

12 aspectos clave para enfrentar el COVID-19 a inicios de este 2021



Guillermo Torre Amione, rector de [TecSalud](#), el sistema de salud del [Tec de Monterrey](#), comparte a la comunidad sus reflexiones para afrontar la pandemia de **COVID-19** durante el inicio del año 2021.

El Dr. Torre consideró que sin lugar a dudas la **vacunación** ha sido la estrategia de mayor impacto en la salud en los últimos 100 años y que la llegada de las **vacunas contra COVID** sumará ese gran beneficio.

"Tener vacuna hoy en México sí es un gran éxito. No resuelve la pandemia, pero demuestra que México sí tiene la capacidad de gestión para buscar el bien de todos", dijo el especialista.



width="900" loading="lazy">

Cómo cuidarnos en los primeros meses del 2021

- ¿Cómo se dan principalmente los contagios?

"Recuerda que la mayoría de los contagios se dan con tu familia y amigos, con quien quieres estar y compartir tu tiempo. No los pongas en riesgo."

"Vamos a tener épocas difíciles en los hospitales a pesar de las vacunas por los próximos meses. La vacuna no va a resolver la pandemia ni aquí ni en Estados Unidos. La mejor 'vacuna' hoy es la prevención. No lo olvides. El virus no es un dron que te ataca. Te encuentra si le das entrada."

- ¿Cómo saber si me contagié de influenza o COVID?

"(Han habido) muy pocos casos de influenza en esta temporada. Si tienes síntomas respiratorios asume que es COVID. Aíslate y hazte la prueba de [PCR](#). No pienses que por tener síntomas leves es solo un resfriado. Hoy asume que es COVID."

- ¿Qué hago si tengo síntomas respiratorios?

"Si tienes síntomas como resfriado, catarro, dolor de garganta con o sin fiebre, en esta época, los doctores no podemos decirte que no es COVID. No tenemos una "bolita mágica". Lo más seguro es aislarte y hacerte la prueba. Con síntomas, la prueba de antígeno está bien. La [PCR](#) es más precisa".

- Si ya tuve COVID-19, ¿estoy protegido?

"Si ya tuviste COVID la presencia de anticuerpos muestra una forma de inmunidad, pero no es la única. En el tiempo bajan, pero no significa que no exista protección. Debes de seguir cuidándote independientemente del nivel de anticuerpos".



width="900" loading="lazy">

La llegada de las vacunas en la lucha contra la pandemia

- ¿Cuál de las diferentes vacunas debo aplicarme?

"La respuesta es simple: cuando tengas la opción, la que haya sido aprobada por COFEPRIS, FDA o la Comisión Europea.

"El día que tengas la opción de vacunarte contra COVID, hazlo. La decisión es siempre una evaluación de riesgo/beneficio. El beneficio de normalidad es mucho mayor que los riesgos que hemos visto hasta hoy".

- ¿Cuánto dura la inmunidad de la vacuna anti-COVID?

"Al menos 6 meses. Los estudios no llevan más de ese período de observación. Muy probable mucho más. El peor escenario es una revacunación ¿Y si el virus escapa? Se necesitaría una nueva (vacuna) que sería rápida con tecnología de ARNm (ARN mensajero)".

"(Existe) mucha preocupación por las nuevas variantes del virus. Recordemos: tanto las vacunas como la infección generan múltiples anticuerpos e inmunidad celular. Estas producen distintos niveles de protección. Lo más probable es que estas variantes no escapen de estos mecanismos".

- ¿Qué características tienen las vacunas de Pfizer y AstraZeneca, dos de las que compró el gobierno de México?

"Sobre vacuna Pfizer/BioNTech: 1. La protección comienza desde los primeros 7 días de la primera dosis. Máxima protección a los 7 días de la segunda dosis. 2. Si ya tuviste COVID también debes vacunarte. 3. Dolor en el sitio y fatiga son los síntomas más comunes.

"La vacuna de AstraZeneca: 1. Utiliza vector: adenovirus de chimpancé que no se replica. 2. Contiene la secuencia de la proteína "spike" de SARS-CoV-2. 3. Al entrar a tus células, se produce la proteína "spike" en contra de la cual produces anticuerpos".

- ¿Cuáles son algunas de las informaciones que considera aclarar en relación con las vacunas?

"Las vacunas ni crean infertilidad ni impotencia. (También) las vacunas de ARNm no modifican tu ADN.

"(Por otro lado) ni la vacuna de [Pfizer ni la de Moderna](#) llevan un "chip" de geolocalización. Eso es un absurdo. Cuando tengas opción vacúnate: es tu mejor herramienta contra la COVID".

- ¿Qué implicaciones tienen el desarrollo de estas vacunas?

"Primero, el virus es susceptible a vacunación. Segundo, la tecnología ARNm es eficiente, segura y rápida. Teniendo plataforma solo se necesita su código genético. Tercero, se usará para más vacunas y el cáncer. Por último, seguro es el avance más importante del siglo".



width="900" loading="lazy">

Cuidados para evitar contagios

- ¿Cómo hacer reuniones en tiempos de pandemia?

"(Con) pocas personas, menos de 10, y en espacios abiertos o al aire libre; usen cubrebocas; no expongas a quien es de más riesgo: obesidad, diabetes, enfermedades crónicas, adultos mayores de 65 años; y limita el tiempo. Menos limita el riesgo. Lo mejor es evitarlas y limitarlas a quien vive en tu casa.

"Con tristeza seguimos observando con claridad que la mayoría de los nuevos casos ocurren en reuniones con amigos y familia. Si los quieres extrema las medidas de precaución. Enero va a ser mes de número récord de casos y hospitalizaciones. Como lo es ya en Estados Unidos".

- ¿Cómo usar cubrebocas durante el ejercicio?

"Si sales a correr o caminar al aire libre y estás solo no lo necesitas. Si lo usas y estás cómodo está bien. Úsalo cuando hagas deporte en grupo al aire libre o gimnasios. Por último, úsalo al terminar y convivir".

- ¿Qué opina de tratamientos alternativos?

"Justificar usar terapias no aprobadas o con poca evidencia por el hecho de que 'no hacen daño' no es razón suficiente. Pero es más sorprendente que con evidencia tan contundente en las vacunas contra la COVID existan tantos que niegan o cuestionan su beneficio".

El 24 de diciembre del 2020 inició en México la campaña de vacunación contra la COVID-19 con dosis de la farmacéutica **Pfizer-BioNTech** que utiliza la tecnología del **ARN mensajero**, material genético que es introducido artificialmente al cuerpo para **propiciar la producción de anticuerpos**.

Las vacunas de **Pfizer-BioNTech** y de **AstraZeneca** requieren de **dos dosis** para adquirir la **inmunidad**.

Se prevé que **para inicios del 2022** se encuentre **vacunado al menos el 75% de la población** del país, según la meta establecida por las autoridades.

Al 4 de enero del 2021, México registra **un millón 455 mil 219 casos confirmados** de COVID-19, con **127 mil 757 defunciones**.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: