

Las acciones que sirven (y las que no) para combatir el COVID-19



A más de un año de la pandemia de **COVID-19**, ya se ha determinado algunas prácticas que funcionan para combatir esta enfermedad, así como otras que no tienen utilidad, o que hasta pueden ser perjudiciales.

De los puntos a discusión en algunos sectores de la sociedad es la **efectividad** de las **vacunas**.

"La evidencia es contundente. El virus se transmite en [partículas respiratorias y aerosoles](#). No pierdas tiempo con tapetes, desinfectar paquetes o bolsas", dice el **Dr. Guillermo Torre**, rector de [TecSalud](#).

"Concéntrate en evitar respirarlo. Una buena mascarilla, espacios ventilados y evitar grupos grandes, es tu mejor protección", agregó.

Las acciones que sí se recomiendan - Ventilación

En interiores abre las puertas y ventanas para el **ingreso de aire fresco**, si es posible. Evita los espacios cerrados donde no haya circulación de aire.

Evita estar en espacios donde haya mucha gente, como restaurantes, bares, gimnasios o cines.

Recuerda que al estar en un espacio abierto, debes seguir las otras medidas, como el uso de cubrebocas y la sana distancia.

"Esto es muy importante, porque la [variante delta](#) se puede transmitir también en lugares abiertos, es más transmisible", dijo la **Dra. Paola Reynoso Lobo**, de Bienestar y Prevención de TecSalud.

- Cubrebocas

El **cubrebocas o mascarillas** debe de cubrir completamente la **boca** y la **nariz** en espacios al aire libre concurridos y para actividades que requieran del contacto cercano con otras personas.

No se recomienda el cubrebocas de una sola capa. Debe ser de 2 o 3 capas de tela. No se recomienda tampoco el cubrebocas con válvula, ni bufandas, paliacates, entre otros. Incluso se recomienda el uso de [cubrebocas doble](#).

El cubrebocas aún se debe de seguir usando a pesar de que ya estés vacunado.

- Sana distancia

Mantener una distancia de mínimo un metro y medio con personas que no viven en tu hogar.

- Lavado de manos

Hacerlo con frecuencia con [agua y jabón](#) por al menos 20 segundos o con un **gel desinfectante** de al menos con 60% de alcohol, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de toser o estornudar. **Evita tocarte ojos, la nariz y la boca** sin antes lavarte las manos.

Lavado de manos. width="900" loading="lazy">

- Vacunas

Según la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS), las vacunas contienen partes atenuadas o inactivadas de un organismo específico (antígeno) que causa la **respuesta inmunitaria** en el cuerpo. No provoca la enfermedad.

Las vacunas más recientes, de **ARN mensajero**, contienen las "instrucciones" para producir antígenos, en lugar del antígeno en sí.

Luego de recibir la vacuna anti-COVID todavía puedes enfermarte o infectar a otras personas sin padecer la enfermedad. Por ello, debes seguir las medidas de seguridad.

Las vacunas son seguras y efectivas, por todos las fases que tuvieron que pasar para su aprobación. **Reducen los síntomas** leves, moderados de **COVID-19**, así como **reducen significativamente el riesgo de enfermedad grave o muerte**.

*"El 'discurso' sobre las vacunas no cambia. Lo que cambia es la evidencia; sería incongruente el negar la evidencia. Más cambios vendrán, pero **las vacunas son altamente efectivas y salvan vidas**. Eso es real"*, dice el Dr. Torre, también vicepresidente de Investigación del Tec.

Vacuna anti-COVID width="900" loading="lazy">

Las acciones que no se recomiendan

- Tapetes sanitizantes

Los tapetes o las jergas saturadas con cloro o algún otro líquido antiséptico ya no son recomendados, ya que no existe la probabilidad de que el COVID-19 se propague por medio de los **zapatos**.

Incluso, se advierte por el riesgo de caídas por lo resbaloso de esta superficie.

Tapete sanitizante. width="912" loading="lazy">

- Túneles o arcos desinfectantes

La **Secretaría de Salud federal** dijo que no existe evidencia de la efectividad del uso de **arcos y túneles de desinfección** que cuentan con un sistema de aspersores para rociar un desinfectante en aerosol sobre las personas.

