

¡Si vas a salir de vacaciones, asegúrate de tomar estas precauciones!



Ante las vacaciones de **Semana Santa** y **Pascua**, especialistas médicos del [Tec de Monterrey](#) comparten la importancia de no bajar la guardia para **no contagiarse de COVID-19** si tienes planeado **viajar en familia**.

*"Han disminuido mucho los casos (de COVID-19) y es factible que las personas puedan planear una actividad de recreativa o **salir de vacaciones**",* dijo el Dr. Reynaldo Lara, infectólogo de [TecSalud](#).

*"**Viajar** aumenta la **probabilidad de contagiarse** y continuar con la propagación del **COVID-19**",* comentó la doctora Joselyn Moreno, del Tec de Monterrey [campus León](#)

Agregó que debes tomar en consideración si algún miembro de la familia tiene **alto riesgo** de enfermarse, si el destino al que vas cuenta con **disponibilidad hospitalaria**, el tipo de transporte utilizarán, y si ya cuentan con el esquema de vacunación.



width="900" loading="lazy">

Antes de viajar: investiga sobre tu destino

En caso de de viajar, infórmate sobre el **número de casos** en el lugar al que deseas ir, si existe un semáforo epidemiológico, así como las **medidas sanitarias** que se están implementando.

*"No está demás que las personas investiguen cómo está el **número de casos**, cómo está el estado hospitalario de enfermos del lugar al que vayan a viajar. Eso es muy importante tomarlo en consideración",* comentó el Dr. Lara

Si vas a viajar a otro país en avión, prepárate e infórmate sobre los **lineamientos** establecidos por la **aerolínea** y el **país de destino** al que vas, ya que pueden tener restricciones, o bien, ya no tener algunas.

Algunos países te piden un **resultado negativo** de una **prueba de COVID-19**, comprobante de **vacunación COVID**, o hasta realizar cuarentena obligatoria, advirtió la Dra. Moreno, por lo que debes fijarte exactamente en los detalles.

El Dr. Lara manifestó que es conveniente que las personas tengan un esquema de vacunación, de preferencia completo, contra COVID.



width="820" loading="lazy">

Ya en el viaje, ¿qué cuidados debo tener?

- Siempre lleva cubrebocas

El Dr. Lara sugiere que **en tu equipaje incluyas un buen suplemento de cubrebocas**, pues pese a que las restricciones en espacios abiertos se han relajado en algunas ciudades, aún es posible contagiarse en lugares cerrados.

Lleva los **suficientes** para la **duración de tu viaje** y no tengas problemas para conseguir.

- No te quites el cubrebocas en el autobús, taxi o avión

El Dr. Lara sugiere que en lugares cerrados como taxis o aviones, las personas **no se quiten el cubrebocas**, incluso, si les ofrecen comida.

Esto, debido a que en estos vehículos es difícil implementar la sana distancia por el acomodo de los asientos.

- Sin cubrebocas solo en habitaciones personales y lugares abiertos

El **uso del cubrebocas en hoteles** debe implementarse en **zonas comunes como lobbies** y áreas que no estén bien ventiladas; **en habitaciones es posible retirarlo** cuando haya solo

personas con las que convives siempre y que no tengan síntomas de COVID-19.

- Evita acudir a lugares abarrotados

"Es muy importante de ser posible evitar las conglomeraciones. Si lo pueden planear con tiempo me parece que es lo más prudente", dijo el Dr. Lara.

- No es necesario la limpieza extrema de lo que vayas a tocar

El Dr. Lara recalcó que que el COVID no se transmite de manera eficiente por materiales o tocar cosas, por lo que no es necesario desinfectar las maletas, barandales, o las manijas de las puertas.

*"Más que preocuparse por estar limpiando las manijas o los controles remotos y cosas así **lo importante es lavarse las manos**. Tú no puedes controlar todo el ambiente, pero si puedes controlar lo que tú tienes que son tus manos.*

*"Debes fijarte más en el aseo de tus manos y obviamente **evitar el contacto con la cara**".*

- Elige actividades de bajo riesgo

Busca actividades en las que **todos usan cubrebocas, conservan la sana distancia, en espacios abiertos y bien ventilados**, y en donde la duración de convivencia sea corta o la mínima necesaria.

Si alguno de los siguientes factores no está presente, entonces se irá incrementando el riesgo de contagio, dijo la Dra. Moreno.

- Lleva un botiquín "de campaña"

El Dr. Lara recomendó llevar un pequeño botiquín de medicamentos en caso de que lleguen a tener alguna molestia, relacionada al COVID u otra.

"De ser posible (lleven) un termómetro, sería de mucha utilidad, También medicamentos muy sencillos, como antihistamínicos o medicamentos para la temperatura, como paracetamol".

La prevención es la clave

De acuerdo con lo que comenta Joselyn, existen diversas **formas de cuidar** a nuestros acompañantes y a otras personas que se pueden encontrar vacacionando.

La prevención es la clave, pero si viajas elige lugares abiertos, bien ventilados, donde se respete el distanciamiento social.



width="900" loading="lazy">

¿Qué hacer si me contagio durante el viaje?

El Dr. Lara dijo que no subestimar ningún síntoma que pudiera tener la persona.

*"Por ejemplo, si una persona lleva a tener algún síntoma respiratorio o gastrointestinal, hay que a **cudir a valoración médica a la brevedad.***

*"Eso es muy importante por el tema del viaje, ya que a veces puede haber gastroenteritis o a las personas que se meten albercas pueden tener infecciones en vías respiratorias como infecciones nasales, pero **si queda alguna duda que vayan a consultar con un médico**", señaló.*

*"Si presenta **síntomas respiratorios sugestivos** o pérdida de olfato o del gusto, o sabe que convivió con una persona confirmada o sospechosa a COVID-19, manténgase en aislamiento", expuso la Dra. Moreno.*

- Al regresar de tu viaje aumenta tus cuidados

Cuando regreses de tus vacaciones es prudente tomar precauciones como **evitar el contacto con otras personas y prolongar el uso de cubrebocas** hasta que hayan pasado **al menos 7 días**.

"Si una persona regresó de un viaje y tiene que trabajar, pues puede hacerlo, pero con el uso de su cubrebocas es suficiente", recomendó el Dr. Lara.

Las pruebas solo se recomiendan en caso de que haya síntomas asociados al COVID.

Moreno concluye recordando que **el control de esta enfermedad es tarea de todos**.

"Tú me cuidas, yo te cuido", finalizó la doctora Moreno.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: