

Sexta ola de COVID aún no termina, ¿qué puedes hacer para cuidarte?



No bajar la guardia en los **primeros meses del 2023** ante el SARS-CoV-2, influenza y el virus sincitial respiratorio coincidieron especialistas en el webinar "Doctor, ¿usted qué opina sobre la **sexta ola de COVID-19?**", organizado por [TecSalud](#).

En esta charla compartieron reflexiones los **doctores Guillermo Torre, Francisco Moreno y Alejandro Macías** sobre del contexto actual que vive México en la pandemia, así como **consejos para cuidarse de los contagios**.

"El COVID todavía no se acaba, pero no caigamos en alarmismos, esperamos con optimismo un futuro mejor, pero con las lecciones aprendidas de esta pandemia", dijo el Dr. Macías, excomisionado de influenza en México.

Algunos de los **consejos** que recordaron son el uso de **cubrebocas en interiores, ventilación de espacios** cerrados, estar al día en **vacunación** y cuidar la salud en todos los sentidos, principalmente.

Para la **población vulnerable** con comorbilidades, se recomienda mantener control sobre sus enfermedades y en caso de tener COVID, **aislarse por lo menos 10 días**.



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

¿Cuál es la situación de México en la sexta ola de COVID?

El Dr. Torre, rector de TecSalud, explicó que en el norte de México se ha registrado un **aumento de casos respiratorios** y los casos con complicaciones se han dado en **personas mayores** y/o con **comorbilidades**.

*"(En la región norte) tenemos **pacientes hospitalizados** con COVID, con secuelas de COVID y con infecciones respiratorias secundarias bacterianas (...) y esto, en poblaciones de alto riesgo",* dijo el Dr. Torre.

*"Los pacientes que han tenido más complicaciones son aquellos de más de 65 años con comorbilidades, particularmente **diabetes, obesidad e hipertensión no controlada**",* agregó.

El Dr. Macías dijo que el país se encuentra en una **situación asimétrica** con respecto al COVID, es decir, hay estados en pleno pico de contagios y otros ya de salida.

*"(Por ejemplo), en León y la región del Bajío mexicano estamos en el **pico de las infecciones de COVID**. Hay muchos casos",* dijo.

De acuerdo con el [Mapa Covid-19 de CONACYT](#), desde el incremento de casos las primeras semanas de enero, entre los estados más afectados son Guanajuato, Jalisco, Estado de México, Ciudad de México, Veracruz y Tabasco.

Otra situación que explicó el Dr. Macías es que estos nuevos casos muestran que **las nuevas variantes se ha vuelto más virulentas.**

*"(Sin embargo), hay relativamente **pocas hospitalizaciones** y pocos casos complicados o en terapia intensiva y relativamente también pocas muertes", detalló.*

"Hemos tenido un incremento en el número de admisiones (en el sector privado) y las características de los pacientes son muy similares: tienen comorbilidades, son mayores de 60 años, o tienen tratamientos oncológicos", explicó Francisco Moreno, médico internista.

La subvariante XBB1.5 (Kraken) en México

De acuerdo con los especialistas en salud, la **subvariante** de Ómicron **XBB1.5**, también llamada **Kraken, ya tiene presencia en México** y esperan que el país enfrente algo similar a lo que está ocurriendo en Estados Unidos.

*"Las variantes que vamos a tener ahora van a tener dos características: **infectan rápidamente y escapan a la inmunidad** previa por vacunación o infección previa", dijo el Dr. Moreno.*

El Dr. Macías anticipa que esta variante se globalizará, *"y que inclusive entrará a China a sustituir a las variantes que circulan ahí", afirmó*

"Las variantes que vamos a tener ahora van a tener dos características: infectan rápidamente y escapan a la inmunidad previa por vacunación o infección previa".

Si enfermas, hazte pruebas para buscar el tratamiento oportuno

Los médicos también explicaron que México vive lo que llamaron una **triple epidemia**, por la co-circulación de COVID, influenza y virus sincitial respiratorio.

*"Nuestra recomendación es: no puedes asumir que lo que tienes uno u otro, **hay que hacer pruebas y luego buscar tratamiento oportuno**", dijo el Dr. Torre.*

*"Es muy importante **no quedarse con la idea de que tienes gripa y fiebre.** Hay que determinar qué es", agregó el Dr. Moreno.*

El **diagnóstico** es vital para decidir si el paciente requiere **tratamiento**, informarle qué **complicaciones** puede tener y además, conocer qué es lo que está ocurriendo a nivel de la comunidad, cuál de los tres está predominando.



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

¿Qué hacer si tengo síntomas de COVID?

Los especialistas coincidieron en que si presentas síntomas, hagas lo siguiente:

1. Hazte la prueba para determinar qué virus es
2. Busca tratamiento oportuno
3. Si eres una persona sana, se recomienda un aislamiento de 5 a 7 días
4. Si eres una persona vulnerable y tienes síntomas aíslate por lo menos 10 días

Recomendaciones para evitar contagios respiratorios

- Prioriza la ventilación, es el mejor mecanismo para evitar la transmisión
- Usa el cubrebocas en espacios cerrados
- Vacúnate y si puedes tener acceso a un biológico aprobado por la OMS, úsalo
- Mantente en las mejores condiciones físicas posibles

- Si tienes una enfermedad crónica, contrólala y mantente en buenas condiciones.
- Haz ejercicio.

"Hay que ver hacia adelante, lo peor ya lo dejamos detrás. Pagamos una factura muy grande así que honremos la memoria de los que murieron", finalizó Macías.

Ve el webinar aquí:

LEE ADEMÁS:

LEE EL ESPECIAL DE COVID-19: