

La prevención es clave, hoy y siempre ^[1]

Submitted on 31 March 2023 - 10:51am

This article is reproduced by CienciaPR with permission from the original source.

Calificación:



The Professional is a member of CienciaPR

CienciaPR Contribution:

El Nuevo Día ^[2]

Original Source:



El riesgo del coronavirus sigue presente. Es urgente que adoptemos medidas de prevención en nuestra vida cotidiana, escriben Xavier Ortiz Torres y Edmy Ayala Rosado. (Shutterstock)

Edmy Ayala Rosado, Gerente de Programas de CienciaPR, es co-autora de esta columna.

A tres años del comienzo de la pandemia de COVID-19, nos encontramos en un punto de inflexión. El panorama es mucho más alentador que al principio, gracias a esfuerzos salubristas y comunitarios, la vacunación y los tratamientos disponibles, entre otros.

Sin embargo, **el riesgo del coronavirus sigue presente**. En Puerto Rico, decenas de personas siguen falleciendo al mes por la enfermedad. Ciertas otras padecen de sus consecuencias a largo plazo, lo que se conoce como COVID persistente, sin contar el impacto emocional, social, y

económico de la pandemia. El cansancio, el hastío y la normalización de la enfermedad han llevado a muchos a **bajar la guardia**.

Además del COVID-19, el riesgo de brotes de otras enfermedades y de emergencias de salud pública siempre está latente en el país. Por todo esto, y porque no podemos predecir con exactitud las emergencias o complicaciones de salud, **es importante y urgente que adoptemos medidas de prevención en nuestra vida cotidiana**.

La Organización Mundial de la Salud define la prevención como la suma de medidas, herramientas y estrategias para evitar enfermedades por medio de reducir los riesgos o amortiguar sus consecuencias. La práctica de la prevención toma muchas formas.

Una de ellas es mantener nuestros entornos saludables eliminando riesgos potenciales—virus, bacterias, contaminantes, criaderos de mosquitos, agua empozada, basura—**sin esperar a momentos de crisis**, como después de un huracán o durante una pandemia.

Otra es **el autocuidado**—esa capacidad individual y comunitaria de mantener nuestra salud previniendo las enfermedades con o sin el apoyo de un profesional de salud. Encontrar esos espacios para auto-calmar las emociones y manejar mejor las situaciones estresantes o angustiantes; nutrir las conexiones sociales con familiares y amigos; y establecer rutinas con límites saludables son herramientas para nuestro bienestar.

Prevención más allá de COVID

El COVID-19 nos ha hecho tomar conciencia de dos herramientas preventivas esenciales: **el uso de la mascarilla y la vacunación**. No obstante, estos instrumentos son valiosos para mucho más que evitar contagiarse o enfermarse seriamente con el coronavirus.

Usar una mascarilla debidamente ajustada a la cara, sobre la nariz y la boca, también previene enfermedades respiratorias como la influenza o el micoplasma y el impacto negativo que pueden tener el polen, los hongos, el polvo del Sahara y los contaminantes sobre nuestra salud.

Estar al día con todas las dosis y refuerzos de todas las vacunas para las que eres elegible te ayuda a prevenir los síntomas severos y efectos negativos causados por diversas enfermedades. Existen más de dos docenas de vacunas que, anualmente, previenen más de 4 millones de muertes a nivel global. Por más de 100 años, las vacunas nos han protegido de enfermedades como la tuberculosis, la influenza, la varicela, el sarampión, el cáncer cervical y muchas otras. Gracias a la vacunación se erradicó la viruela.

Herramientas prácticas

Como parte del equipo del proyecto Aquí Nos Cuidamos de la organización científica sin fines de lucro Ciencia Puerto Rico, hemos co-liderado el desarrollo de la campaña de servicio público **“La Prevención es la Clave”**. Su propósito es precisamente ayudar a las personas y las comunidades en Puerto Rico a incorporar métodos de prevención en su vida cotidiana. El contenido de “La Prevención es la Clave” ofrece consejos prácticos que cualquier persona puede adoptar y está disponible para descargar de manera gratuita en el portal

aquinoscuidamos.org/prevencion [3].

Ante las realidades sociales, políticas y naturales del archipiélago borincano, estamos convencidos que la prevención es la clave para cuidarnos. La prevención es una palabra que evoca a lo plural; una acción cuyo verdadero poder está en el colectivo. Tanto detrás de las respuestas a nuestras necesidades cotidianas, como a las crisis, están las comunidades que accionan la prevención. Aferrémonos a esa solidaridad y apoyo mutuo que nos han traído hasta aquí, y hagamos propias esas acciones preventivas que nos salvan.

Tags:

- [#Covid19](#) [4]
- [LaPrevenciónEsLaClave](#) [5]
- [prevención](#) [6]
- [#AquiNosCuidamosPR](#) [7]
- [covid19-cienciaboricua](#) [8]

Categories (Educational Resources):

- [Texto Alternativo](#) [9]
- [Noticias CienciaPR](#) [10]
- [Biología](#) [11]
- [Ciencia general \(preK-5\)](#) [12]
- [Salud](#) [13]
- [Biología \(superior\)](#) [14]
- [Ciencias Biológicas \(elemental\)](#) [15]
- [Ciencias terrestres y del Espacio \(superior\)](#) [16]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [17]
- [Salud \(Superior\)](#) [18]
- [Text/HTML](#) [19]
- [CienciaPR](#) [20]
- [MS/HS. Structure, Function, Information Processing](#) [21]
- [4to-5to- Taller 2 Montessori](#) [22]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [23]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [24]
- [Pre K-Kinder](#) [25]
- [Noticia](#) [26]
- [Educación formal](#) [27]
- [Educación no formal](#) [28]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/en/node/121387?page=10>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/en/node/121387> [2] <https://www.elnuevodia.com/opinion/punto-de-vista/punto-de-inflexion-en-la-pandemia/> [3] <http://aquinoscuidamos.org/prevencion> [4] <https://www.cienciapr.org/en/tags/covid19-0> [5] <https://www.cienciapr.org/en/tags/laprevencioneslaclave-0> [6] <https://www.cienciapr.org/en/tags/prevencion> [7] <https://www.cienciapr.org/en/tags/aquinoscuidamospr> [8]

<https://www.cienciapr.org/en/tags/covid19-cienciaboricua> [9] <https://www.cienciapr.org/en/categories-educational-resources/texto-alternativo> [10] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/noticias-cienciapr> [11] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/biologia> [12] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/ciencia-general-prek-5> [13] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/salud> [14] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/biologia-superior> [15] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/ciencias-biologicas-elemental> [16] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/ciencias-terrestres-y-del-espacio-superior> [17] <https://www.cienciapr.org/en/categories-educational-resources/salud-intermedia> [18] <https://www.cienciapr.org/en/categories-educational-resources/salud-superior> [19] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/texthtml> [20] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/cienciapr> [21] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/mshs-structure-function-information-processing> [22] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/4to-5to-taller-2-montessori> [23] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [24] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [25] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/pre-k-kinder> [26] <https://www.cienciapr.org/en/categories-educational-resources/noticia> [27] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/educacion-formal> [28] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/educacion-no-formal>