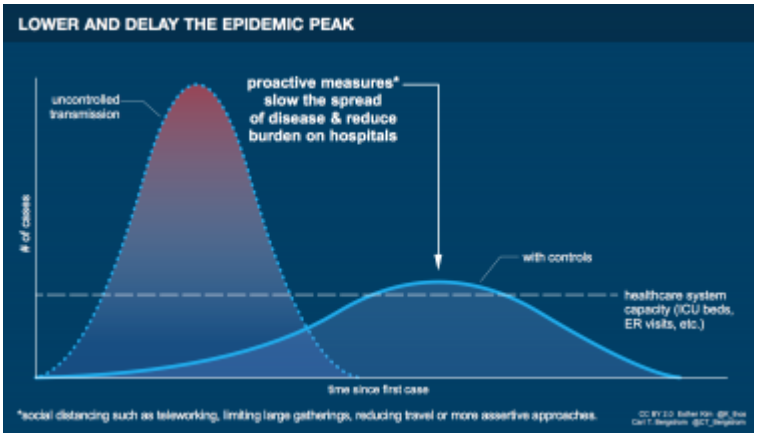
Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

Prevención para “aplanar la curva” del virus

[1]

Submitted by Jennifer Patritti Cram [2] on 17 March 2020 - 3:53pm

[2]



Publicado originalmente en la sección de Opinión de El Nuevo Día [3].

El coronavirus COVID-19 llegó a Puerto Rico y consigo trajo gran incertidumbre. Es muy posible que en conversaciones sobre cómo mitigar su contagio hayas escuchado de la importancia de “aplanar la curva”. **¿Y esto qué significa?**

“Aplanar la curva” es un término utilizado por científicos para describir un modelo de la propagación de un virus en una población. Si buscas imágenes en internet usando el término **“curva epidémica coronavirus”**, va a ver una serie de gráficas que tienen dos curvas: una curva pronunciada, como un pico alto y delgado a mano izquierda y una curva plana, más baja y chata como una colina a la derecha.

En el eje vertical de la gráfica observarás el número de casos de personas con coronavirus y en el eje horizontal, el tiempo transcurrido desde el primer caso detectado. La mayoría de las gráficas muestran una línea entrecortada, que casi roza el tope de la curva más chata, que indica **la capacidad límite del sistema de salud.**

La curva pronunciada representa el número de casos que ocurrirían si no se toman medidas preventivas, **la transmisión del virus se dispara y el número de casos sobrepasa la capacidad límite del sistema de salud.** En este periodo habrá más personas acudiendo al hospital de las que el hospital puede atender. Por ejemplo, se ha indicado que solo hay 150 camas de aislamiento (de las que necesitarían los pacientes con casos severos de COVID-19) disponibles en Puerto Rico. Con más de tres millones de habitantes, eso es más que insuficiente.

Mientras que, si tomamos medidas preventivas y el número de casos es reducido, veríamos algo similar a la curva plana. **Básicamente, ante un escenario de curva plana, alargamos el periodo de contagio del virus y le daríamos un respiro a nuestro frágil sistema de salud.** ¿Cuáles son esas medidas preventivas? Pues las que ya has escuchado y que voy a repetir aquí porque nunca está demás.

1) Lávate las manos constantemente con jabón y agua por un mínimo de 20 segundos. Si no quieres contar, puedes cantar al son del coro de “Atrévete” de Calle 13 o el coro de “Lamento Boliviano” de los Enanitos Verdes.

2) Deja de tocarte la cara.

3) Mantente lejos de gente enferma.

4) Si estas enfermo, quédate en la casa.

5) Practica distanciamiento social. En público, mantente a seis pies de los demás. Si tienes la flexibilidad de trabajar desde tu casa, hazlo. Evita salir de tu casa a toda costa.

Si estás saludable, igualmente practica estas medidas preventivas. **El COVID-19 puede o no causar síntomas.** Y recuerda, las poblaciones de más alto riesgo de ser afectadas por COVID-19 son las personas mayores de 60 años y personas con condiciones preexistentes como asma, diabetes y cáncer. Por lo tanto, durante las próximas semanas, piensa en el bienestar de esas personas y mantén distancia.

Y si reducir el riesgo a otros no es suficiente para que comiences a tomar acción, considera las consecuencias de no aplanar la curva. Si en unos días tú necesitas atención médica, ya sea por el coronavirus o no, y el sistema de salud está saturado con personas con COVID-19, **tu probabilidad de recibir ayuda médica va a ser bien baja.**

La autora es candidata doctoral en neurociencias y experta en biología de cancer.

Tags:

- coronavirus [4]
- covid19 [5]
- covid-19PR [6]
- covid19-cienciaboricua [7]

Copyright © 2006-Present CienciaPR and CAPRI, except where otherwise indicated, all rights reserved

---

Source URL:https://www.cienciapr.org/en/node/108123?language=en

Links
[1] https://www.cienciapr.org/en/node/108123?language=en [2] https://www.cienciapr.org/en/user/jennifer8384?language=en [3] https://www.elnuevodia.com/opinion/columnas/prevencionparaaplanarlacurvadelvirus-columna-2553418/ [4] https://www.cienciapr.org/en/tags/coronavirus?language=en [5] https://www.cienciapr.org/en/tags/covid19?language=en [6] https://www.cienciapr.org/en/tags/covid-19pr?language=en [7] https://www.cienciapr.org/en/tags/covid19-cienciaboricua?language=en