

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 [CONECTA](#), 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 respiras 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:

