

# Salud, bienestar y ahorros: los beneficios de vacunarte vs COVID



¿Sabías que **por estar vacunado** contra el [COVID-19](#), además de protegerte y minimizar el riesgo de hospitalizarte, tienes **beneficios** en tu salud mental, en tu vida social y en tus finanzas?

Tomar la decisión de vacunarse puede reflejarse, además de la **salud**, en rubros como en lo **psicológico**, **social**, **económico** y en lo **laboral**, señalaron expertos del [Tec de Monterrey](#).

En **CONECTA** te compartimos los **beneficios** que ven los especialistas de [TecSalud](#), la **Escuela de Negocios** del Tec y la [EGADE Business School](#) en torno a **vacunarse anti-COVID**.



width="900" loading="lazy">

### **Minimizar riesgo de enfermedad grave o muerte, los beneficios en salud**

La **Dra. Tania Zertuche**, especialista en medicina interna de TecSalud señala que las vacunas disponibles en la actualidad ayudan a que las personas **no desarrollen la enfermedad grave de COVID** en caso de contagio.

*“Al final, lo que ha hecho que esta pandemia sea tan difícil para todos es ese porcentaje de pacientes, de entre **el 20 y 25%, que pueden desarrollar una enfermedad más severa** y que va más allá que el cuadro clínico típico de fiebre y malestar”,* dijo la Dra. Zertuche.

La especialista enumeró los principales beneficios de vacunarte:

- Desarrollo de anticuerpos vs COVID

Aunque las hay de diferentes tipos de tecnologías, las vacunas contra el COVID tienen el mismo objetivo: **estimular la producción de anticuerpos** contra el virus **SARS-CoV-2**.

De esta manera, en caso de que una persona se contagie, su cuerpo estará preparado para **resistir en lo mayor posible la infección**.

- Evita la enfermedad grave

Se ha detectado que algunas vacunas son capaces de evitar el contagio, sin embargo, lo que sí aseguran todas ellas en **más de un 50% (mínimo requerido por la [Organización Mundial de la Salud](#))** es **prevenir la enfermedad grave**.

Con ello la mayoría de personas que han sido vacunadas y que se contagian de COVID podrían llegar a desarrollar solo **síntomas leves como cansancio y fiebre**. Así, evitarían la hospitalización y **cuadros de neumonía y falta de oxígeno**.

*“**Todas las vacunas han demostrado efectividad** en disminuir este riesgo a proceder a una enfermedad grave”,* dijo la Dra. Zertuche.

- Menor probabilidad de muerte o secuelas graves

Personas con o sin comorbilidades **reducen el riesgo de fallecer** a causa de la enfermedad si están vacunadas.

Ante una menor probabilidad de presentar una enfermedad severa, también **disminuye el riesgo de afectación prolongada en órganos** y sistemas del cuerpo necesarios para sobrevivir.

## **Bienestar y tranquilidad, beneficios psicológicos**

Además del impacto positivo en la salud de las personas, el inmunizarse contra el COVID, puede traer a las personas una mayor **tranquilidad en el aspecto psicológico**, señala la **Dra. Graciela Medina**, coordinadora en el área de Psicología Clínica en TecSalud.

*“El COVID no solamente representa el riesgo a la sintomatología física. También hay **secuelas psicológicas** y si te vacunas **hay menos probabilidad** de tener estos síntomas”,* dijo la Dra. Medina.

*“Cuando tú te vacunaste y atendiste todas las medidas de prevención **hay menos culpa y hay más confianza** en lo que la ciencia está haciendo”,* añadió.

Los beneficios psicológicos de vacunarte son:

- Aumenta tu tranquilidad y seguridad

Estar vacunado **disminuye el nivel de estrés** ante la **enfermedad** y **reduce el temor** de un **posible contagio** de manera significativa.

De esta manera las personas podrían **recuperar con tranquilidad sus actividades**, sin dejar de lado las otras medidas de prevención, como la sana distancia, el uso de cubrebocas y el lavado de manos.

- Reduce la ansiedad y pensamientos negativos

La ansiedad es un sentimiento de miedo e inquietud por lo que pueda llegar a pasar ante una situación, en este caso, genera **pensamientos negativos o catastróficos** ante la posibilidad de

**desarrollar la enfermedad grave de COVID-19** o incluso a la muerte.

Al contar con una vacuna que protege contra el virus SARS-CoV-2 que produce la enfermedad, las personas pueden **sentirse más seguras y con menos incertidumbre** en caso de que lleguen a contagiarse, pues el riesgo de desarrollar síntomas graves es menor.

- Bienestar por sentido de responsabilidad

El saber que contribuyen aceptando y participando con una de las medidas en combate a la pandemia también lleva a las personas a **sentirse mejor emocionalmente** y que están cumpliendo con su **responsabilidad social**.

*“Mentalmente, te podrías dormir tranquilo en la noche y decir: ‘**Estoy haciendo lo correcto para cuidarme, ya estoy vacunado**’. Saber que estás cumpliendo con esa medida y otras como la sana distancia te da **confianza y seguridad**”,* señaló la Dra. Medina.

- Disminuye el estrés postraumático

En caso de que una persona llegue a contagiarse de COVID-19, independientemente de los síntomas que presente, si está vacunada podría presentar un **menor sentimiento de culpa** al ser consciente de que hizo lo posible para protegerse.

*“El estrés postraumático es fuerte, genera un tipo de **ansiedad y depresión** y un sentimiento de culpa de preguntarnos: ‘¿Por qué no me vacuné, si me estuvieron diciendo y hay estudios aprobados?’”,* reflexionó la psicóloga de TecSalud.

**“Todas las vacunas han demostrado efectividad en disminuir este riesgo a proceder a una enfermedad grave”** - Dra. Tania Zertuche.



width="900" loading="lazy">

## **Beneficios sociales: regreso a la convivencia presencial**

Quienes ya fueron vacunados contra el COVID-19 podrían retomar actividades, por ejemplo, **reuniones con familiares y amigos**, señalaron los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) de Estados Unidos.

*“Evitamos la soledad y el aislamiento, porque **somos sociales por naturaleza y requerimos a los demás**”,* agregó la Dra. Medina.

Los principales beneficios sociales son:

- Retomar las reuniones presenciales (con precaución)

Conforme lo indican las guías de los CDC, con **sana distancia, ventilación adecuada y uso del cubrebocas**, las personas vacunadas ya pueden **reunirse de manera presencial**.

Esto debido a que pese a que ya están inmunizadas contra el COVID, en caso de contagiarse aún pueden seguir transmitiendo el virus a otras personas que no cuenten con la vacuna.

*“Muchos se aislaron y convivían con sus familias nucleares únicamente. Ya empiezan a tener un poco más de **contacto en lugares seguros** con otras personas; esto permite más la **convivencia social** y volver a estar unidos, ya no solo por medios digitales”,* reflexionó la Dra. Zertuche.

- Regreso paulatino a las actividades cotidianas

**Salidas cotidianas** que las personas tenían antes de la pandemia, como ir al **supermercado**, a **lugares públicos** o a ciertos eventos, se van retomando poco a poco por personas que ya están vacunadas.



width="900" loading="lazy">

### **Ahorros y estabilidad financiera, beneficios económicos**

Ahorros en el bolsillo, **estabilidad en finanzas** familiares y **mayor productividad**, pueden ser beneficios para las personas que aceptan vacunarse, señaló el **Dr. Eduardo Carbajal**, profesor investigador de la **Escuela de Negocios** del Tec.

*“El beneficio principal de vacunarse es la conservación de **la vida**, que **en términos económicos tiene un costo**. Suena raro, pero hay un indicador que te dice cuánto cuesta una vida humana”,* dijo el Dr. Eduardo.

*“Se han hecho cálculos en Estados Unidos y en México de más o menos **el costo de vida, es de 200 mil dólares por ser humano en México** dado su nivel de vida, de consumo, de ingresos y sus gastos por recuperar la salud”,* agregó.

Según el especialista esa cifra se calcula conforme a los gastos que una persona tiene para cuidarse ante una enfermedad y los ingresos que va a tener para toda su vida.

**“Salvar la vida es un ahorro para la economía”**, dijo el experto.

- Ahorro en gastos de salud ante COVID

Carbajal señala que se han hecho estudios para medir el promedio de los **gastos en personas que se enferman de COVID** y estos varían **un promedio de 40 mil a 400 mil pesos** dependiendo de la gravedad y si tienen que ser hospitalizadas.

*“Hoy tenemos más de 3 millones 516 mil contagiados de COVID. La mayoría no requiere hospitalización, pero de esos 3 millones y medio, el 20%, unos 700 mil, sí requiere un tipo de atención médica y tiene estos gastos. Vacunarse trae muchos beneficios económicos”*.

- Evitar probables cargos a futuro en aseguradoras

Hay aseguradoras que fijan el **costo de sus coberturas en función del riesgo** que tiene una persona, dependiendo si fuma, trabaja en una actividad de riesgo, etcétera.

El especialista no descarta que las personas que no se vacunen tengan eventualmente que pagar **pólizas más altas**.

Aunque de momento, dijo no conocer alguna aseguradora que haya establecido una sobreprima para las personas que no se han vacunado, sí ve congruente que llegue a ocurrir ante los **gastos médicos que genera el COVID**.

- Estabilidad económica para las familias

Una persona que está vacunada reduce la posibilidad de fallecer y **dejar desprotegida a su familia** en el aspecto económico.

