

# ¡No bajas la guardia! Tips para evitar COVID-19 hasta tener una vacuna



¿Qué hacer en el tiempo que falta de **pandemia** de [COVID-19](#) ante posibles rebrotes en lo que llega una **vacuna segura y efectiva**?

En CONECTA platicamos con el doctor **Fernando Castilleja**, director de Bienestar y Prevención de [TecSalud](#), para hablar sobre los cuidados que debe mantener la población.

El experto en salud dice que a diferencia del inicio de la contingencia sanitaria, hoy la comunidad médica sabe más del **coronavirus SARS-CoV-2** y cómo se transmite.

Ante esto, el doctor Castilleja compartió **recomendaciones** para **evitar contagiarte** de esta enfermedad:



width="900" loading="lazy">

### **No bajes la guardia: la vacuna es probable que tarde**

En su opinión, el Dr. Castilleja considera que lo más probable es no haya pronto una [vacuna anti-COVID](#) por las **complicaciones** que se han presentado los **laboratorios** y el tiempo que se necesita para las pruebas.

El experto en salud estima que la primera **vacuna** podría estar [disponible en la mitad del 2021](#), por lo que sugiere ser pacientes.

*“En TecSalud estamos asumiendo que para el siguiente verano quizá pueda haber vacuna, en un escenario positivo”.*

Mientras tanto, recomienda ampliamente **vacunarte** contra la **influenza AH1N1** para evitar complicaciones si se combina con el COVID-19.

*“Sin duda, es un temor que tenemos, porque sabemos que la influenza tiene una gran penetración en nuestra sociedad; hoy en México parece haber un temor muy alto, por eso las vacunas se están agotando”.*

En lo que llega la vacuna tendremos que **aprender a convivir con esta enfermedad**, señala.

*"Mientras el 70% de la población del mundo o más tenga acceso a la vacuna y a la inmunidad que esta va a proveer, hasta que eso no suceda tenemos que acostumbrarnos a convivir con el virus; es lo que se ha dicho que es la **famosa nueva normalidad**".*



width="900" loading="lazy">

### **Pero no te preocupes, solo cumple las medidas sanitarias básicas**

El Dr. Castilleja explica que tienes una alta probabilidad de no contagiarte mientras sigas de forma correcta las **medidas sanitarias básicas**:

#### **- Usa correcto de cubrebocas**

Principalmente, debes mantenerlo todo el tiempo sobre tu nariz y boca.

#### **- Lávate las manos**

El lavado de manos constante **con agua y jabón**, por mínimo de 40 a 60 segundos, o con gel antibacterial a base de alcohol al 70% minimiza el riesgo de contagio.

#### **- Mantén la sana distancia**

De preferencia quédate en tu casa, y si tienes que salir, guarda una distancia de **1.5 metros** entre personas cumpliendo las dos medidas anteriores.

Mientras seas disciplinado y riguroso con estas medidas no vas a correr mayor riesgo de

enfermarte, asegura el Dr. Castilleja.



width="900" loading="lazy">

### **No te confíes: esto depende de la genética**

Aunque seas joven, o no tengas obesidad o diabetes, no te descuides: la **gravedad** de la enfermedad en pacientes se ha visto que está relacionado con la **genética de las personas**, dice el Dr. Castilleja.

Además, menciona que los pacientes recuperados han experimentado secuelas en el sistema respiratorio, el circulatorio y el musculo-esquelético, por lo que han necesitado **rehabilitación**.

Es por esto que debes ser **disciplinado** en seguir las **medidas preventivas** para reducir el riesgo, dice.

El experto en salud agrega por otro lado que con la **reactivación económica** surge la posibilidad de que haya **rebrotos** de la enfermedad.

*"Sabemos que hay un alto riesgo de brotes o de resurgimientos de la enfermedad cuando se implementa la **movilidad ciudadana**. Cuando la gente se empieza mover en las ciudades está demostrado que se incrementa el número de casos".*



## **Adopta hábitos saludables**

El especialista sugiere adoptar **hábitos saludables** para **fortalecer tu sistema inmunológico**, que no solo te ayudarían en caso de contraer COVID, sino para otras evitar enfermedades.

*“La inmensa mayoría de las enfermedades que hoy tiene el hombre pueden ser influenciadas positivamente por un **estilo de vida saludable**”, dijo el doctor, por lo que exhortó a seguir estos consejos:*

### **- Ten una alimentación saludable**

*“La alimentación limitada en carbohidratos es menos proinflamatoria, genera menos obesidad, diabetes y resistencia a la insulina con todas las consecuencias de largo plazo”.*

### **- Aumenta tu actividad física**

*“La actividad física es un mecanismo fácil y sencillo al alcance de la mayor parte de la gente para promover la activación cardiovascular y la disminución de diabetes, obesidad y alteración de las articulaciones.*

*“Hay (referencias) que la actividad física puede prolongar la vida, literalmente hace que la gente viva más años; la actividad física es un pilar fundamental del estado de vida saludable”.*

### **- Evita los hábitos nocivos**

*“Hablamos del alcohol, las drogas o el tabaco, que es uno de los que más daño producen, y que son de los potencialmente más evitables.*

*“(Por ejemplo) eres tú quien decide tomar un cigarro y encenderlo”, añadió.*

### **- Trabaja en tu paz mental**

El **exceso de trabajo, estrés, falta de sueño** afectan tu calidad de vida, por lo que el Dr. Castilleja te sugiere abrirte un espacio diario para la **meditación**.

## **¿Y qué medidas adoptará el Tec de Monterrey?**

El experto mencionó que el [Tec de Monterrey](#) está poniendo en marcha el seguimiento de posibles casos asintomáticos con [pruebas de detección por PCR](#), que se realizan de manera periódica a colaboradores.

*“De manera aleatoria vamos buscando si hay o no virus circulando en la comunidad Tec, pero lo más relevante de este proyecto es que permita hacer **seguimiento de los casos potenciales**.*

*“Cada semana se va a convocar a un cierto porcentaje de la plaza activa dentro de los campus. Conforme vayan regresando, se les va a llamar para hacer una **prueba aleatoria**”.*

Aclaró que esta prueba **no tendrá costo** para el colaborador, porque es parte del programa de seguridad de Talento y Experiencia con la idea de detectar casos asintomáticos que puedan exponer a la comunidad Tec.

El doctor Castilleja aseguró que **TecSalud** continuará trabajando para **encontrar soluciones y tratamientos para hacer frente al COVID-19**, colaborando con otras instituciones como empresas, universidades y gobiernos dentro y fuera de México.

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**