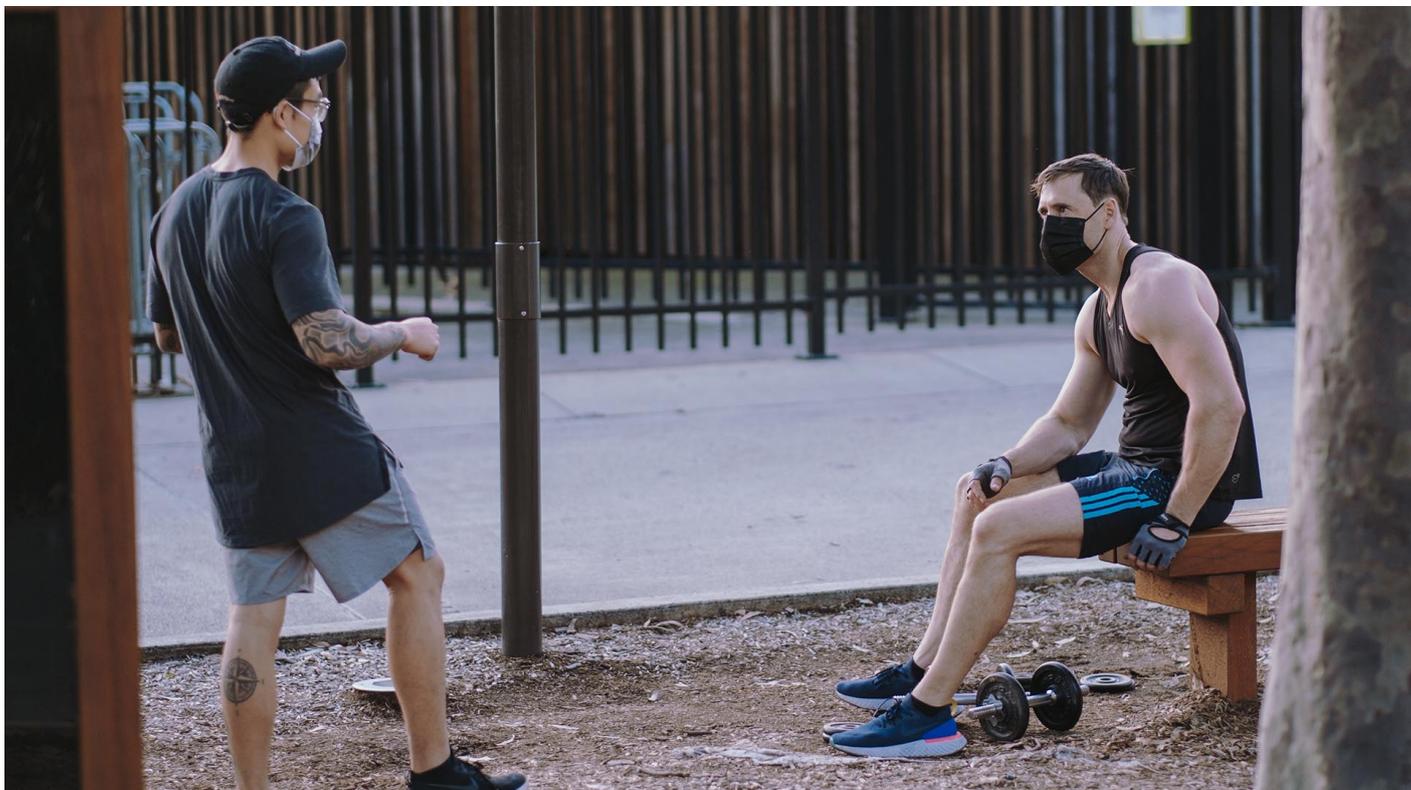


¿Semáforo amarillo para reunirse con los tuyos? Experto te aconseja



¿Te has preguntado si es buena idea retomar las actividades? ¿Cuál será el journey post COVID que las personas deberían de seguir?

Guillermo Dominguez, decano regional de la Escuela de **Medicina y Ciencias de la Salud** en la Ciudad de México del [Tecnológico Monterrey](#), comparte algunos consejos para el nuevo día a día en la nueva normalidad.

De acuerdo con el doctor Guillermo, las actividades difícilmente volverán a ser como antes.

“Al menos hasta el próximo año podremos regresar a una normalidad, aunque la pandemia se termine seguramente esta normalidad va incluir una mejor medida de protección personal, de distanciamiento social.

*“¿Por qué?, porque seguramente no será la última pandemia que vayamos a ver en los próximos años, dado que existe una gran cantidad de riesgo en el mundo para esto, entonces **creo firmemente que cambiaremos como humanidad**”, expresó.*



width="900" loading="lazy">

El doctor Guillermo nos comparte que para regresar a esta nueva normalidad, se necesita tener **una plena conciencia de limitar actividades, limitar grandes reuniones y sobretodo propiciar que sean en sitios abiertos.**

*“Sabemos por los últimos artículos publicados que el **cubre bocas** además de protegernos parecería que puede permitir una inoculación muy pequeña de los virus generando algún tipo de inmunidad.*

*“Entonces para seguir **el journey post COVID** tenemos que ser plenamente conscientes de que el cuidado de protección personal y hacia los demás es lo más importante”, comentó.*

El doctor recomienda y enfatiza que lo más importante de esta protección es **cuidar la cara, sin duda usar el cubrebocas y el cuidado de los ojos con unos lentes sencillos** que señala, son una buena protección ocular.

Pero sobre todo **aconseja evitar los lugares cerrados**, y comparte que estas medidas se irán liberando paulatinamente conforme vaya habiendo acceso a **una vacuna.**

¿Qué pasará con las reuniones?

*“Las reuniones se puedan hacer en grupos pequeños, que mantengan la distancia en promedio **1.8 a 2 metros sería lo ideal** y en **lugares abiertos o bien ventilados**”, dijo.*

Guillermo señala que es por esto que en bares y los restaurantes se les limita el número de actividad, pero señala que todas las actividades deben de ser en un **lugar abierto**, ya que estos son y **serán nuestra nueva normalidad**.

Para finalizar, el doctor comparte que las actividades personales a realizar son básicamente todas aquellas que se desarrollen **unipersonalmente** en sitios con poca ventilación o cerrados y aquellas que se puedan hacer en lugares abiertos como **ejercitarse, andar en bicicleta o correr en parques y calles que no estén con un gran acumulo de personas**.

El mayor consejo que brinda el decano es **seguir actuando en forma consciente con respeto** hacia uno mismo, nuestros familiares y a los demás cuidándose mutuamente.

“Recomiendo la sana distancia y sobre todo el uso continuo de cubrebocas, no olvidemos que esta pandemia aún no se controla, que existen rebotes en los países europeos que se han dado por el descuido de liberar demasiado rápido” concluyó.



width="900" loading="lazy">

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: