

¿Cómo convivir con el COVID en la nueva normalidad?



Ante el descenso de casos por la **cuarta ola del COVID-19** en México, ¿significa esto que ya no es necesario que use [cubre bocas](#)? ¿Cómo puedo retomar la vida en esta nueva normalidad?

Autoridades de salud en el país han reportado una **baja significativa de casos**, donde incluso algunas entidades buscan una **reactivación al 100%** en comercios, escuelas y otros recintos.

El Dr. Michel Martínez, la Dra. Gloria Aguirre y la Dra. Teresa Ramírez, especialistas médicos en **COVID-19** de [TecSalud](#), compartieron recomendaciones sobre cómo **adaptarse en esta nueva normalidad**.



width="900" loading="lazy">

1. Nueva normalidad: sigue manteniendo las precauciones

Los especialistas coincidieron que si bien la **cuarta ola** está llegando a su fin, no significa que dejes de realizar las **medidas básicas de prevención** contra la COVID-19.

Estas medida son las de asistir solamente a **lugares con ventilación adecuada**, mantener **sana distancia** y el **uso de cubrebocas** la mayor parte del tiempo, comentó el Dr. Martínez.

*“Pueden parecer medidas difíciles porque estamos **sistemáticamente o mentalmente obligados a querer tener la vida de antes** y tal vez eso ya no vaya a ocurrir; simplemente hay que adaptarnos”,* dijo el líder del Programa COVID-19 de TecSalud.

El Dr. Martínez señaló que las personas pueden **salir de casa a retomar sus actividades sin temor** si es que cumplen con estas medidas de prevención, y más si están ya **vacunadas**.

*“Hay que **cambiar el chip de esa cultura**, saber que **este virus se va a quedar** y tenemos que practicar estas medidas para evitar contagiarnos y evitar complicarnos estando vacunados”,* comentó la Dra. Aguirre.



width="900" loading="lazy">

2. ¿Qué hacer con el COVID cuando salgo?

El Dr. Martínez, también jefe de la Unidad de Vigilancia Epidemiológica en [TecSalud](#), compartió recomendaciones en caso de que quieras acudir a un lugar cerrado como una **sala de cine**.

*“Por ejemplo, si quieres ir al **cine**, pues sí puedes ir. Nada más ve con **doble cubrebocas**”.*

El especialista recomendó no ingerir alimentos dentro de la sala de cine, porque eso implicaría que te quites el cubrebocas.

“Mejor, organízate para a comer después de la película”, agregó.

- Siempre usa cubrebocas en espacios cerrados

La Dra. Aguirre llamó a **conservar la prudencia** en espacios cerrados, como tiendas, supermercados, entre otros, por lo que se debe usar cubrebocas o mascarilla en todo momento.

*“Es **vital el uso del cubrebocas**, porque si te lo quitas en un lugar cerrado y hay tres o cuatro personas a una distancia corta, vas a estar en un riesgo mayor de contagio, aunque practiques el resto de las medidas”, dijo la infectóloga de TecSalud.*

*“Hay que optar por un **cubrebocas KN95 o similar**, o **doble cubrebocas quirúrgico**, porque ya un cubrebocas de tela no es suficiente”, señaló.*



width="900" loading="lazy">

-Durante traslados en transporte público

El Dr. Martínez reiteró que el uso de cubrebocas se debe de mantener al usar el transporte público, como en el metro o en camiones.

- Al hacer ejercicio

El Dr. Martínez dijo que el uso de cubrebocas depende si es en un lugar al aire libre o un lugar cerrado, como un gimnasio.

*“Por ejemplo, al hacer actividad intensa al aire libre **el riesgo de ser contagiado no sobrepasa el 1%**, pero es muy distinto si estás en un gimnasio, el riesgo puede incrementarse en un 25% porque es un lugar cerrado”,* agregó.

- Al comer fuera de casa

El Dr. Martínez dijo que debes buscar comer en las terrazas de restaurantes o bien, en mesas que tengan al aire libre.

La Dra. Ramírez dijo que en **restaurantes debes de usar cubrebocas siempre que no estés en tu mesa, por ejemplo**, si te levantas de tu mesa, por ejemplo, al ir al baño

La especialista también recomendó que siempre debes usar **cubrebocas al hablar con el personal de atención**, por ejemplo, los meseros, para la protección de ambos.

Por último, recomendó **no exceder la capacidad de la mesa**, como por ejemplo, agregar 2 sillas a una mesa para 4.



width="900" loading="lazy">

3. Reuniones en casa: al aire libre

El Dr. Martínez señala que puedes hacer reuniones en casa, de preferencia, en algún **espacio exterior o al aire libre**.

*“Si tienes un patio, pues has una **carne asada** allí, pero no se pongan a cenar dentro de una sala donde están todos **confinados durante varias horas** con las puertas y ventanas cerradas”, reflexionó el especialista.*

Es así que en casos limitados, las personas pueden llegar a **retirarse la mascarilla**, como al convivir en **espacios muy bien ventilados o al aire libre**, manteniendo una **sana distancia**.

Procura tener con un número de personas, de acuerdo al espacio, de preferencia, que ya estén vacunadas.

4. En el trabajo: cuida uso de cubrebocas y la ventilación

Los especialistas coincidieron en que, de preferencia, realiza **trabajo remoto o home office**.

En caso de que tengas que asistir a tu lugar de trabajo, sigue las tres medidas básicas: ventilación, sana distancia y cubrebocas.

*“Si vas a estar en un lugar cerrado, poco ventilado y con otras personas, **no hay otra opción más que usar el cubrebocas**”, dijo la Dra. Aguirre.*

Al momento de comer, la Dra. Ramírez recomendó de preferencia hacerlo a solas o en grupos pequeños, con personas que conozcas que ya estén **vacunadas**.

Come de preferencia en lugares al aire libre, y si es en un **comedor industrial**, evita compartir mesa con personas que no conozcas.

5. Monitorea la salud de tus hijos si van a clases presenciales

Cumple con los **protocolos sanitarios** de las autoridades, así como de la institución educativa.

Siempre procura que tus hijos lleven un **cubrebocas extra**.

Si tu hijo presenta algún **síntoma respiratorio**, no lo mandes a la escuela y da aviso a la institución.

Si tienes posibilidad, **vacuna a tus hijos** contra COVID-19.

"Hay que cambiar el chip de esa cultura, saber que este virus se va a quedar y tenemos que practicar estas medidas para evitar contagiarnos".

6. De preferencia, limita aún los abrazos

Pese a que al regresar a los lugares de trabajo, escuelas y otros sitios de convivencia las personas pueden **reencontrarse con gente** que aprecian y sentir la necesidad abrazar, es prudente abstenerse, recomendó la Dra. Ramírez.

*“Aunque la ola de COVID está a la baja y eso se traduce a que la transmisión en la comunidad se redujo, **el virus está circulando en menor escala**, no hemos llegado a cero contagios.*

*“Aunque el virus no se transmite por el contacto, los abrazos implican cercanía de las vías respiratorias, aunque no haya saludo con beso. **Hay que limitar los abrazos y optar por el saludo de puño**”, dijo la especialista.*



width="900" loading="lazy">

7. Da relevancia a las medidas que sí funcionan

El uso de tapetes sanitizantes, toma de temperatura en establecimientos o el uso de desinfectantes para limpiar objetos, son **prácticas que han quedado obsoletas**, comentó la Dra. Ramírez.

*“Después de **2 años de pandemia** sabemos qué medidas funcionan y cuáles no; ya sabemos que **el COVID es una enfermedad respiratoria**, no es tanto por contacto.*

*“Sabemos que hay que dar preferencia a otras acciones como acudir a **lugares bien ventilados** y el **uso adecuado del cubrebocas**”, finalizó la especialista.*

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:

CONSULTA EL ESPECIAL: