

### Prevención de la Covid-19



Estornudo Ninja, no toques tu cara, usa mascarilla

Antes de salir de la casa, asegúrate de ponerte tapabocas. Protégete y protege a tus vecinos.	Sí Covid	No Covid	CONTAGIO
			90%
			70%
			5%
			1,5%

Tomemos conciencia

### Prevención de la Covid-19 ¿Vas de de compras en cuarentena?



Tomemos conciencia, protégete y protege a tus vecinos



## ¿Me protejo?, ¿o protejo a los demás? Un dilema fácil de resolver, a protegernos todos de la Covid-19

Publicado por: [Mirador Salud](#) Fecha: julio 03, 2020 En: [Estilo de Vida, Salud y Vida Sin Comentarios](#)  
[Imprimir](#) [Correo Electrónico](#)

Covid-19, ¡soñamos con ella! Cada paso que damos está signado por su presencia. Nos ha invadido, y para bastante tiempo. Esta cosa diminuta no sabemos si vive o no, pero ciertamente ha trastocado nuestro mundo global; aquél en el cual estábamos arrellanados cómodamente, o así lo percibimos ahora.

Covid-19 es la abreviación que se le ha dado a la enfermedad causada por el virus llamado SARS-CoV-2, que significa en inglés *severe acute respiratory syndrome-coronavirus-2*, [fue reportado por primera vez en Wuhan China](#) y produce un cuadro respiratorio agudo muy importante que impide respirar adecuadamente.

El virus puede transmitirse muy fácilmente entre las personas por lo que es fundamental aprender a prevenirlo y aplicar las prácticas adecuadas para evitar su expansión en nuestras comunidades, familias y amigos.

La forma más efectiva de hacerlo es una buena higiene personal, alimentándonos saludablemente y, por los momentos, manteniéndonos en casa. Hoy quiero abordar dos cosas, la higiene personal y la prevención al realizar actividades fundamentales como es el adquirir nuestros alimentos, ambos, aspectos esenciales para mantener la salud y una vida y dieta sana. Por ello, debemos aprender a movilizarnos en el entorno donde compramos nuestros alimentos, de forma tal de evitar la propagación del virus y la infección de las personas que nos rodean y de nosotros mismos.

Pero comencemos por el principio... porque estas medidas mencionadas, como veremos más adelante, se complementan.

El SARS-CoV-2 es un virus que ataca al sistema respiratorio. Se distribuye entre las personas cuando el individuo infectado estornuda, tose, habla. ¿Por qué? Porque pequeñísimas gotas de saliva, llamadas gotículas pueden ser expelidas por la persona infectada durante estas acciones reflejas, o simplemente al exhalar o suspirar, y las minúsculas gotas pueden entonces acarrear el virus y, si entran en contacto directo con la nariz, los ojos y la boca de la persona sana, se disuelven en las mucosas de la nariz, los ojos y la boca de la persona, ¡y suaz! contagian a quien hasta hace un instante estaba sano.

Más interesante aún, el virus puede permanecer inalterable durante varios días en [materiales como acero inoxidable o plástico](#), cuando el material está contaminado. Es decir que al colocar la mano en el material infectado y luego tocarnos la cara, la nariz, los ojos o la boca, podrías potencialmente infectarte.

Pero para protegernos podemos tomar acciones muy sencillas, recomendadas por la Organización Mundial de la Salud y resumidas en la Figura 1. Por ejemplo, cuando conversas con alguna persona, mantén una distancia prudencial (de 1–2m). Si puedes, quédate en casa y evita, lo más posible, espacios donde estén muchas personas, es decir aglomeraciones. Tápate la boca y la nariz al estornudar y toser, en lo que se llama hoy día Saludo Ninja, y evita tocarte la cara. [Todas estas acciones](#) son muy importantes, pero quiero mencionar especialmente el lavarnos las manos metódica y frecuentemente con agua y jabón o usar alcohol u otro desinfectante de manos con alcohol al 70 %.



**Figura 1.** ¿Cómo prevenir la infección por SARS-CoV-2? (A) Mantén la distancia adecuada (1–2m) al hablar con otras personas. (B) Quédate en casa y evita espacios de aglomeración. (C) Lávate las manos con agua y jabón o utiliza desinfectantes basados en alcohol. (D) Cubre tu boca y nariz al estornudar y toser. (E) Evita tocarte la cara. (F) Utiliza mascarilla. Adaptado de [Gama Freire Alberca et al. 2020](#).

Finalmente, y dado lo agresiva de la situación que vivimos, es imprescindible al menos por ahora, usar mascarillas en lugares públicos. Este simple hecho disminuye el riesgo de contagio desde [90 % si ninguna de las dos personas usa la mascarilla, hasta 1,5 %](#) si ambas usan la mascarilla. Reitero, usar la mascarilla es una de las formas más eficientes de evitar el contagio, la OMS

señalaba inicialmente que no era necesario hacerlo si no estábamos enfermos... pero, ¿cómo lo sabíamos? Podíamos ser asintomáticos o presintomáticos.

Recientemente, sin embargo, con fecha 5 de junio de 2020, emitió sus [Orientaciones provisionales y recomendaciones sobre el uso de mascarillas](#) en el contexto de la COVID-19, entre ellas, esta:

*Sin embargo, teniendo en cuenta los estudios conocidos en que se evalúa la transmisión presintomática y asintomática, la cantidad cada vez mayor de datos de observación sobre el uso de mascarillas por el público general en varios países, los valores y preferencias individuales así como la dificultad para lograr el distanciamiento físico en muchas situaciones, la OMS ha actualizado las orientaciones con miras a aconsejar que, para prevenir la transmisión comunitaria de la COVID-19, los gobiernos deberían alentar al público general a que use mascarilla en situaciones y entornos específicos como parte de un enfoque integral para interrumpir la transmisión del SARS-CoV-2*

Uno de estos entornos específicos son las tiendas de comestibles.

Es muy importante darnos cuenta de que estas sencillas medidas no son garantía, pero ayudarán a que tú no te contagies y a que los demás también estén protegidos y será tu granito de arena para colaborar a reducir la expansión del virus y ayudar a asegurarnos que los hospitales no colapsen y puedan recibir a todos los enfermos que lo necesiten.

Refirámonos ahora a la compra de nuestros alimentos, esos que deben conformar la dieta balanceada que necesitamos para mantenernos sanos. Ese es un acto cotidiano, a veces hasta aburrido. Hacer la compra del mercado. Actuamos de forma inconsciente, intentando hacerlo rápido para llegar de nuevo a casa a retomar las actividades que interrumpimos. En las actuales circunstancias, actuar de forma inconsciente puede constituir un riesgo para ti y quienes te rodean. Te invito a que juntos [revisemos lo que hacemos para que te percaes de ello](#). Recuerda, queremos permanecer sanos y que nuestros vecinos también permanezcan sanos. Así tendremos una sociedad más serena y tranquila.

Empecemos por reflexionar... ¿estás sano?, ¿tienes algún síntoma como tos, fiebre, malestar, dificultad para respirar? Si crees que todo está bien, vamos de compras. (Figura 2.)

Durante el tiempo que estés en el mercado evita tocarte la cara, y al llegar a casa, lávatela adecuadamente. Y recuerda, ten la mascarilla puesta durante todo el tiempo que estés en el mercado.

¿Quieres hacer una llamada por celular?, espera a salir del supermercado o hazla antes de entrar al mismo. El teléfono es un foco importante de transmisión. Cuando llames, si no te queda más remedio que hacerlo, no te bajes la mascarilla al cuello para hablar por teléfono. Error garrafal, la zona central interna de la mascarilla es fundamental para protegernos, especialmente en estas circunstancias. Si la tocamos, por ejemplo, con la piel del cuello cuando te la bajas, o la tocas por el lado de afuera y luego tocamos el teléfono, estamos o contaminándote tú o contaminado el teléfono. Además, recuerda que al hablar soltamos pequeñas gotas y podemos esparcir el virus a todas las frutas y hortalizas y productos que tengamos cerca.



**Figura 2.** ¿Vas de compra en cuarentena? (A) Evita hablar en voz alta. (B) Utiliza mascarilla. (C) Avanza por los pasillos. (D) Mantén la distancia adecuada (1–2m) al hablar con otras personas. (E) Evita las colas. (F) Olvídate del celular. Adaptado de Pixelatl 2020, Conindustria 2020 y [Rodríguez 2020](#).

¿Se te olvidó algo? ¿y quedó más atrás en el pasillo? Es preferible dar la vuelta completa a retroceder y devolverte. Esto último compromete tu capacidad de mantener la distancia requerida de más de un metro de distancia de la otra persona. Es un ejercicio de enfocarnos en el presente, el que debemos hacer al comprar, y si alguien quiere el mismo producto que tú, recuerda tu buena educación, la cual se convierte ahora en una medida de protección: deja a la otra persona escoger primero, manteniendo la distancia.

¿Quieres estar el menor tiempo posible en el mercado? Una manera de lograrlo es planificar tu compra. Si llevas la lista, podrás transitar más rápido por los pasillos, estarás menos tiempo en el local y disminuirás la exposición al virus para ti y para otros.

Y llegó la hora de pagar. Las cajas son un espacio reducido donde hay que colocar los productos en la cinta, todo el mundo alza la voz, hay que sacar la tarjeta, no sirve, dame otra, hay que volver a pasarla. Todo un caos. “Paciencia amigo pintor”, recuerda ¡Ohmmm!, hay que mantener la calma.

Mantén la amabilidad, especialmente las personas al frente de las cajas registradoras, que están allí pacientemente pasando los productos y esperando tu pago, recibiendo todas las gotículas que les esparcimos encima sin siquiera darnos cuenta. Mantén la distancia y enseña amablemente a otros a mantenerla, evita tocar la cinta transportadora; seguro, aunque la limpien con frecuencia, está llena de nuestras gotículas pues todos colocamos los productos, hablamos con la cajera y además pagamos, y la cinta transportadora está siempre allí, un caldo de cultivo.

Al despedirte, ofrécele a la cajera o cajero una sonrisa a través de tu máscara, esa sonrisa se reflejará en la dulzura de tus ojos y ella o él, lo verán y te lo agradecerán.

Alicia Ponte-Sucre

## Sobre la autora:

Alicia Ponte-Sucre es profesora titular e investigadora, coordinadora del Laboratorio de Fisiología Molecular de la Cátedra de Fisiología del Instituto de Medicina Experimental (IME), perteneciente a la Escuela de Medicina Luis Razetti de la Facultad de Medicina de la Universidad Central de Venezuela (UCV), e investigadora visitante en la Universidad de Würzburg, Alemania (en alemán, Julius-Maximilians-Universität Würzburg). Es Miembro Correspondiente de la Academia de Ciencias Físicas, Matemáticas y Naturales (ACFIMAN). **Ex-presidenta y Coordinadora del Consejo Consultivo de la Asociación Cultural Humboldt**. Miembro fundador y vicepresidenta de la Junta Directiva de la Fundación Universitaria Fundadiagnóstica y está incluida en: The World Who's Who of Women, 1996, 1999; International Directory of Distinguished Leadership, 1997; Woman of the Year 1997, 2000, 2008; Outstanding People of the 20th Century, 1998; International Who's Who of Professional and Business Women, 2001, 2003; Top 100 Educators, 2008, Who's Who in Science and Engineering, 2011.

6. Pixelatl 2020. Los días en que todo se detuvo. Obra colectiva sin fines de lucro. <https://bit.ly/Px17-20>

7. Conindustria. Protocolo de seguridad anticontagio Covid-19. EGO-IN-01 del 05 de abril de 2020