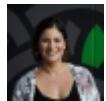


Hablemos sobre la variante Delta [1]

Enviado por [Mónica Ivelisse Feliú-Mójer](#) [2] el 2 agosto 2021 - 12:26pm



[2]



Con ciencia y
prevención,
así salimos
de la pandemia

Practica las medidas preventivas



Mascarilla Distancia física No aglomeraciones y espacios cerrados

Higiene de manos

Hazte la prueba y vacúntate



AQUÍ NOS CUIDAMOS

aquinoscuidamos.org

La respuesta a “¿cómo nos protegemos de la variante Delta?” sigue siendo la vacunación, las medidas preventivas y la detección.

Actualizado el 9 de agosto, 2021 para reflejar el conocimiento científico más reciente.

La llegada de la variante Delta [3] ha cambiado el panorama de la pandemia. Antes de entrar en los detalles, **las buenas noticias: las vacunas funcionan** y nos protegen de sufrir consecuencias graves, hospitalización y muerte si nos contagiamos con la variante Delta (y las otras variantes) y nos da COVID-19. **Las medidas de prevención que ya conocemos también funcionan** para protegernos de Delta y las otras variantes.

OK, ¿qué debes saber sobre Delta?

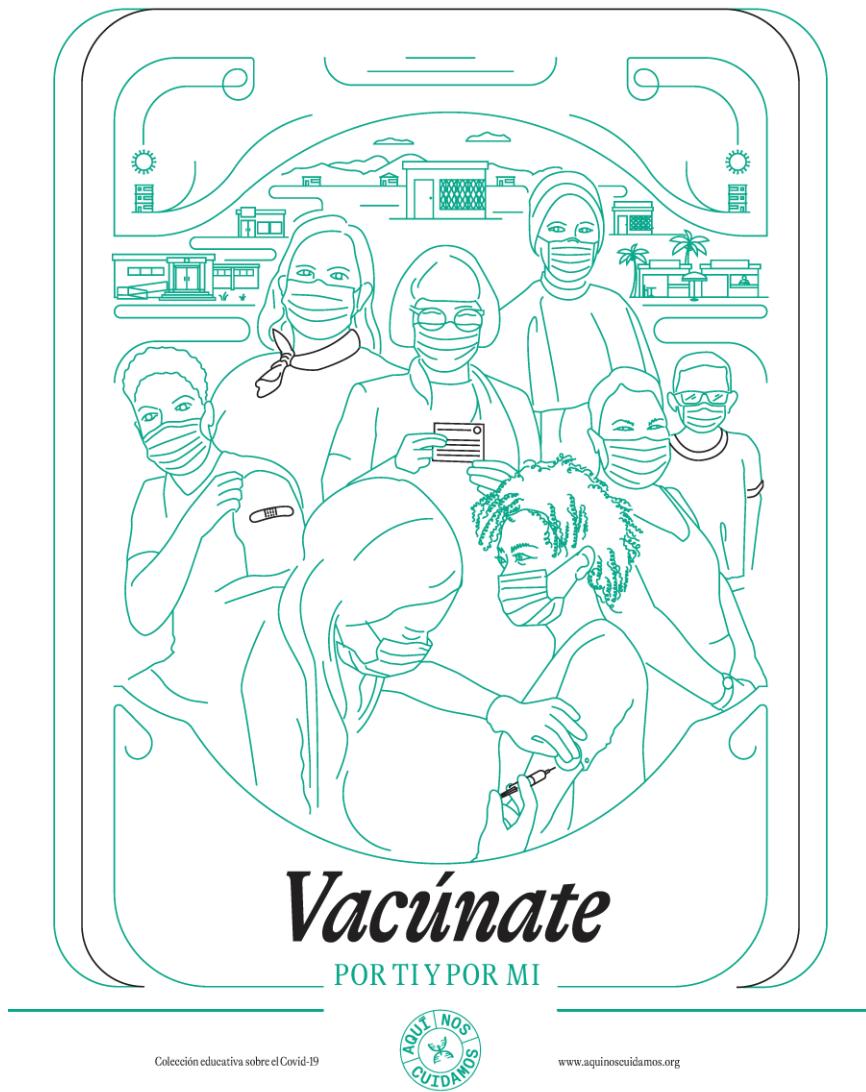
Primero, esta variante es más transmisible. Eso quiere decir que es más fácil que se pegue de una persona a otra y que nos podemos contagiar, aún si pasamos poquísmo tiempo cerca de una persona contagiada y aún si estamos vacunados o vacunadas y/o si no practicamos las medidas preventivas adecuadas. Las personas no vacunadas o que no han completado su vacunación son sumamente vulnerables. La gran mayoría de los hospitalizados y fallecidos por Delta no se habían vacunado o completado su vacunación. Los vacunados también se pueden contagiar, pero la mayoría desarrollan síntomas leves y están protegidos de consecuencias graves como hospitalización y muerte.

Segundo, algunos de los síntomas causados por la variante Delta son diferentes a los que hemos asociado con COVID-19. Por ejemplo, tal como la variante original, Delta causa tos persistente, fiebre y dolor de cabeza. Sin embargo, esta variante también causa congestión nasal y dolor de garganta, los cuales no se observaban comúnmente con la variante original (la que circulaba al principio de la pandemia). Para complicar las cosas, los síntomas de Delta pueden ser diferentes si estás parcialmente o completamente vacunado o vacunada, como nos explica la Dra. Mariola Rivera Reyes [4].

Tercero, los síntomas de Delta se pueden confundir con los de un catarro. Como explica nuestra asesora científica [5] para Aquí Nos Cuidamos [6], la neumóloga pediátrica e inmunóloga Dra. Mariola Rivera Reyes [7], esto puede provocar que la persona piense que no tiene COVID-19 y entonces no se haga una prueba, ni se aísle, desafortunadamente contagiando a otros sin querer. Por esto, si tienes algún síntoma como dolor de garganta, congestión nasal, o fiebre, entre otros asociados con catarro, influenza u otros virus respiratorios, vete a la segura, aíslate y hazte la prueba de COVID-19 (PCR o antígenos).

Cuarto, el periodo de incubación de la variante Delta es más corto que el de otras variantes del coronavirus. Después de que alguien contrae la variante Delta, es probable que la persona se vuelva infecciosa más rápido. En promedio la variante Delta tarda unos cuatro días en alcanzar niveles detectables mediante una prueba diagnóstica, en comparación con los seis días de la variante original del coronavirus.

Finalmente, aunque las vacunas están funcionando muy bien contra la variante Delta, todavía es posible que te contagies y transmitas el coronavirus aún si ya completaste tu vacunación. Nuestros amigos de Ciencia en Tus Manos lo explican de forma sencilla aquí [8] y aquí [9].



Entonces, ¿qué puedes hacer?

1. Sigue practicando las medidas preventivas, ¡porque funcionan!

Recientemente, el Departamento de Salud ordenó que todas las personas, no importando su estatus de vacunación, utilicen mascarilla en espacios públicos [10]. Los CDC también ajustaron sus guías [11], recomendando que las personas vacunadas usen su mascarilla, en especial en lugares con niveles de transmisión o riesgo alto. Como científica, ¡aplaudo esta decisión!

Desde Aquí Nos Cuidamos [12] siempre hemos recalcado la importancia de las

medidas de prevención de contagios [13] y nos reiteramos en que hay que seguir practicándolas, aún si estamos vacunados. Las vacunas son excelentes y están haciendo su trabajo [14]: protegernos de las consecuencias graves de COVID-19. Mas las vacunas no son perfectas (ninguna vacuna lo es) y ahora mismo no hay suficientes personas vacunadas para alcanzar la inmunidad comunitaria [15] y tenemos variantes más contagiosas circulando. Todo esto quiere decir que es necesario tomar medidas adicionales (además de vacunarnos) para protegernos.

2. Vacúnate y asegúrate de ponerte la segunda dosis.

La vacunación es esencial para protegerte y proteger a tu gente de COVID-19 [16]. Es importante que completes tu ciclo de vacunación [17] para alcanzar la mayor protección contra Delta. Eso quiere decir que tienes que ponerte la segunda dosis de Pfizer o Moderna y pasar 14 días después de ella para estar debidamente protegido o protegida.

Si aún no te has vacunado, te exhorto a vacunarte. Si tienes preguntas y por eso no te has

vacunado todavía, ¡es normal tener dudas! [Aquí Nos Cuidamos](#) [18] tiene un montón de materiales que contestan en arroz y habichuelas preguntas frecuentes [19] sobre las vacunas contra COVID-19. Nos puedes enviar tus preguntas a nuestro [email](#) [20] también.

3. ¡Promueve la vacunación comunitaria!

Todavía nos queda mucha gente sin vacunar y las personas no vacunadas son muchísimo más vulnerables a COVID-19 y la variante Delta. Como escribí en [esta columna en El Nuevo Día](#) [21], salir de la pandemia nos toca a todos y podemos poner nuestro granito de arena para atender esos bolsillos de vacunación. [Ten conversaciones con tu gente sobre la importancia de la vacunación](#) [22]. [Comparte por qué te vacunaste](#) [23]. [Organiza vacunaciones comunitarias](#) [24]. Todos podemos tomar acciones para promover la vacunación.

La respuesta a “¿cómo nos protegemos de la variante Delta?” sigue siendo [la vacunación, las medidas preventivas y la detección](#) [25]. Toca seguir dejándonos llevar por la ciencia para ajustar nuestro comportamiento.

Voy a ti y a nuestras comunidades, y confío en la ciencia.

Tags:

- [vacunación](#) [26]
- [vacunas COVID-19](#) [27]
- [covid19-cienciaboricua](#) [28]
- [Aquí Nos Cuidamos](#) [29]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/hablemos-sobre-la-variante-delta>

Links

- [1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/hablemos-sobre-la-variante-delta> [2]
- <https://www.cienciapr.org/es/user/moefeliu> [3] <https://twitter.com/MariolaPR/status/1416654260775837700> [4]
- <https://www.facebook.com/MariolaPRcontesto/photos/197710402365488> [5]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/category/comite-cientifico/> [6] <http://www.aquinoscuidamos.org> [7]
- <https://www.facebook.com/MariolaPRcontesto/posts/197714715698390> [8]
- <https://www.facebook.com/cienciaentusmanospr/posts/4593621474053417> [9]
- <https://www.facebook.com/cienciaentusmanospr/posts/4602703216478576> [10]
- <https://www.elnuevodia.com/noticias/localest/notas/departamento-de-salud-ordena-restituir-uso-de-mascarillas-en-lugares-cerrados/> [11] <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated-guidance.html> [12] <https://www.aquinoscuidamos.org/> [13]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/2021/07/19/medidas-esenciales-prevencion-covid/> [14]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/2021/07/08/como-funcionan-vacunas-covid/> [15]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/2021/07/08/inmunidad-vacunas-covid-inmunidad-rebano-comunitaria/> [16]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/2021/07/08/la-vacunacion-es-un-acto-solidario/> [17]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/2021/07/08/completamente-vacunados-covid/> [18]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/vacunas/> [19] <https://www.aquinoscuidamos.org/2021/07/08/faq-mitos-vacunas-covid/> [20]
- <mailto:comunicaciones@cienciapr.org?subject=Preguntas%20sobre%20vacunas%20COVID-19> [21]
- <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/covid-19-la-pandemia-de-todos> [22]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/2021/07/08/herramientas-promocion-vacunacion-covid/> [23]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/2021/06/01/embajadores-vacunacion-covid19/> [24]

[\[25\]](https://fb.watch/71u65fOeHC/) [\[26\]](https://www.aquinoscuidamos.org/2021/07/19/la-trilogia-para-salir-de-la-pandemia-vacunacion-prevencion-y-pruebas/) [\[27\]](https://www.cienciapr.org/es/tags/vacunacion)
[\[28\]](https://www.cienciapr.org/es/tags/vacunas-covid-19) [\[29\]](https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-cienciaboricua) [\[29\]](https://www.cienciapr.org/es/tags/aqui-nos-cuidamos)