

¿Hay rebrote de COVID? 5 medidas para cuidarte ante aumento de casos



¿Qué tanto han aumentado los **casos** de [COVID-19](#) en México a finales del **verano del 2023**?
¿Qué medidas de cuidado de salud debo seguir?

Nuevas mutaciones de la **variante Ómicron**, junto con otros factores, como una mayor movilidad o el ya no usar cubrebocas, han provocado un aumento de casos en México y en el mundo en las **últimas semanas**.

*“Mientras siga habiendo **transmisiones**, va a seguir habiendo **mutaciones** en el virus, y por lo tanto, se van a **seguir generando diversas variantes y subvariantes**”, mencionó la Dra. Gloria Aguirre, infectóloga de [TecSalud](#).*

De acuerdo con información oficial, **15 países** ya han reportado la **subvariante BA.2.86**. Sin embargo, este aumento de casos no se han reflejado en más **hospitalizaciones o muertes**, aclaró la especialista.

Ante esto, [CONECTA](#) te invita a conocer más sobre **cómo puedes protegerte** con medidas preventivas y **qué hacer en caso de contagio**.



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

¿Cuáles son los síntomas que debo tomar en cuenta?

Según explica la doctora, la **sintomatología que una persona** puede presentar actualmente, sobre todo si el contagio fue a causa de una variante, es **extremadamente similar** a lo que **ya conocemos del COVID** o incluso una **gripa “normal”**.

Esto último, reflexionó la Dra. Aguirre, puede ser un problema particular, ya que se está al **margen de la temporada de influenza**, así como en vísperas del invierno, mismas que podrían **generar confusiones en síntomas**.

Los **síntomas conocidos del virus** que pueden ayudarte a **identificar un posible contagio de COVID** son:

- Dolor de garganta que provoca sequedad y picor
- Fiebre leve
- Goteo nasal
- Estornudos
- Fatiga de leve a moderada
- Dolor de cabeza

Según lo que cuenta la doctora sobre la experiencia de los pacientes tras la infección por BA.2.75, en la **mayoría de los casos las molestias son leves**, sin síntomas claros que **pueden durar más de 4-5 días**.

- ¿Cómo puedo saber diferenciar si es COVID o influenza?

La Dra. Aguirre aclaró que la **principal diferencia entre COVID e influenza**, es que los **síntomas** de esta última enfermedad son **más súbitos e intensos**.

Por ejemplo, en caso de **influenza**, el malestar avanza mucho de un día para otro, las molestias generales son más intensas, como por ejemplo, la **presencia de fiebre alta**.

En caso de **COVID-19**, los **síntomas son más graduales** y la fiebre no es tan alta.



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

¿Qué medidas puedo tomar para prevenir o cuidarme si ya estoy infectado?

Para la Dra. Aguirre, las **medidas más efectivas para el panorama actual** giran en torno a generar una fuerte **conciencia tanto de nosotros mismos y nuestro cuerpo como de los entornos** en los que nos desarrollamos.

De tal forma, la experta nos presenta **5 consejos clave para cuidarnos del COVID** en estos meses y **evitar escenarios peligrosos** en caso de contagiarnos.

1. Usa cubrebocas en espacios cerrados

La Dra. Aguirre indicó que a pesar de que un nuevo encierro sin contacto total es poco probable, el peligro de **contagio aumenta en lugares sin ventilación.**

*“En las **escuelas, guarderías, hospitales, en el metro, etc.** pues sé que de antemano va a haber **muchísima gente en muy poco espacio** o en un espacio cerrado, entonces por el incremento de casos sí sugiero **regresar al cubrebocas**”,* indicó.

Si vas a estar en el parque o en otros **lugares abiertos con poco contacto**, la doctora explicó que **no es necesario el cubrebocas**, pero para entornos donde vayas a convivir con otras personas es importante prever.

2. Actualiza tu esquema de vacunación

Un punto que recalca la doctora es **vacunarse contra COVID** con el biológico que se tenga disponible al momento en México.

Explicó que en **Estados Unidos ya están disponibles vacunas actualizadas de Moderna y Pfizer para la nueva variante del 2023**, a lo que la doctora recalcó que no se deben considerar como nuevos boosters, sino como dosis nuevas.

*“Si tienen la **oportunidad de vacunarse en EU** es una gran protección ante esta cepa, **esperemos que lleguen a México** de manera pronta (las vacunas actualizadas)”.*

Recalcó que es **imperativo vacunarse** si eres **población de riesgo**, como tener comorbilidades, o ser paciente con cáncer o trasplantes, o bien, si nunca te has vacunado.

