

¿Cuarta ola de COVID-19? Esto debes hacer ante el aumento de casos



La **cuarta ola** de [COVID-19](#) en México será de enero a marzo, por lo que se deben **tomar medidas** para **evitar más casos**, consideraron expertos en la charla **COVID-19 al día**.

Esta sesión virtual, moderada por el **Dr. Guillermo Torre**, rector de [TecSalud](#), participaron los médicos **Francisco Moreno**; y **Alejandro Macías**.

Los expertos recalcaron que se deben **aislar 10 días** a personas con síntomas respiratorios, ya que no se puede distinguir una **gripa común** con **COVID-19**.

Además, recomendaron el uso de **mejores mascarillas**, como la **N95 o KN95**, ya que brindan **una mayor protección**.

Los especialistas estimaron que la [variante Ómicron](#) entre con fuerza en Ciudad de México, Monterrey y Guadalajara, aunque con **casos leves**.



width="900" loading="lazy">

La cuarta ola ya inició en México, pero no será igual en todo el país

El Dr. Macías estimó que el **pico Ómicron durará 3 meses**, pero no se presentará de manera uniforme en todo el país.

*"La variante Ómicron va a entrar porque va a entrar, hagamos lo que hagamos, porque **es una variante muy contagiosa**, que se parece al **sarampión** en su tasa de infección",* afirmó.

Ante esto, agregó, se deben tomar decisiones locales para **no cerrar el país el mismo tiempo**, así como **considerar suspender las clases presenciales** un par de semanas, según los casos en cada zona.

Los especialistas de salud coincidieron en que han visto un **incremento significativo de casos** en las **últimas semanas**, en lo que parece ser por la **variante Ómicron**, pero también por la **variante Delta**.

*"(Estoy) sorprendido por la **enorme cantidad de casos nuevos**. La mayor parte son leves, pero **hay muchas reinfecciones y en vacunados**",* dijo el Dr. Moreno.

"La mayor parte (de los casos) son leves, pero hay muchas reinfecciones y en vacunados".-
Dr. Francisco Moreno

*"Pero también ha habido casos en que los **pacientes que pierden el olfato y el gusto**, que seguramente sigue siendo la variante **Delta**. Debe de haber una combinación y eso es importante para las **medidas de aislamiento**",* agregó.

El Dr. Moreno dijo que no se sabe cómo interactuarán la **obesidad**, la **diabetes**, la **hipertensión** con Ómicron; además, dijo que se han presentado **más contagios en niños**, sobre todo, con **antecedentes asmáticos**.

"Si nos cuidamos, haremos que esta **escalada de casos** no sea tan pronunciada. Decir que no pasa nada porque no hay hospitalizaciones es un error. **Me preocupa que esto coincida con el año nuevo**", dijo.



width="900" loading="lazy">

No se puede diferenciar una gripa común con COVID

El Dr. Macías dijo que es prácticamente imposible diferenciar de primera mano si los síntomas de un caso corresponden a una **gripa común** o a **COVID-19**, y a su vez, si es de la variante **Delta** u **Ómicron**.

Los tres especialistas coincidieron en **ante síntomas respiratorios**, lo que se debe de hacer es **aislarse** para evitar **contagios de COVID**, o bien, de otras infecciones como de **influenza** u otra enfermedad diferente.

"El mensaje es: si tienes síntomas respiratorios que parezcan una **alergia**, aunque estés **vacunado**, **hazte una prueba**, preferentemente una de **PCR** o de **antígenos**, y **aislate**", dijo el Dr. Macías.

"Si tienes un **cuadro gripal**, no confíes en tu **prueba de antígenos negativa** si te vas a ir a cenar y tus abuelos son grandes o si la persona con la que vas a convivir tiene **factores de riesgo**", aconsejó el Dr. Moreno.

Procura usar mejores mascarillas

El Dr. Macías recomendó que ya se deben de preferir usar las **mascarillas KN95 o N95** sobre los **cubrebocas de tela**, ya que los primeros ofrecen un **mayor grado de protección**.

Agregó que, como parte de la **nueva normalidad**, en **espacios cerrados** se deberá tener un **aire más limpio**, avalados con **medidores de CO2**, que avalen que el **lugar está ventilado**.

"Vamos a tener que aceptar que muchas de estas enfermedades se transmiten por el aire. Tenemos que ofrecerle a todo mundo un aire limpio para respirar, particularmente en lugares cerrados".

De igual manera, recalcaron seguir con la medida de estar **vacunados**, mantener la sana distancia y el lavado de manos.



width="900" loading="lazy">

El aislamiento es importante si tienes síntomas

Sobre la medida de los **Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC)** de **recortar de 10 a 5 días el aislamiento** en casos asintomáticos, el Dr. Moreno opinó que es importante preguntarse con quién se va a convivir.

*"Ten cuidado de **romper el aislamiento** si alguien cercano es vulnerable; **si alguien es vulnerable, sigue la recomendación de 10 días**, porque lo vas a poner en riesgo",* dijo.

El Dr. Macías opinó que esta medida fue adoptada para acelerar el **regreso de trabajadores** que han paralizado industrias en Estados Unidos ante la **escasez de personal**.

Puso de ejemplo los casos de los **trabajadores de salud** o de **aerolíneas** en Estados Unidos que se han enfermado, provocando **saturaciones en hospitales** o la **cancelación de vuelos**.

*"Esta medida nace de la desesperación de gremios en Estados Unidos, y creo que **no va a ser diferente en un futuro en México**",* opinó.

"La variante Ómicron va a entrar porque va a entrar, hagamos lo que hagamos, porque es una variante muy contagiosa".- Dr. Alejandro Macías

Expertos estiman que podría ser la última fase complicada

Los expertos coincidieron en esta fase de la pandemia **podría ser la última**, ya que se prevé que el COVID se convierta en una **enfermedad catarral**, con la que se deberá de aprender a **coexistir en los años venideros**.

*"**Ómicron** es un indicador que el COVID se va a volver una **enfermedad catarral**",* dijo el Dr. Macías.

Los expertos aseguraron que la ventaja de que estas infecciones crezcan de forma rápida es que se tendría una **inmunidad también rápida**, que incluso supere a la **vacunación**.

Sin embargo, el Dr. Torre señaló que pese a que se reporta que Ómicron provoca una enfermedad leve, **no recomienda contagiarse para ganar inmunidad**, ante el **riesgo de secuelas** en el ["Long COVID"](#).

De acuerdo a estudios preliminares, la **variante Ómicron**, detectada en Sudáfrica en noviembre del 2021, se propaga con **mayor facilidad** que el virus original del **SARS-CoV-2**, ocasionando una **enfermedad leve** en la mayoría de los casos.

El **26 de noviembre del 2021** fue declarada por la [Organización Mundial de la Salud](#) como una **variante de preocupación**.

Ve el conversatorio del 29 de diciembre del 2021 aquí:

LEE MÁS: