

# Quinta ola de COVID: síntomas y 10 cosas que debes saber o recordar



La [quinta ola de COVID](#) inició en **México** desde algunas semanas, de acuerdo a especialistas de salud. y vale la pena conocer **síntomas** que caracterizan los contagios.

También es útil conocer o recordar aspectos de cómo se contagia y cómo prevenir la transmisión de la **enfermedad de COVID 19**.

En [CONNECTA](#), el **sitio nacional de noticias e información del Tec de Monterrey**, te compartimos esta información con especialistas de [TecSalud](#).

## Síntomas del COVID19 en la quinta ola

"*Está claro que estamos ante una **nueva ola** que se caracteriza por **menos hospitalización y menor mortalidad, pero hay que seguir atentos***", comenta el Dr. **Guillermo Torre**, rector de Tec Salud.

**Los síntomas, pueden variar**, según los expertos, **según la subvariante del virus** que ocasiona el contagio.

Pero, en general, y **una razón por la que la gente puede no pensar que es COVID** es que **muchos casos** tienen **síntomas similares a gripa o catarro**.

“De acuerdo a los números de la [Secretaría de Salud](#) **sí ha habido aumento de casos**; estamos viendo casos leves con una **presentación clínica del catarro: secreción nasal, dolor de garganta y a veces fiebre**”, señala la Dra. **Gloria Aguirre**, infectóloga de TecSalud.

- Dolor de garganta
- Disfonía (ronquera y voz débil) y afonía (pérdida temporal de la voz)
- Secreción nasal
- Fiebre

También puede haber casos con síntomas de molestias gastrointestinales, vómito o diarrea.

Y más allá de los síntomas., es importante recordar algunos datos esenciales sobre el contagio y prevención del COVID.

10 cosas que debes saber o recordar ante la quinta ola de COVID 1. **¿Cómo se contagia el COVID? Por el aire que respiras**

Recuerda que el **mayor riesgo de contagio** de COVID no es por contacto, sino **vía aérea** a través del **aire que respiras o entra a tu boca**.

Si alguien en tu entorno está contagiado (aunque **no lo sepa o no presente síntomas**), el aire que respire puede ya contener **partículas del virus**.

**2. Lo más importante: espacios bien ventilados, distancia y cubrebocas**

Con enfermedades como el COVID, entre **más cerrado y menos ventilado** esté un lugar existe un **mayor riesgo de contagio** en el aire que se respira.

El Dr. **Michel Martínez**, epidemiólogo y líder COVID de TEcSalud, explica que hay que **3 variantes clave** que pueden aumentar el riesgo.

**1.- Que estés a menos de 1.5 mts de la persona infectada 2.- Por más de 15 minutos 3.- Sin uso de cubrebocas**

Transmisión de COVID por aerosoles en el aire width="754" loading="lazy">

### **3. Es conveniente tener un esquema completo de vacunación (incluyendo refuerzo)**

Los especialistas de TecSalud estiman que uno de los principales factores para que esté habiendo menos casos de hospitalización es la vacunación.

Los expertos llamaron a [vacunarte](#) contra COVID y **completar** tu **esquema de vacunación de 3 dosis**. Si eres de **población vulnerable**, busca una **cuarta dosis** de refuerzo.

#### **4.- Recuerda que vacunados sí pueden contagiarse y seguir contagiando**

Cumplir con un [esquema de vacunación completo](#) con refuerzo es importante para **bajar el riesgo de un caso grave**.

No obstante, hay que recordar que las **vacunas no necesariamente evitan contagiarse ni transmitir el virus**.

### **5. Contagiados previamente pueden volverse a contagiar**

[Expertos en salud](#) reiteran que las **reinfecciones sí son posibles** y pueden pasar en personas que se han **contagiado hasta 2 o 3 veces de COVID**.

Asimismo, se ha visto que ahora el **periodo entre una infección y otra** puede ser tan corto como **tres o cuatro semanas**, de acuerdo a la Dra. Gloria Aguirre, de la unidad COVID de TecSalud.

***"Se ha visto que el periodo entre una infección y otra (de COVID-19) puede ser tan corto como tres o cuatro semanas"***.

### **6. Hay que sospechar de COVID aún con síntomas leves o "de gripa"**

En caso de **presentar síntomas**, como malestar respiratorio, dolor de garganta, tos, dolor de cabeza o secreción nasal, **aún siendo ligeros**, puedes **sospechar que puede ser COVID**.

Revisa si **has tenido contacto con posibles contagiados** y, ante duda, acude al médico y busca hacerte una **prueba PCR**.

### **7. Una prueba negativa no asegura 100% que no tengas COVID**

Recuerda que hay **principalmente 3 tipos de pruebas: antígeno** (más rápidas y económicas), **PCR** (más precisas) y **serológicas** (para saber si ya te dio COVID previamente).

Las **pruebas de antígenos** aunque son las más económicas y ya se hacen incluso en muchas farmacias, **no son suficientes para descartar COVID plenamente**.

Estas pruebas muchas veces salen **negativas** aunque la **persona sí tiene COVID** y se **recomiendan más cuando la persona tiene más síntomas**.

Por eso, se recomienda que **si existen síntomas** y se estuvo en riesgo de contagio, **se asuma que es COVID de entrada (aunque salga negativa la prueba)** y se busque a su médico.

## 8. Aislarte y cuidar a otros es responsable

Recuerda que es **responsable aislarte** una semana **si tienes COVID confirmado, síntomas o sospecha de COVID**, o has tenido **contacto directo con contagiados**.

Además de, si es posible, **evitar salir**, es importante avisar de nuestra situación a quienes **tuvieron contacto con nosotros en los últimos días**.

Síntomas de COVID similares a gripa ligera width="688" loading="lazy"> **9. Medir el oxígeno continúa siendo útil para reaccionar rápido ante agravamiento**

Si tienes un **diagnóstico de COVID**, o **sospechas estar contagiado**, monitorear tus **niveles de oxígeno** en la sangre sigue siendo útil y recomendable.

Este **monitoreo** se puede hacer **desde casa** con la ayuda de un **oxímetro portátil** y verificar que la **oxigenación esté arriba del 90%**, Si baja, busca **ayuda médica** de inmediato.

## 10. No es necesario tampoco prueba negativa para saber que ya no tienes COVID

Infectólogos de **TecSalud** aseguran que **si ya pasaste los 10 días de contagio, no es necesario que te hagas una prueba de antígeno o PCR** para saber que ya no contagias, ya que puedes incluso salir de nuevo positivo y confundirte.

*"No quiere decir que tengas el virus infectante en tu cuerpo, sino solamente material genético que permaneció ahí y que **no puede generar un contagio adicional si ya pasaste el mínimo de días de aislamiento**", afirma el Dr. Oscar Támez de TecSalud.*

**LEE TAMBIÉN:**

