡hazlo!

Medidas preventivas contra la COVID. width="900" loading="lazy">

3. ¿Reuniones? Solo con sana distancia y ventilación. Si no, nada

La recomendación en momentos de grandes contagios es **quedarte en casa**.

Sin embargo, si llegas a estar con gente, asegúrate que sea con **pocas personas y llevar cubrebocas**.

Evita reunirte en un lugar cerrado y sin ventilación, como antros, bares o salones, ya que así es más probable que te puedas contagiar.

4. Si los adultos ya se vacunaron, ¿me puedo enfermar?

Una **persona vacunada puede enfermarse y contagiar** a más personas, por lo que si vives con gente vacunada ¡no bajas la guardia!

Debido a que el plan de vacunación del gobierno inició con los adultos mayores, los efectos graves, como **hospitalizaciones o muertes**, se notan ahora más en los **jóvenes** e incluso **niños**.

Aunado a que el virus se ha vuelto mucho más contagioso con la [variante delta](#), muchos más jóvenes están siendo afectados.

5. Mis amigos no respetan las medidas de prevención, ¿qué hago?

La OMS recomienda hablar con tus amigos para explicarles cómo deben protegerse y por qué es importante que se cuiden.

Puedes proponerles algunas **actividades virtuales** en las que puedan platicar y divertirse como si se vieran en persona.

¡Pero ojo! No te enojas ni te desesperes. Es normal que algunos de ellos no quieran cambiar de opinión. Mejor guarda tu sana distancia.

Los jóvenes también pueden enfermarse de COVID-19. width="900" loading="lazy">

6. Si te enfermas, ¡no te alarmes!

Si sospechas que te enfermaste y tu prueba es positiva, lo primero que debes de hacer es **no alarmarte**, aconseja el Dr. Lara

*“El primer punto es **no alarmarse**, porque hemos observado cómo cuando una persona tiene una prueba positiva tiende a caer en ese pánico de llegar a pensar en lo peor”,* dijo el especialista

El especialista recuerda que el **80% de los enfermos** de COVID **se recuperan** sin necesidad de hospitalización. Además, actualmente **no hay tratamientos** contra esta enfermedad.

Con un resultado positivo, acércate con tu **médico de confianza y sigue sus indicaciones**. Es importante que revises constantemente tu [saturación de oxígeno](#), y si esta es menor al **92%**,

busca **ayuda hospitalaria**.

7. Si ya me enfermé y casi no tuve síntomas, ¿me puedo volver a contagiar?

Después de que te enfermas tu cuerpo genera **anticuerpos** que lo protegen durante **varias semanas**, pero a pesar de esto, **sí te puedes volver a enfermar**.

Incluso, especialistas han encontrado que algunas personas que se **vuelven a enfermar pueden tener casos más severos** a causa de los efectos del [síndrome post COVID](#).

Toma en cuenta algunas personas pueden quedar con **secuelas por la enfermedad**, por lo que es **una razón más para cuidarte**.

"Prácticamente lo que estamos viendo en estos momentos en hospitalizaciones son personas jóvenes no vacunadas".- Dr. Reynaldo Lara

8. ¿Qué es eso de la variante delta?

Cuando el virus que causa la COVID-19 entra en tu cuerpo se multiplica millones de veces dentro de tus células y algunas veces muta (sí, como las **Tortugas Ninja**). Estas mutaciones son llamadas **variantes**.

La [variante delta](#) es **más contagiosa**, tiene más carga viral y **probablemente es más severa**.

Delta es la causante de **rebrotos** en muchas partes del mundo, incluyendo en **México**.

9. Que el COVID no te ponga ansioso

La OMS tiene varios **tips** que te pueden ayudar si es que te sientes tan ansioso como *Cheems*:

- Mantente **activo, aliméntate bien y duerme bien** para que tu cuerpo descanse.
- Descubre qué **actividades te hacen feliz** y realízalas seguido.
- **Platica y convive** con tu familia y tus seres queridos, aunque sea por videollamada.
- **Reconoce tus emociones**. Escribir cómo te sientes en una libreta ayuda a manejarlas.
- **Sé amable contigo mismo**. No te presiones y acepta que es normal sentirse inquieto.
- **¡Respira!** Usar la respiración profunda te puede ayudar a relajarte. Inhala 4 segundos, mantén 7 y exhala lentamente por 8 segundos.

Medidas preventivas contra la COVID. width="1920" loading="lazy">

10. Evita las *fake news* respecto a la COVID

¿Has escuchado que la **vacuna trae un microchip** o que te vas a volver **magnético**?

Ten cuidado con lo que lees en internet o lo que comparten en los grupos de WhatsApp, como falsos remedios como el **dióxido de cloro**. Lo mejor es que te informes con [fuentes confiables](#), por ejemplo, la página oficial de la OMS.

Antes de compartir con tu familia y amigos alguna información, primero revisa que tenga una fuente confiable. Así evitarás que la “**cadena**” de **fake news** siga creciendo.

Cuídate y cuida a quienes te rodean

El gobierno federal determinó que la **educación** es una **actividad esencial**. Eso quiere decir que muy pronto podrías estar “**back to school**”. Obvio, con las **medidas de prevención al 100%**.

Además, poco a poco, se ha ido **vacunando** cada vez más jóvenes en México, a partir de los 18 años. Todavía no se determina si los menores de esa edad la recibirán.

Así que **no te desesperes**, las vacunas llegarán en menos de lo que te imaginas. Sigue cuidándote, para que puedas volver a ver a todos tus seres queridos y amigos.

LEE TAMBIÉN: