

# Me contagié de COVID: ¿qué debo hacer desde el primer día?



Expertos de salud recomendaron **qué hacer si tienes COVID**: si tienes síntomas asume que estás contagiado, aíslate, hazte una prueba PCR si la de antígenos salió negativa y cuida tu oxigenación desde el primer día.

El **Dr. Guillermo Torre**, rector de [TecSalud](#); el **Dr. Francisco Moreno**, médico internista infectólogo; y el Dr. Alejandro Macías, ex comisionado de Influenza en México, participaron en la charla [COVID-19 al día](#).

*“Si crees que tienes COVID hazte una **prueba** y en caso de tenerlo hay que empezar **monitorear** tu **oxígeno** desde el **día uno**”,* dijo el Dr. Moreno,

Además de **cuidar tu oxigenación**, los especialistas recomendaron que debes de **asumir que tienes COVID** si tienes fiebre o algún síntoma respiratorio, hasta que una **prueba PCR** lo descarte.

*“Si crees que tienes COVID hazte una prueba y en caso de tenerlo hay que empezar monitorear tu oxígeno desde el día uno”.- Dr. Francisco Moreno*

Revisar los niveles de oxígeno es esencial ante alza de contagios width="900" loading="lazy">

## **Asume que tienes COVID-19 ante cualquier síntoma**

El Dr. Moreno señaló que en caso de presentar **síntomas**, como malestar respiratorio, dolor de garganta, tos, dolor de cabeza o secreción nasal, **se debe suponer que es COVID-19**.

Los expertos señalaron que cada vez ven más jóvenes hospitalizados, y una **evolución más rápida de los síntomas**, aparentemente por la **variante delta**, por lo que pidieron seguir con la prevención.

*“A los **6 días** ya tienen **infiltrados pulmonares** y empiezan a tener **problemas de oxigenación**. **Tienen que revisar su oxígeno siempre**”, mencionó Moreno.*

*“Hay que tener esa conciencia de la **detección temprana**. Una cosa es **prevenir** que haya casos y otra que cuando ya haya el caso no se nos haga grave, que no muera el paciente”, afirmó el Dr. Macías.*

## **Aíslate y avisa a las personas con quien te reuniste**

El Dr. Torre señaló que es **responsabilidad** de la persona que presenta **síntomas** es el **aislamiento**.

*“Aíslate 10 días si no te quieres hacer la **PCR**, pero no andes por ahí **contagiando** a la **gente** porque esa es una grave **problemática**”, indicó.*

También aseguró que la **ciudadanía** tiene la **responsabilidad** de cuidar a las demás personas al **evitar salir** cuando estás enfermo y **darlo a conocer** a quienes tuvieron contacto para **evitar brotes**.

*“Hay una **corresponsabilidad**: Si tienes COVID **avísale a la gente** con la que estuviste. Que no te dé pena decirles, porque de eso **depende** poder **atender pacientes a tiempo**”, comenta Moreno.*

*“Va a ser muy importante el **diagnóstico temprano**, porque los **medicamentos** que tenemos son de **uso al principio de la enfermedad**”, indicó el Dr. Moreno.*

Aislarse es una de las acciones a tomar en caso de pensar que sufres de covid, mencionan los expertos

## **La prueba de antígeno negativa no es suficiente**

El Dr. Torre enfatizó que la **prueba de antígenos** para la detección de COVID-19 **no es suficiente**, ya que hay **casos** donde la **prueba** es **negativa** y el **paciente tiene la enfermedad**.

*“Cualquier persona que hoy tiene **secreción nasal, dolor de garganta**, se sienta mal y tenga **fiebre**, es COVID hasta no probar lo contrario.*

*“Una **prueba de antígeno negativa**, a la cual tenemos acceso en este escenario, no es **suficiente** para decir que **no tienes COVID**”, asegura Torre.*

Una **prueba de antígenos** detecta ciertas proteínas del virus, pero se considera que tiene más probabilidad de tener un **falso negativo**, que significa que alguien **infectado** tenga un resultado negativo.

*“Cualquier persona que hoy tiene **secreción nasal, dolor de garganta**, se sienta mal y tenga **fiebre**, es COVID hasta no probar lo contrario”.- Dr. Guillermo Torre.*

Las pruebas de antígenos no son indicador fiable ahora, mencionan los expertos width="900" loading="lazy">

### **Cuida tu oxigenación desde el primer día**

Los médicos comentaron que es importante **identificar** si tienes **COVID-19** para evitar la llamada “**hipoxia feliz**”, que explican, es cuando hay **niveles de oxigenación bajos** sin **ningún síntoma**.

El Dr. Macías, ex comisionado de Influenza en México, explicó que un **tratamiento efectivo** cuando se tiene COVID es una **oxigenación mayor a 90%** y cuidar que **no disminuya de 85%**.

*“El mejor **anticoagulante** es el **oxígeno**. Si el **paciente** está **inflamado**, con **hipoxia** se va a **inflamar más**. En el caso del **paciente seriamente enfermo** el mejor **regulador inmune** es el **oxígeno**.*

*“En este **momento** lo que podemos tener es la **detección temprana**. Por favor **revítese el oxígeno** y si **baja, avise pronto**”, advirtió.*

Los expertos coincidieron en **evitar** el uso de **medicamentos antiinflamatorios esteroideos** si no se tiene una baja saturación de oxígeno.

Los expertos aseguran que la vacunación es eficaz width="900" loading="lazy">

### **Recuerda que la vacunación funciona**

De igual manera, los especialistas aseguraron que la **vacunación** es el instrumento **más importante** para evitar las **hospitalizaciones** y **muer**tes derivadas del COVID-19.

A pesar de que en México la vacunación se ha realizado con **diferentes vacunas** y dentro de las posibilidades que se han tenido, Moreno indica que hay cifras que comprueban la efectividad de las vacunas.

Según Moreno, a partir de **marzo de 2021** disminuyó la **mortalidad** en el grupo de **60 años**; en **abril, de 40 a 50 años**; y en **agosto** disminuye en personas de **30 a 40 años**; son fechas que coinciden con la aplicación de **vacunas**, afirmó.

*“La **vacuna** es **eficaz**. Quien no crea que sea eficaz está buscando un pretexto para no vacunarse”,* dijo Moreno.

**“La vacuna es eficaz. Quien no crea que sea eficaz está buscando un pretexto para no vacunarse”.- Dr. Francisco Moreno**

De igual manera Macías afirmó que las **medidas de prevención** deben de seguir, como el uso correcto del  **cubrebocas, ventilación constante** de espacios y **sana distancia**.

*“Esto **no se ha terminado**, necesitamos **aplanar la curva**. No es momento de andar de fiesta, de vacaciones. Todo el que se pueda vacunar, vacúnese con la que le toque, porque **en este momento** es la **mejor**”,* recalcó Macías.

Ante la **falta** de la **información** por parte del **sector salud** de los esquemas de vacunación, los expertos promovieron **crear un grupo de salud público-privado** para generar esos datos.

*“Estamos **lanzando** aquí un **reto** hacia el **sector público**, que nos ayude a tener esa **información** y **nosotros** en paralelo hacer **el mismo compromiso**”,* aseguró Torre.

Los expertos indicaron que trabajarán en **conjunto** para **recopilar** la **información** desde sus **hospitales** que permita **complementar** la **estrategia anti-COVID** que se ha realizado en el país.

Ve la charla virtual aquí:

**LEE MÁS:**