3. Ante síntomas respiratorios, busca ayuda médica

*“Hay que estar muy **conscientes de cómo nos sentimos en esta época** y no denominarlo una simple gripa, porque muchas veces eso **lleva a que contagiemos a otros sin saber que estábamos infectados**”,* destacó Aguirre.

Si empezamos con **síntomas respiratorios** como congestión, dolor de garganta o estornudos, se recomienda **asumir** que se trata de una **infección viral**, por lo que se debe **buscar ayuda médica.**

La Dra. Aguirre recomendó **no automedicarse**, y seguir las indicaciones médicas, como **cumplir un aislamiento** de entre de **5 a 10 días**, según diversos factores.

*“Hay que estar muy **conscientes de cómo nos sentimos en esta época** y no denominarlo una simple gripa, porque muchas veces eso **lleva a que contagiemos a otros sin saber que estábamos infectados**”.*

4. Opta por hacerte la prueba COVID

Aguirre indica que las **pruebas de detección para COVID** todavía son herramientas extremadamente valiosas y acertadas para **determinar si una persona está infectada o no**.

*“Si una **prueba de antígeno** me sale negativa, pero yo tengo la sospecha alta de que pueda ser COVID y **hago una PCR y sale positiva**, ya con eso tengo el diagnóstico”,* indica.

*“El **rendimiento de estas pruebas no ha cambiado** con estas nuevas subvariantes y si es conveniente hacernos la prueba porque eso va a determinar que el **paciente se aisle a tiempo y no siga transmitiendo el virus**”,* añadió.

Señaló que el médico debe de contemplar si el cuadro de síntomas presentes haga que también se realice la **prueba contra influenza** al mismo tiempo.

5. Vacúnate contra la influenza

La doctora aconseja **aprovechar el momento para hacerle frente a enfermedades** como la **influenza** o el **virus sincitial respiratorio** (actualmente solo disponible en Estados Unidos) con sus respectivas vacunas.

Aclaró que te puedes vacunar simultáneamente contra COVID e influenza.

*“No hay problema (...) **te puedes poner al mismo tiempo ambas**”,* aclara.

Aclaró que las **molestias por las vacunas** varían de una persona a otra, y que se pueden tratar con paracetamol, en caso de que el médico lo crea pertinente.



¿Qué hago si ya me contagié?

- Procura aislarte entre 5 a 10 días. Entre más tiempo te aisles, mejor.
- Usa siempre cubrebocas
- Sigue las indicaciones médicas (evita automedicarte).
- Vigila tu oxigenación con un oxímetro.

La Dra. Aguirre señaló que la mayoría de los casos son en las vías respiratorias altas. Esto, sumado a que gran parte de la población ya recibió alguna vacuna o ya fue infectada, hace que el **pronóstico de los casos sean leves en su mayoría.**

Busca ayuda médica urgente si...

- **Se presenta dificultad para respirar**
- **La oxigenación baja de 90 %.**

¿Cuándo va a acabar el COVID y cómo estamos actualmente?

Según Aguirre, en agosto del 2023 **se reportó la presencia de la subvariante de BA.2.86 con más de 30 mutaciones distintas**, destacando que **usualmente suelen ser de una a dos mutaciones.**

“Lo que llama la atención es que ha **habido casos en distintas partes del mundo**: en África, en Europa, en Estados Unidos, en Asia, etc. y que **no se ha identificado una relación entre estos**”, recalcó la Dra. Aguirre.

La especialista explicó que todavía se está viendo **cómo se va a comportar esta subvariante**, siendo que ya la tienen bajo vigilancia, aunque recalcó que a quienes ya ha infectado **no han presentado consecuencias letales o de suma gravedad**.

“Creo que lo que va a terminar pasando es que esta **nueva variante se va a aprovechar o va a evadir un poco más el sistema inmune** por tantas mutaciones que tiene y tal vez pueda **reinfectar a personas que ya se habían infectado**, aunque estén vacunadas”.

No obstante, la experta vuelve a destacar que si bien se han presentado hospitalizaciones en Estados Unidos, estas **no han sido casos con mortalidad** y tampoco se han vinculado con esta nueva cepa.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR:

REVISA EL MATERIAL SOBRE COVID EN ESTE ESPECIAL: