

# ¿Cómo se transmite el COVID-19? El riesgo, en el aire que respiras



¿Cómo se transmite el COVID-19? Principalmente **por el aire** que respiras o que entra a tu boca.

Limpiar lo que compramos y lavarnos las manos es bueno. Pero **el riesgo mayor de contagio** de COVID-19 **no es por contacto, sino vía aérea.**

Esto, explican los especialistas, es **lo que han mostrado los estudios** en la pandemia y vale la pena seguir difundiendo adecuadamente.

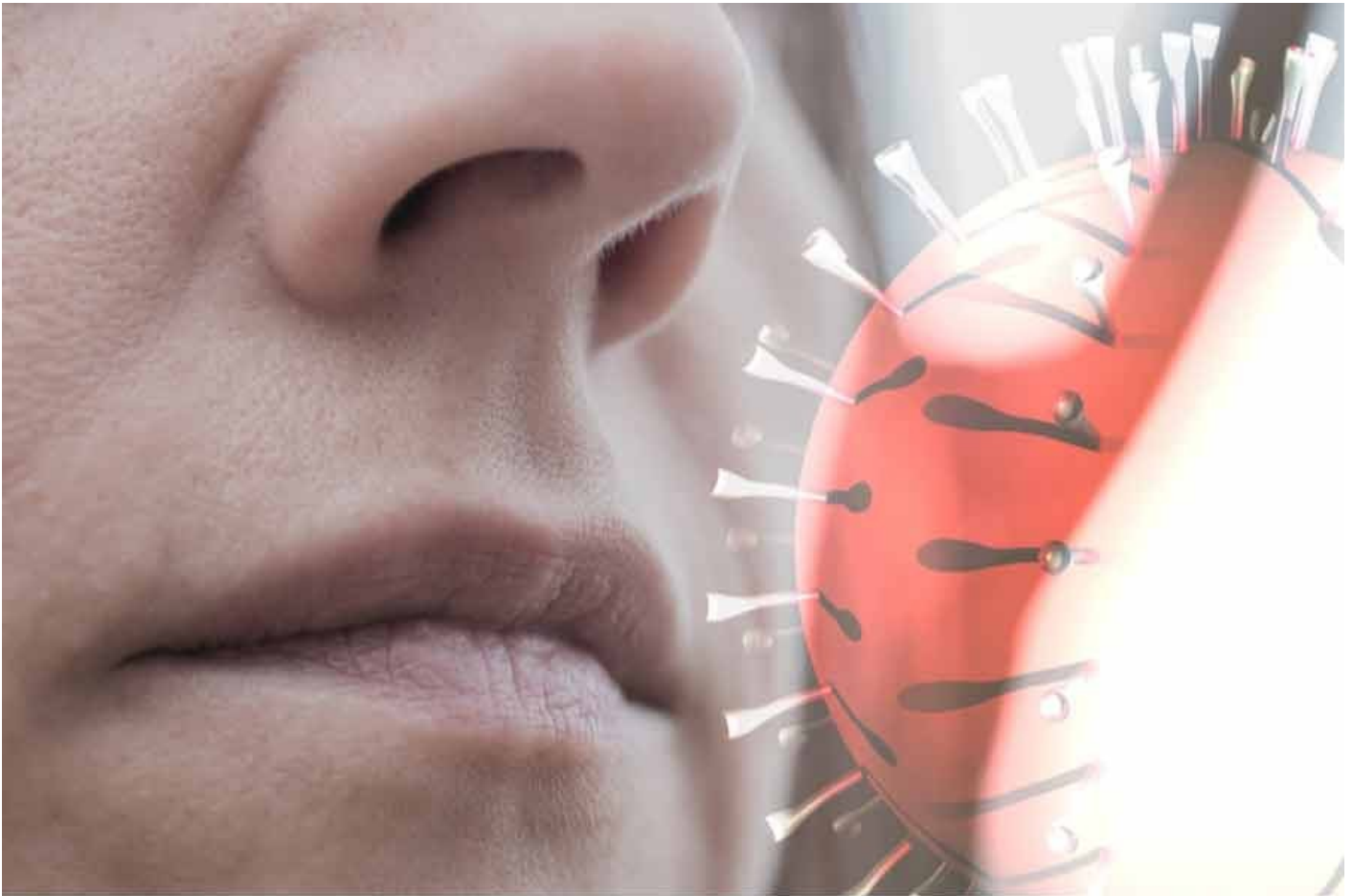
**Mientras avanza la vacunación** e incluso **aunque ya estés vacunado**, los expertos recomiendan **mantener los cuidados** para no contagiarse o contagiar.

El Dr. Michel Martínez, epidemiólogo y líder COVID de [TecSalud](#), explica **cómo se transmite el COVID-19 por el aire y cómo cuidarnos.**

Este es el **índice** de este artículo:

- [El mayor riesgo COVID está en el aire](#)
- [Los aerosoles, partículas invisibles flotando](#)
- [La acumulación de CO2 en el lugar](#)

- [Regla de 3: cubrebocas, distancia y tiempo](#)
- [Tip: Cubrebocas ajustado en nariz](#)
- [Tip: Sana distancia de 1.5 mts y 2 mts sin cubrebocas](#)
- [Evita lugares cerrados y no ventilados](#)
- [Para negocios, mide el CO2 acumulado](#)
- [¿Qué pasa si ya me vacuné?](#)



width="900" loading="lazy">

### **El mayor riesgo COVID está en el aire**

*“Hay que hacer énfasis en que **ya está muy claro en que la transmisión del SARS CoV-2 es principalmente aérea**”, explica el Dr. Martínez.*

El virus se contagia, cuando las **partículas invisibles con el virus SARS-CoV-2** entran a nuestra **nariz, boca**, y en menor medida, a los **ojos**.

Para esto, en el aire que estás respirando tiene que haber esta carga viral de **alguien en tu entorno** que esté **contagiado (aunque no lo sepa y no tenga síntomas)**.

**Los aerosoles, partículas invisibles que vuelan desde y hacia boca y nariz**

**No son solo las grandes y visibles gotas de saliva** las que contagian, sino **también** las partículas minúsculas e invisibles llamadas aerosoles.

**Imagina el humo de cigarro.** Aunque una persona no lo exhale con fuerza, **al abrir la boca**, como sea, saldría y comenzaría a **esparcirse por la habitación.**

***“Imagina el humo de cigarro. Aunque una persona no lo exhale con fuerza, al abrir la boca, como sea, saldría y comenzaría a esparcirse por la habitación.”***

### **La acumulación de CO2 en donde estás**

Al **respirar**, los humanos inhalamos oxígeno y **exhalamos CO2** o dióxido de carbono.

Con enfermedades como el COVID, **entre más cerrado y menos ventilado** esté un lugar y **entre más personas con poca distancia** haya, **hay más riesgo en el aire** que se respira.

***“El grado de riesgo para infectarse por COVID-19 depende de la concentración del patógeno en un sitio determinado”, explica el Dr. Martínez.***

***“Es por eso que debemos favorecer la ventilación; primeramente, natural, y de no ser posible, una depuración artificial a través de filtros”, agrega.***

### **La regla de 3: cubrebocas, distancia y tiempo de exposición**

El Dr. Martínez explica que hay que **3 variantes clave** que pueden aumentar el riesgo estando en un lugar con otras personas.

**1.- Que estés a menos de 1.5 mts de la persona infectada 2.- Por más de 15 minutos 3.- Sin uso de cubrebocas**

***“Cualquiera de los tres ya te pone en mayor riesgo”, aclara el doctor.***

Es decir, **si estás, aun con cubrebocas, con una persona infectada, pero a menos de metro y medio y por bastantes minutos, ya te pone en riesgo.**

**Tip: Cubrebocas ajustado en nariz y por debajo de la boca**

**Para prevenir mejor el contagio del COVID-19 por aire, es necesario usar el cubrebocas.**

Pero, además, es muy importante **usarlo correctamente o puede no servir no de nada.**

- **Cubrir nariz y boca de forma ajustada:**

*“Tiene que cubrir bien el puente nasal. El borde superior del cubrebocas debe aplastarse y **ajustarse manualmente a la forma del puente nasal, y, abajo, cubrir 2 o 3 dedos por debajo de los labios.***

*“**Si sentimos aire salir, sobre todo hacia la parte superior, no está bien ajustado.** En personas con lentes, por ejemplo, si se empañan es que **no está haciendo un sello adecuado.***

*“En el caso de los **cubrebocas tipo N95, si se colapsan o comprimen y expanden al inhalar y exhalar, es que están bien ajustados**”.*

- **No basta una careta:**

Por lo mismo, las **caretas solas sin tener el cubrebocas no son suficientes** para proteger, a menos que cerraran completamente por los lados.

- **Mucho mejor doble cubrebocas:**

El Dr. comenta que, como se ha demostrado, también es **mucho mejor el uso de dos cubrebocas** porque **aumenta en mucho la efectividad.**

***"El borde superior del cubrebocas debe aplastarse y ajustarse manualmente a la forma del puente nasal".***



width="900" loading="lazy">

**Tip: Sana distancia de 1.5 mts con cubrebocas y 2 mts sin él**

Los aerosoles pueden viajar menos de 1.5 mts sí hay ventilación, pero **sin ventilación** y cuando se van acumulando **pueden esparcirse** más distancia.

**Además**, las partículas cuando alguien **grita mucho pueden viajar más de 2 metros** y si estornuda o tose pueden viajar **incluso 6 metros** en ocasiones.

Por lo mismo, aun en terrazas o al aire libre:

- Si estoy con alguien **con cubrebocas hay que guardar distancia de 1.5 mts**
- Si estoy con alguien **sin cubrebocas hay que guardar más de 2 mts.**

**Tip: Evita estar en lugares cerrados y no ventilados**

**“No hay entorno más seguro que un espacio abierto”**, explica el Dr. Martínez.

Si vas a ir a algún lugar donde hay varias personas, **aeropuertos, restaurantes, etc.**, **privilegia los lugares ventilados.**

**“Yo le diría a la gente si vas a salir a comer, ve a un lugar que tenga terraza y no un lugar encerrado. Además, donde puedas mantener la distancia con los demás”.**

Si tienes que estar en un lugar cerrado, tratar de no estar mucho tiempo. **“El riesgo de contagio va en función del tiempo”**, sintetiza el doctor.

En cuanto a ventilación artificial, si hay **aires acondicionados**, deben estar **solo en modalidad de ventilador** y no de recirculación, *“a no ser que el mini split cuente con filtros categoría HEPA (como los usados en los hospitales)”*.

***“No hay entorno más seguro que un espacio abierto”.***

**Tip: Para negocios y restaurantes, mide el CO2 acumulado**

Para **medir la cantidad de aire exhalado** por las personas **en un lugar** es recomendable comprar un **medidor de partículas de CO2**.

Este permite medir la cantidad de partículas exhaladas acumuladas y, por lo mismo, también el riesgo de contagio COVID-19 en caso de que alguien tuviera el virus.

***“La medición de CO2, el dióxido de carbono, se hace a partir de algo que se llama partículas por millón. Entre menos concentración quiere decir que el aire en ese momento está más seguro”, explica el Dr. Martínez.***

Para esto, hay **niveles generalmente aceptables**, que nos explica:

- **Para hospitales: 350 partículas** por millón
- **Para negocios como restaurantes** u otros: **500 partículas** por millón
- **Niveles de mayor riesgo: 700 partículas** o millón o riesgo **muy alto arriba de 1,00**

**"Es recomendable medir en los negocios la concentración de partículas de CO2".**





width="900" loading="lazy">

**¿Y si ya nos vacunamos, podemos evitar el cubrebocas y sana distancia?**

El Dr. Martínez recuerda que **no está aún plenamente comprobado que todas las vacunas vs el COVID-19 eviten el contagio**, sino, al menos la enfermedad grave y mortal.

Por lo mismo, **un vacunado podría contagiarse y ser asintomático o tener síntomas muy leves**, pero, podría **contagiar a personas no vacunadas (como los niños)**.

Además, el Dr. detalla que el **nivel máximo de anticuerpos** de defensa **no se genera inmediatamente** al ser vacunado.

*“¿Cuándo estoy debidamente inmunizado? Cuando haya pasado **2 semanas después de la segunda dosis** o en el caso de las vacunas de una sola dosis que hayan pasado **3 semanas después de la aplicación**”.*

Considerando eso, opina, que, el cuidado debe ser, sobre todo, con los no vacunados como lo recomienda el Centro de Control de Enfermedades de Estados Unidos:

*“**Si yo estoy en mi casa rodeado de pura gente que ya está debidamente vacunada (y pasó el tiempo de generación de anticuerpos), es posible, por periodos cortos, quitar el uso de cubrebocas.***

*Pero **si estoy en un lugar donde sé que hay no vacunados, yo, aunque tenga la vacuna tengo que usar cubrebocas**”.*

***"Si estoy donde sé que hay no vacunados, aunque tenga la vacuna tengo que usar cubrebocas".***

Lee más en [CONECTA](#) de todo la información COVID: