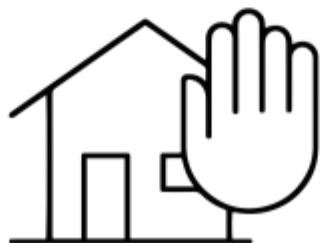
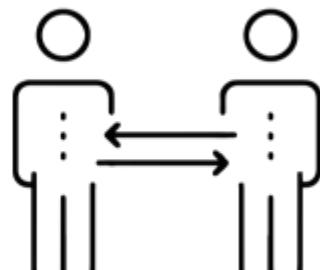
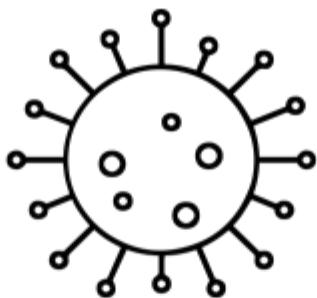


Acción para prevenir los brotes de COVID-19 en Puerto Rico [1]

Enviado por Anonymous (no verificado) el 28 septiembre 2020 - 3:55pm



★★★★★



Publicado originalmente en la sección de Opinión de El Nuevo Día [2], como parte de la colaboración entre CienciaPR y este medio.

Por Eva Gordián

Estamos en una etapa de la pandemia en la que los brotes comunitarios de COVID-19 ocurren con mayor frecuencia. Un brote comunitario se refiere a cuando dos o más personas con COVID-19 están relacionados por algún tipo de contacto, ya sea en el área de trabajo o en el hogar. Por esto **es importante reconocer que el riesgo de contagio siempre estará presente, sin importar lo que dicten las órdenes ejecutivas**. No debemos vivir con miedo al salir de nuestra casa, sino entender qué hacer para reducir los contagios.

Se ha acusado (erróneamente) a los adultos jóvenes de contagiarse por irresponsables. Sin embargo, hay que reconocer que muchos jóvenes pueden contagiarse por su exposición laboral. **Según el informe del Sistema Municipal de Rastreo de Contactos publicado el lunes, 21 de septiembre, un 18% de los brotes observados en Puerto Rico hasta la primera semana de septiembre estaban asociados al lugar de trabajo.**

El COVID-19 se caracteriza por su rápido contagio y aunque las personas hagan todo lo posible para protegerse. Una mayor exposición equivale a un aumento en casos. **Cuando se trabaja fuera del hogar, se tiene contacto con compañeros y se visitan lugares públicos, por lo que la exposición al virus aumenta. Cualquier salida del hogar—ya sea al trabajo, al supermercado o a recrearse—representa un riesgo.**

El alza en contagios y muertes que hemos observado demuestran que hay que seguir educando a la población para entender cómo y porqué protegerse. El que el 67% de los brotes hayan surgido en fiestas familiares indica que las personas tienen un falso sentido de seguridad entre sus seres queridos y que son más propensos a bajar la guardia y a relajar sus medidas de prevención. Vale la pena destacar que, aunque los brotes se han dado en el contexto familiar, el contagio original probablemente se dio en algún otro lugar (como el trabajo).

Llevamos siete meses en esta pandemia, hablando de usar la mascarilla, distanciamiento físico y lavado de manos. ¿Cómo es posible que sigamos viendo brotes, si las personas deberían saber qué hacer a estas alturas? De entrada, asumir que proveer información equivale a que las personas cambien su conducta es una conjectura peligrosa. La sobrecarga de información, las situaciones económicas y laborales (como personas que no tienen días por enfermedad), la indiferencia a contraer el virus, y la desconfianza son algunas razones por las que las personas no quieren o puedan adoptar conductas de prevención apropiadas.

¿Qué más podemos hacer? **Tenemos que adaptar nuestra mentalidad para aprender a convivir con el coronavirus. Aun cuando exista una vacuna, las restricciones y cambios de vida no se van a acabar de inmediato. Por eso es crucial que nos pongamos la mascarilla sobre la nariz y la boca, que mantengamos distancia de al menos 6 pies de distancia de otros, que nos lavemos las manos con frecuencia, y que evitemos las reuniones que provoquen aglomeraciones de personas.** Todas estas acciones son una muestra de respeto y solidaridad a los otros y son las mejores herramientas que tenemos para mitigar la pandemia.

Necesitamos ahora más que nunca seguir las recomendaciones de prevención, por nuestra salud.

La autora posee una maestría en salud pública, es candidata al doctorado con concentración en Epidemiología de la Ponce Health Sciences University y es la epidemióloga de los municipios de Villalba y Orocovis como parte del Sistema Municipal de Investigación de Casos y Rastreo de Contactos de Puerto Rico.

Tags:

- [coronavirus](#) [3]
- [covid19](#) [4]
- [covid-19PR](#) [5]
- [covid19-cienciaboricua](#) [6]
- [rastreo de contactos](#) [7]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/accion-para-prevenir-los-brotes-de-covid-19-en-puerto-rico?language=es>

Links

- [1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/accion-para-prevenir-los-brotes-de-covid-19-en-puerto-rico?language=es> [2] <https://www.elnuevodia.com/opinion/punto-de-vista/accion-para-prevenir-los-brotes-de-covid-19-en-puerto-rico/> [3] <https://www.cienciapr.org/es/tags/coronavirus?language=es> [4] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19?language=es> [5] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid-19pr?language=es> [6] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-cienciaboricua?language=es> [7] <https://www.cienciapr.org/es/tags/rastreo-de-contactos?language=es>