- Rociar desinfectante en las bolsas del mandado u otros objetos

La probabilidad de contagio por contacto de superficie es baja, como se podría dar en bolsas del supermercado, monedas, llaves, o ciertos alimentos, entre otros objetos.

La **Organización Mundial de la Salud** recomienda lavar las frutas y verduras que compras en el mercado de la manera usual, que te puede servir como medida preventiva para enfermedades gastrointestinales. Antes de manipular estos alimentos, lávate las manos con agua y jabón.

Temperatura en mano o brazos

Es común que al ingresar a un establecimiento como un supermercado o en tu lugar de trabajo tengas que someterte a una revisión de tu **temperatura corporal** con un **termómetro infrarrojo** dirigido a la frente, brazo o incluso la mano.

Expertos consideran que lo recomendable es hacer la **medición solo en la frente**, ya que puede variar la lectura a un **registro menor** si se toma en la **mano o brazo**.

Sin embargo, es importante recordar que **no todos los casos de COVID-19 desarrollan fiebre**, por lo que debemos estar alertas a otros síntomas.

Termómetro width="900" loading="lazy">

Bañarse inmediatamente tras llegar a casa

En inicio de la pandemia se recomendaba a las personas que **se bañaran inmediatamente** después de **regresar a casa** luego de salir a la calle, y guardar la ropa en un cesto especial para su lavado.

Ahora, se sabe que **el contagio por superficies y objetos no representa un riesgo**, por lo que **esta recomendación se ha descartado** y ya no es necesaria llevarla a cabo.

- Barreras transparentes

Expertos citados por *The New York Times* aseguraron que las **barreras transparentes**, instaladas para separar a clientes y empleados en negocios, impiden la **circulación del aire**, y con ello la **ventilación**, vital para prevenir contagios.

Además, los expertos alertaron que estas barreras pueden **redirigir los gérmenes** hacia los clientes o los empleados.

Barreras anticovid width="900" loading="lazy">

- Algunos tratamientos con ciertos medicamentos

No existe un tratamiento efectivo para COVID-19. Actualmente los tratamientos son diferentes dependiendo de cada paciente y caso particular.

Sin embargo, ya se tiene suficiente evidencia que determinan que los **algunos medicamentos no funcionan** en ciertas **etapas de la enfermedad** o cuando se usan como **medidas preventivas**:

- Cloroquina o hidroxiclороquina

- Azitromicina

- Claritromicina
- Ciclosporina
- Factor de transferencia
- Lopinavir, Ritonavir u Oseltamivir
- Ivermectina
- Antivirales y antibióticos

*"Siguen dándose **recetas médicas no indicadas** en pacientes COVID. Azitromicina, ivermectina. **No son útiles**. No gastes ni tu dinero ni tengas falsa expectativa. Si tienes COVID y tu oxigenación (mayor a) 92% no necesitas eso", dice el Dr. Guillermo Torre, rector de TecSalud.*

"Siguen dándose recetas médicas no indicadas en pacientes COVID. Azitromicina, ivermectina. No son útiles. No gastes ni tu dinero ni tengas falsa expectativa".- Dr. Guillermo Torre

- Vitaminas o suplementos

Las **vitaminas D y C o el zinc** no funcionan como tratamiento para COVID-19.

- Remedios naturales o productos milagrosos

No existe producto que prevenga o cure la COVID, por lo que si te ofrecen un remedio que así lo asegure, seguramente no será efectivo.

- Dióxido de cloro

El [dióxido de cloro](#) es soluble en agua y reacciona con otros compuestos. Cuando reacciona en el agua, el dióxido de cloro forma iones de clorito, los cuales son también sustancias reactivas.

La alta reactividad del dióxido de cloro le permite matar bacterias y otros microorganismos en el agua.

*"No hay estudios formales publicados que demuestren un beneficio sobre el tratamiento convencional, ni **ningún estudio** que haya seguido un **protocolo estricto científico**, validado por una instancia internacional", dijo el Dr. Fernando Castilleja, director de Bienestar y Prevención de [TecSalud](#).*

El especialista alertó sobre **complicaciones por el uso de esta sustancia como tratamiento** contra el COVID, desde falla renal o hepática, y sangrado digestivo.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud, Centro de Control de Enfermedades de Estados Unidos (CDC), y Secretaría de Salud federal.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: