

6 lugares donde es más probable que te contagies de coronavirus

(Fuente: rd.com/marzo2022)

La vida estuvo “así de cerca” de volver a la normalidad a finales del 2021, y luego llegó la variante súper contagiosa de Omicrón. Estos son los lugares donde los expertos dicen que las tasas de infección siguen siendo las más altas.

Justo cuando pensaba que era seguro renunciar a su máscara y comenzar a volver a la normalidad, las tasas de **COVID-19** se dispararon nuevamente, esta vez debido a la variante súper contagiosa **Omicrón** y su primo, la variante **Omicrón BA.2**. Si bien las infecciones parecen ser más leves, al menos entre las personas completamente vacunadas y reforzadas, parece que todos tienen o están superando el **COVID-19** en estos días.

¿Cuál es la principal forma de propagación del COVID-19?

El COVID-19 se propaga a través de gotitas respiratorias en el aire cuando una persona infectada tose, estornuda, canta o habla, y no se necesita mucho virus para propagar Omicrón, explican las autoridades médicas, especialistas pulmonares de los centros de salud. Esta es la razón por la que los especialistas aún recomiendan usar máscaras faciales en lugares públicos cerrados, a pesar de que muchos estados están eliminando los mandatos de máscaras. Para mantenerse a salvo, le recomendamos vacunarse y reforzarse tan pronto como pueda. Por supuesto, algunos lugares presentan un mayor riesgo que otros. En general, los puntos críticos de infección tienden a ser "ambientes interiores con flujo de aire fresco limitado, donde un gran número de personas se reúnen durante más de 10 minutos de

interacciones y donde es difícil mantener el distanciamiento físico", dicen los epidemiólogos especialistas en el área.

¿En qué entornos se propaga más fácilmente el COVID-19?

En estudios publicados en revistas especializadas como Environmental Science & Technology, y otros investigadores de la Universidad de Colorado en Boulder desarrollaron un modelo matemático que calcula los diferentes factores que contribuyen al nivel de riesgo de COVID-19 en diferentes entornos. Estos incluyeron factores virales como la transmisibilidad y la prevalencia; factores humanos como el uso de máscaras, el movimiento y el nivel de conversación; y factores de calidad del aire, como el tamaño de la habitación, la ocupación y los niveles de ventilación. Usando estos datos, los investigadores ahora pueden atribuir niveles de riesgo específicos a varios escenarios y delinear los pasos que las personas pueden tomar para reducir sus posibilidades de contraer COVID-19 en estos **6 entornos de mayor riesgo**:

- **Bares y Restaurantes:** Independientemente de la variante actual de COVID-19, los bares y restaurantes son, y siempre serán, puntos críticos para la transmisión del virus. “Estos lugares son muy riesgosos porque la gente no suele usar máscaras, y en los bares, la gente tiende a tener conversaciones cercanas cara a cara en distancias cortas en un espacio cerrado con mala calidad del aire”. Esas pantallas de plástico entre las mesas de los restaurantes tampoco son de mucha ayuda, según una investigación del Environmental Modeling Group, a menos que las pantallas estén diseñadas específicamente para funcionar con flujo de aire, es probable que no reduzcan la exposición a partículas de aerosol más pequeñas que pueden viajar fácilmente alrededor o por arriba de una pantalla. Para medir su riesgo personal en este entorno, los especialistas sugieren hacer un balance de las recomendaciones de salud pública que se están siguiendo. Pregúntese: “¿La

gente usa máscaras? ¿Se está aplicando la regla de los 2 metros de separación? ¿Está lleno de gente? Los bares y restaurantes podrían perder su primer lugar no tan deseable en esta lista si verifican el estado de vacunación entre los clientes, “Los restaurantes definitivamente serán más seguros si todo el personal y los clientes deben mostrar un comprobante de vacunación”, “aún debe usar una máscara hasta que se siente a la mesa”. ¿Sabía que si está usando su máscara correctamente es una de las primeras cosas que su mesero nota sobre usted? Se tendrán que convertir los meseros en policías epidemiológicos?



- **Gimnasios y Centros Fitness:** Muchos gimnasios y centros de acondicionamiento físico siguen siendo puntos críticos de COVID-19, en gran parte debido a la ventilación insuficiente, el gran tamaño de las clases y la intensidad de los entrenamientos. “El factor de riesgo más importante en los gimnasios es el ejercicio intenso y la respiración, ya que puedes emitir muchas más partículas respiratorias durante el ejercicio intenso, incluso si te sientes perfectamente bien, que luego pueden ser inhaladas por otros”. En dos informes de los centros epidemiológicos, los científicos vincularon casos

de COVID-19 en gimnasios donde decenas y centenas de miembros de gimnasios se infectaron en diversas ciudades después de asistir a clases de gimnasia con una persona contagiosa que no mostraba síntomas. Si bien ambos gimnasios siguieron protocolos como la limitación del tamaño de las clases y la detección de síntomas de COVID-19, ninguno requirió que los miembros usaran máscaras mientras hacían ejercicio. Y si decide hacer ejercicio en el interior, elija su gimnasio sabiamente. Se ha demostrado que las máscaras limitan la propagación de COVID-19, incluso entre aquellos que no parecen estar enfermos. “Puede reducir su riesgo de contraer COVID-19 en el gimnasio usando una máscara y practicando la distancia social, y manteniéndose al menos a 2 metros de distancia de los demás”. Los especialistas recomiendan que las instalaciones abran puertas y ventanas para la ventilación, instalen barreras entre los equipos para el distanciamiento social y exijan que su personal e invitados usen máscaras. “Estas prácticas muestran que nos preocupamos por nuestra propia salud, pero también por la salud de quienes nos rodean”, “esto es lo correcto y es parte del armamento para combatir la pandemia”.



- **Transporte Público (autobuses, trenes, aviones, cruceros):** Viajar, especialmente en cruceros y aviones, puede aumentar el riesgo de contraer y propagar el COVID-19. Los especialistas han revisado

recientemente su guía COVID-19 para viajes en cruceros. Ahora, los cruceros que operan en aguas internacionales pueden optar por participar en el Programa COVID-19 para cruceros de los Centros de Salud, que requiere que las líneas de cruceros participantes informen la clasificación del estado de vacunación para cada crucero. Se requieren máscaras en aviones, trenes y autobuses (así como en aeropuertos y estaciones de tren) por mucho tiempo más, según la Autoridad Nacional de Transporte. Además de los mandatos de máscara, los especialistas también recomiendan que los viajeros nacionales retrasen el viaje si no están completamente vacunados, han tenido COVID-19 y no han terminado el aislamiento, han tenido contacto cercano con una persona con COVID-19 o están esperando para obtener los resultados de una prueba de COVID-19. “Recomiendo usar máscaras en los aviones porque estás realmente abarrotado, no sabes si las personas sentadas cerca de ti son portadoras y la ventilación no es la ideal”.



- **Playas y piscinas abarrotadas de gente:** La palabra clave es “abarrotada”. Si bien, por un lado, las playas y las piscinas permiten un mayor flujo de aire que los ambientes interiores, los expertos creen que las

partículas virales aún pueden viajar de una persona infectada a otras personas cercanas, especialmente en lugares donde las personas permanecen durante horas seguidas. “El riesgo depende de cuán concurridos estén estos lugares”, dicen los especialistas. “Cuando estás en la playa, tiendes a quedarte quieto, e incluso si eres infeccioso, no estás exhalando vigorosamente”. “Trate de mantener la distancia social, y [si puede hacer eso] puede permanecer sin máscara en la playa o la piscina, ya que el riesgo es mucho menor que en cualquier lugar interior”. Las piscinas públicas también pueden ser más problemáticas de lo que la gente piensa, “Cuando estás nadando, a menudo respiras con dificultad y tu riesgo de contraer COVID-19 depende de qué tan cerca estés de alguien que no esté vacunado”, explican los especialistas.



- **Eventos deportivos, festivales musicales, cinemas y servicios religiosos:** Los fanáticos aún podrían estar más seguros viendo el gran juego desde sus sofás, aunque un estudio reciente encontró que limitar la cantidad de personas en las gradas puede mantener bajo el riesgo de transmisión de COVID-19. Según un estudio durante 528 partidos de Fútbol, Basket y Beisbol que tuvieron una asistencia presencial limitada durante las temporadas 2020-21 no se vincularon con un aumento en los

casos de COVID-19 en la comunidad. Similar a la situación con las playas y las piscinas, **se cree que los estadios deportivos al aire libre son más seguros que los interiores**, pero los riesgos son evidentes; los fanáticos gritan, corean y cantan, se sientan muy juntos, viajan desde fuera del área y comparten comida y artículos personales como silbatos con otros, todos factores de riesgo para propagar el COVID-19. Los especialistas dicen que lo mismo puede decirse de los lugares de culto religioso donde se canta y se reza. “Todo depende de qué tan grande sea el teatro o el lugar”, dice. “Si es muy grande y las personas pueden practicar el distanciamiento social y usar máscaras, se reduce el riesgo de contraer COVID-19”. Ver una película en un cine es un riesgo bajo, agrega. “La mayoría de las personas se sientan en silencio en lugar de un servicio religioso donde las personas pueden hablar en voz alta o cantar”. Cada lugar tendrá reglas diferentes, así que no dude en preguntar sobre los protocolos de limpieza y desinfección de la propiedad, dicen los especialistas. “Todo esto se trata de su salud personal y la de su familia”.



- **Reuniones sociales en interiores (fiestas, piñatas, bautizos, bodas, celebraciones):** Los Centros Epidemiológicos todavía desaconsejan reunirse con amigos y familiares no vacunados que no

viven con usted, especialmente si está en interiores. Debido a que el COVID-19 se transmite a través de pequeñas gotas en el aire, el simple hecho de estar en contacto cercano con una persona contagiosa podría aumentar su riesgo de infección, incluso si no muestra síntomas. “Si hay una o más personas infectadas en la reunión interior, el riesgo de propagación de COVID-19 es alto”. Hacer pruebas antes del evento ayuda, dice. “Si puede asegurarse de que todos sean realmente negativos, puede reunirse sin máscaras”. Idealmente, las reuniones deben realizarse al aire libre o en un espacio bien ventilado, según los especialistas. Espaciar las mesas y las sillas a 2 metros de distancia, planificar actividades amigables con el distanciamiento social, usar máscaras faciales y lavarse las manos con frecuencia puede ayudar aún más a proteger a los invitados de infecciones”. Si las ventanas están abiertas y hay una brisa cruzada, el evento es más seguro, pero no siempre es práctico abrir puertas y ventanas”. Los filtros de aire también pueden ayudar a atrapar los virus que circulan en el aire antes de que lleguen a la nariz y la boca. Las partículas PM2.5 como el polen, los ácaros del polvo, los aerosoles, el moho, las bacterias y los virus tienen aproximadamente el 3% del diámetro de un cabello humano y pueden inhalarse fácilmente, causando o empeorando alergias y enfermedades respiratorias existentes. Los filtros HEPA (aire de partículas de alta eficiencia) pueden eliminar del aire al menos el 99,97 % de las partículas de 0,3 micras de diámetro. La investigación en Otorrinolaringología de Cirugía de Cabeza y Cuello mostró que los filtros HEPA portátiles pueden atrapar partículas de COVID-19 en el aire mucho más rápido y de manera más efectiva que los filtros que no son HEPA.



Qué hacer si ha estado expuesto al COVID-19?

Si se siente enfermo o ha estado expuesto al COVID-19 en los últimos 14 días, es mejor omitir las reuniones sociales por completo y hacerse la prueba para confirmar su estado de COVID-19. Eso es cierto independientemente de su estado de vacunación, ya que pueden ocurrir infecciones repentinas entre personas que están completamente vacunadas y reforzadas. Si da positivo, aíslese hasta que vuelva a dar negativo para reducir el riesgo de propagar el virus.

¿La línea de fondo? “Cualquier lugar que esté abarrotado de gente donde la gente no use máscaras sigue siendo un punto caliente de contagio”, dicen los especialistas. Y eso incluye tu casa. “El distanciamiento físico, el uso de máscaras y el lavado frecuente de manos deben convertirse en parte de nuestra cultura en el futuro cercano”. Obtenga más información sobre los hábitos cotidianos que podrían (y deberían) cambiar en un mundo **post-coronavirus**. [/rd.com/mar2022](https://rd.com/mar2022)