*“Los **gastos funerarios** alcanzan en **promedio 10 mil pesos**, esto es fuerte para una persona de ingresos medios o de ingresos bajos, pero el impacto más fuerte es **lo que deja de ganar a lo largo de la vida** esa persona si no hubiera fallecido.*

*“Sí es una persona productiva, los ingresos laborales de toda su vida se dejan de percibir y es un impacto en la economía. En casos graves, por un miembro de la familia que fallece, la situación económica de la familia se reduce y **podría caer hasta niveles de pobreza**”, reflexionó el Dr. Carbajal.*

***“En casos graves, por un miembro de la familia que fallece, la situación económica de la familia se reduce y podría caer hasta niveles de pobreza”.- Eduardo Carbajal***



width="900" loading="lazy">

## Productividad y posibles incentivos, entre los beneficios laborales

Contar con la vacuna puede brindar beneficios también en el trabajo de las personas, como **flexibilidad, mayor creatividad y motivación**, e incluso **incentivos**, señaló Jaime Martínez, director de [EGADE Business School](#) en Ciudad de México.

*“Las empresas en muchos países están buscando activamente como **incentivar a sus colaboradores** a vacunarse”, dijo el director.*

*“Las organizaciones están ávidas por poder volver a espacios o experiencias presenciales para que el trabajo se potencie, que la información fluya mejor y sigamos **fortaleciendo el sentimiento de integración y de compañerismo** entre los miembros de la empresa”, añadió.*

- Fortalecimiento de compañerismo y trabajo creativo

El directivo señaló que la vacunación ayudará a que las organizaciones vayan retomando sus actividades presenciales y así **fortalecer el compañerismo** donde las personas colaboren en un **ambiente con flujo de información y creatividad**.

*“Hay ciertas funciones y labores que estamos anticipando que se realizan mejor en espacios físicos cuando estamos en compañía de otros colegas. El **trabajo creativo e innovador** se beneficia de estar en compañía de otros integrantes de la organización.*



*“También nos sentimos **colectivamente más seguros** al volver a las instalaciones físicas porque sabes que todos tus compañeros y todos los integrantes de la empresa están tomando medidas para protegernos como comunidad”, explicó.*

- Incentivos y facilidades por vacunarse

Las empresas están ofreciendo diferentes **beneficios y facilidades** para las personas que han decidido vacunarse, como flexibilidad con **días libres** para la aplicación de la vacuna, e incluso incentivos económicos para quienes ya están inmunizados.

*“Las empresas no pueden directamente ofrecerte la vacuna, pero lo que sí pueden hacer es **facilitar que te tomes el día**, ofrecerte transporte para vacunarte e incluso algunas han recurrido a **incentivos económicos** por realizarlo.*

*“También a liberar y **abrir el acceso a ciertos espacios** físicos de la empresa a personas que ya están vacunadas, principalmente por razones de **protección del personal**”, añadió Martínez.*

- Vacunas: un “pasaporte” laboral

Debido a que muchas funciones profesionales requieren de exposición a otras personas, clientes o públicos, estar vacunado permite a los colaboradores **asumir cualquier tipo de rol**.

*“Estar vacunado es como una especie de **'pasaporte laboral'** que te permite trabajar donde sea y en cualquier tipo de función sin que la organización se preocupe de que uno sea un vector de contagio; no es al 100%, pero hace una gran diferencia en ello.*

*“Entonces, **ese 'pasaporte laboral'**, más que abrirte puertas, te las mantiene abiertas, pero no contar con él sí te puede cerrar algunas por la sensibilidad o la exposición que puedas tener a las audiencias, clientes y a usuarios”, añadió.*



width="900" loading="lazy">

### ¡Ojo! Recuerda seguir las medidas preventivas pese a estar vacunado

El Dr. Michel Martínez, epidemiólogo y líder COVID de [TecSalud](#), explica que aunque estés vacunado **debes mantener el [uso de cubrebocas y sana distancia](#).**

*"Si estoy donde sé que hay no vacunados, **aunque tenga la vacuna tengo que usar cubrebocas**",* explicó.

Estas medidas deben seguirse sobre todo en lugares públicos cerrados, con poca ventilación y **con personas que no están vacunadas y que no viven contigo.**

**Además,** recordó que para la **generación máxima de anticuerpos** vs el COVID que puede generar en tu cuerpo cada vacuna deben pasar **varias semanas.**

*"¿Cuándo estoy debidamente inmunizado? Cuando haya pasado **2 semanas después de la segunda dosis** o en el caso de las vacunas de una sola dosis que hayan pasado **3 semanas después de la aplicación**",* afirmó el Dr. Martínez.

**LEE TAMBIÉN:**