

# Cómo cuidar tu salud del COVID e influenza en las fiestas decembrinas



¿Cómo puedo **disminuir el riesgo de contagio** de COVID-19 e influenza durante las fiestas decembrinas? ¿Qué debo hacer para **cuidar la salud** y **prevenir estas enfermedades**?

El **Dr. Reynaldo Lara**, infectólogo de [TecSalud](#), señaló que es importante seguir las **medidas de prevención en reuniones sociales**, sobre todo, si son con personas que no hemos visto recientemente, y en lugares cerrados o concurridos.

*“Estas fechas son las que más se asocian a **infecciones respiratorias**. Los resultados que veamos en enero (si hay un aumento importante de casos) van a ser el reflejo de lo que no hicimos en diciembre, por eso, desde ahora **nos tenemos que cuidar**”,* señaló el médico.

El especialista mencionó que se ha observado **incrementos considerables** en las últimas semanas en enfermedades respiratorias, como la [influenza y el virus sincitial respiratorio](#).

En [CONNECTA](#) te compartimos recomendaciones para prevenir estas infecciones durante las fiestas decembrinas.



/> width="900" loading="lazy">

## 1. Usar el cubrebocas (aunque ya no sea obligatorio)

Ante el aumento de casos de este tipo de infecciones, el Dr. Lara recomendó retomar el [uso de cubrebocas](#).

*“Al final de cuentas es una de las **medidas simples y eficaces** para prevenir infecciones respiratorias”, dijo.*

*“Vale la pena **seguir incentivando su uso**; no solamente en reuniones, sino incluso en los **centros comerciales** y tiendas, que van a estar **abarrotaados por las fechas**, y que tal vez las personas hayan relajado las medidas”, agregó.*

De ser posible, sugiere que para una protección ideal sea una **maska quirúrgica de al menos 3 capas**; además, recomienda el uso correcto del cubrebocas abarcando toda el área de las fosas nasales y la boca.



/> width="900" loading="lazy">

## 2. Lava constantemente tus manos y evita tocar tu cara

Aunque el **SARS-CoV-2** se transmite por el aire, **el virus de influenza tiene una mayor duración en el ambiente**, incluso, puede existir por un tiempo prolongado **en las superficies de objetos y artículos que puedas tocar**.

Ante esto, recomendó lavarse las manos constantemente, sobre todo, si estás fuera de casa y en lugares con mucha gente.

*“Hay que usar **gel antibacterial** y tener un **lavado de manos frecuente**, porque aunque el COVID no se transmite por objetos, la influenza y otros virus respiratorios sí pueden persistir en las superficies”, dijo.*

En perillas de puertas, controles remotos y otros objetos estos virus sí pueden persistir lo suficiente para que una persona se enferme.

*“Como es muy difícil estar limpiando todo; entonces, la recomendación es **evitar tocarse la cara** y un lavado constante de manos”.*

***“Hay que usar gel antibacterial y tener un lavado de manos frecuente, porque aunque el COVID no se transmite por objetos, la influenza y otros virus respiratorios sí pueden persistir en las superficies”.***



/> width="900" loading="lazy">

### 3. Sana distancia y procura espacios ventilados

Durante la temporada invernal es común acudir a centros comerciales y reuniones, como posadas, donde las personas suelen estar aglomeradas, por lo que el especialista sugiere **procurar mantener la sana distancia**.

*“Hay que **evitar el hacinamiento de las personas**, y aunque a veces el frío no lo permite, es importante estar en lugares bien ventilados”, dijo.*

Y pese a que es común que en las reuniones haya contacto físico como saludos y abrazos, el médico recomienda evitar acercamientos importantes y mantener la **sana distancia** en medida de lo posible.

*“Obviamente, también **depende del tipo de reunión**, por ejemplo, si es tu núcleo familiar con el que siempre estás no hay tanto el problema, sí lo sería cuando hay otras personas que no sabes en dónde han estado o con quién más han convivido”, comentó el médico.*

***“Lo importante es seguir con las medidas de cuidado y que ese reencuentro (con amigos y seres queridos) no se vuelva en una tragedia más adelante”.***

#### 4. Recuerda hacer el estornudo de etiqueta

El especialista recordó que en caso de que sea necesario **toser o estornudar** hay que implementar el **estornudo de etiqueta**.

Esta técnica consiste en toser o estornudar  **cubriendo la nariz y la boca**  con la parte interior del antebrazo.

Tanto el uso del cubrebocas y el estornudo de etiqueta son recomendables al encontrarse en **lugares públicos** y también cuando se realizan **traslados en transporte público** como taxis, autobuses y aviones.

#### 5. Aíslate de inmediato si tienes síntomas

El infectólogo de TecSalud señaló que por las **características clínicas** que tienen COVID e Influenza **es complicado distinguir una de la otra**.

*“Las dos enfermedades causan un **cuadro respiratorio superior** que es muy parecido; antes había ciertas características, como la **pérdida del olfato en COVID** y dolor de cabeza en influenza. En este momento, es difícil tener una característica muy sugestiva de estos virus”, dijo.*

En caso de comenzar a tener síntomas respiratorios, el Dr. Lara sugiere **buscar asistencia médica y hacer pruebas de detección, si puedes de ambas, tanto COVID como influenza**, pero en caso de no tener acceso a ellas, **cumplir un [aislamiento](#) de al menos 7 días**.

También, **evita automedicarte** y busca atención con **personal médico**.



/> width="900" loading="lazy">

## 6. Ten al alcance un oxímetro

El especialista comentó que es importante **contar con un [oxímetro de pulso en casa](#)** para que en caso de comenzar a presentar algún síntoma puedan dar **seguimiento a que sus niveles de oxígeno en la sangre** se mantengan estables.

Estos dispositivos facilitan el saber **cuándo hay que buscar atención médica** de urgencia ante la presencia de otros síntomas.

*“En caso de tener **dificultades respiratorias, fiebre persistente, malestar general** y si la **saturación de oxígeno es menor al 94%**, vale la pena acudir al hospital”,* comentó el médico



/> width="900" loading="lazy">

## 7. Completa tu esquema de vacunación

Lara recomendó que en el caso de COVID e influenza es importante que las personas tengan su **esquema de vacunación completo**: la **dosis anual en el caso de influenza** y un **refuerzo** después de 5 meses de la última aplicación para el **virus SARS-CoV-2**.

*“Las vacunas tal vez **no previenen que te enfermes**, pero **sí previenen que desarrolles una enfermedad grave**; lo sabemos desde hace mucho tiempo con influenza y eso lo hemos estado viendo recientemente en COVID”, comentó.*

*“Tal vez ya no son tan eficaces en limitar la infección, pero sí pueden **evitar que llegues grave a un hospital**”, añadió Lara.*



/> width="900" loading="lazy">

El médico también sugirió que en caso de ser posible, quienes puedan acceder a la **vacuna bivalente** traten de aplicársela, pues esta ofrece protección contra la cepa original del **SARS-CoV-2** y contra la variante y subvariantes de **Ómicron**.

*“En nuestro país aún no tenemos esta vacuna, pero sí va a ser importante **apostar a la vacunación con la vacuna bivalente para limitar casos de infección**; quienes viven en el norte hay que aprovechar la cercanía con nuestro vecino país para ir y vacunarse allá”,* agregó.

Sin embargo, en caso de no tener acceso a esa vacuna, el médico sugiere **reforzar con la que haya al alcance**, siempre y cuando sea después de 5 meses de la última vacuna.

*“Si ya necesitas actualizar tu esquema de vacunación y tienes una vacuna disponible, adelante”.*

***“Las vacunas tal vez no previenen que te enfermes, pero sí previenen que desarrolles una enfermedad grave”.***





/> width="900" loading="lazy">

## 8. Por último: ser conscientes para proteger a los demás

En caso de que tengas una **fiesta o una reunión** a la que deseas asistir, pero tienes **síntomas** de un cuadro respiratorio, el médico sugiere **no asistir** para así **proteger a tus allegados de un posible contagio**.

*“Después de 2 años de aislamiento, en los que nos hemos privado de ver a nuestros familiares y seres queridos, creo que lo importante es **seguir con las medidas de cuidado** y que ese reencuentro no se vuelva en una tragedia más adelante”, dijo.*

*“Hay que continuar con esta **tendencia a la normalización**, pero **dentro de un marco de seguridad** para no causar enfermedad en las personas que amamos”, finalizó el Dr. Lara.*

*“Hay que continuar con esta **tendencia a la normalización**, pero **dentro de un marco de seguridad** para no causar enfermedad en las personas que amamos”.*

**LEE TAMBIÉN:**

**LEE TAMBIÉN EL ESPECIAL:**