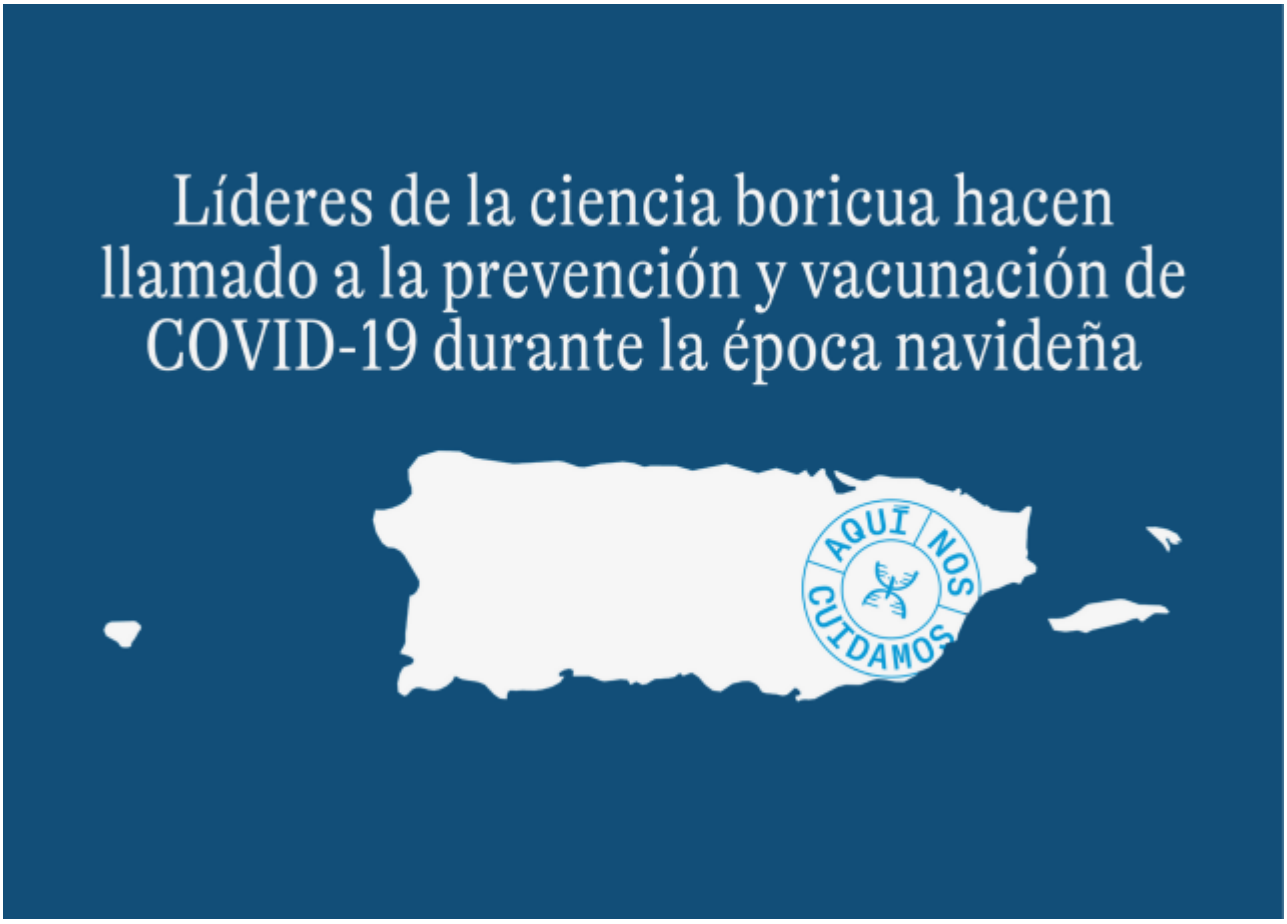
Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

Líderes de la ciencia boricua hacen llamado a la prevención y vacunación de COVID-19 durante la época navideña [1]

Enviado por Mónica Ivelisse Feliú-Mójer [2] el 16 diciembre 2021 - 3:38pm

[2]



San Juan, PR – Ante la confirmación de la presencia de la variante Ómicron en Puerto Rico, el aumento de casos de COVID-19 y las fiestas navideñas que están a la vuelta de la esquina, líderes y organizaciones que representan a la comunidad científica y salubrista de Puerto Rico

enviaron una carta abierta al país haciendo un llamado a continuar las medidas de prevención y vacunación durante la época navideña.

“Estos días navideños son importantes para nosotros los boricuas. Reconocemos que las personas quieren celebrar con sus familiares y amistades. Sin embargo, la variante Ómicron, los datos de que las vacunas van perdiendo su efectividad con el tiempo, y el aumento de casos actual nos recuerdan que esto no se ha acabado, y que la situación es cambiante. Sabemos que el timing de todo esto, el fin de semana justo antes de Navidad, nos trastoca los planes. Por eso queríamos enviar un mensaje a nuestro país, reiterando que no debemos bajar la guardia y que tenemos que ser consistentes en utilizar las herramientas a nuestro alcance para minimizar el riesgo mientras celebramos”, expresó la doctora Mónica Feliú Mójer, científica y portavoz de Ciencia Puerto Rico y su proyecto Aquí Nos Cuidamos.

La carta, que fue endosada por la Coalición Científica de Puerto Rico, Ciencia Puerto Rico, VOCES PR, el Fideicomiso de Salud Pública, Ciencia en Tus Manos, entre otras organizaciones y un número creciente de expertos y expertas, ofrece cinco recomendaciones principales para minimizar el riesgo de contagio con COVID-19 durante la época festiva. Estas son: promover que todas las personas estén vacunadas y con sus refuerzos, juntarse al aire libre y/o con buena ventilación, limitar la cantidad de invitados, hacerse pruebas moleculares o de antígenos antes de la celebración, y usar mascarillas.

“Contamos con las herramientas para poder hacerle frente a la pandemia y proteger vidas. Entre esas herramientas una de las más importantes es la vacunación y en ese contexto ya sabemos que la variante Ómicron se puede detener con los refuerzos. Es importante que todos los que aún no se hayan vacunado se vacunen con todas las dosis, y que aquellas personas que cualifican se pongan el refuerzo,” dijo el doctor Daniel Colón Ramos, presidente de la Coalición Científica de Puerto Rico.

Cualquier persona mayor de 16 años que se haya puesto su segunda dosis de Pfizer hace más de 6 meses, cualquier persona que sea mayor de 18 años y hayan pasado 6 meses de la segunda dosis de Moderna o 2 meses de la única dosis de Johnson & Johnson debe ponerse un refuerzo. Además cualquier persona que está inmunocomprometida debe ponerse una tercera dosis si ya han pasado 28 días desde su última dosis de Pfizer o Moderna. Dicho sea de paso, la organización VOCES y el Departamento de Salud estarán llevando a cabo un evento masivo de vacunación llamado VacuTrulla [3] este 17 de diciembre.

Además de las recomendaciones, el colectivo invitó al público a acceder herramientas producidas por sus esfuerzos individuales y colaborativos para mantenerse informado sobre diversos temas relacionados a COVID-19. Estos recursos incluyen el libro de colorear ACHÚ del Fideicomiso de Salud Pública, el dashboard de datos y las recomendaciones oficiales de la Coalición Científica, el portal de VOCESPR.org [4] o https://www.dondemevacuno.com/ [5] con información sobre centros de vacunación, y la colección educativa sobre COVID-19, vacunas y salud mental Aquí Nos Cuidamos (www.aquinoscuidamos.org [6]) de CienciaPR, entre otros.

A continuación el texto íntegro de la carta que también se puede acceder en este enlace [7]. Aquellos interesados en endosar la carta pueden visitar el siguiente enlace [8] (https://forms.gle/2JtWbQELm54tseYG8 [8]).

¡Saludos, Puerto Rico!

Desde marzo del 2020, hemos enfrentado uno de los retos más grandes de nuestros tiempos: la pandemia por COVID-19. Hoy, gracias a los esfuerzos de todos—científicos, comunitarios, gubernamentales y multisectoriales—aunque el panorama continúa siendo retante, es distinto y sin duda mejor que al principio de la pandemia.

Hace un año, pasamos las Navidades con aislamientos y otras restricciones para mitigar el contagio del coronavirus. En este 2021, entramos a la época festiva con una alta tasa de vacunación contra COVID-19. Sin embargo, los desarrollos y eventos recientes nos recuerdan que la pandemia no ha terminado, que el panorama es dinámico y por eso no podemos bajar la guardia.

Datos de Puerto Rico y el resto del mundo comprueban que aunque las vacunas siguen cumpliendo su propósito, su protección disminuye con el tiempo. La variante Ómicron ha demostrado ser más contagiosa y afectar la efectividad de las vacunas. Ambas cosas hacen los refuerzos y tercera dosis de la vacuna más necesarios y urgentes para protegernos. Y estamos experimentando un aumento en casos.

Las buenas noticias son que tenemos muchísima evidencia científica que confirma que las medidas preventivas que ya todos conocemos junto con la vacunación funcionan, y que han salvado y seguirán salvando muchas vidas si las seguimos practicando.

Para nosotros los y las boricuas, la época navideña es muy especial. Como representantes de la comunidad científica y salubrista boricua y varias de sus organizaciones, es nuestro deber exhortarles a que sigan todas estas recomendaciones para celebrar en familia y con amistades, con mucha alegría y de la forma más segura posible:

1. Que todos estén vacunados y con refuerzo o tercera dosis. *Todos los invitados deben estar vacunados, idealmente con su tercera dosis o refuerzo (para los mayores de 16 años). Esto incluye a cualquier persona mayor de 5 años de edad. Reiteramos que para estar mejor protegidos lo ideal es que los invitados se hayan puesto su tercera dosis o refuerzo.*

¿Quiénes deben ponerse el refuerzo o la tercera dosis?

- *Cualquier persona mayor de 16 años que se haya puesto su segunda dosis de Pfizer hace más de 6 meses debe ponerse un refuerzo.*
- *Cualquier persona mayor de 18 años y hayan pasado 6 meses de la segunda dosis de Moderna o 2 meses de la única dosis de Johnson & Johnson debe ponerse un refuerzo.*
- *Cualquier persona que está inmunocomprometida debe ponerse una tercera dosis si ya han pasado 28 días desde su última dosis de Pfizer o Moderna.*

2. Júntense al aire libre. *El coronavirus se transmite por las microgotas de saliva que viajan por el aire y pueden permanecer suspendidas por largos periodos de tiempo cuando la ventilación no es apropiada. Hacer la celebración al aire libre o en un lugar donde haya buena ventilación*

reduce bastante el riesgo de contagio. Celebren en balcones, terrazas, y patios, entre otros. Si van a celebrar al aire libre pero es difícil mantener distancia física y habrá aglomeración, usen mascarillas.

Si van a estar en espacios cerrados (la sala de una casa, un centro comunal, etc.) abran las puertas y ventanas para que el aire fresco circule. También pueden colocar un abanico con las aspas mirando hacia afuera [9] en una de las ventanas abiertas para ayudar a que circule el aire. Si no tienen la opción de abrir puertas o ventanas pueden utilizar un sistema de filtración de aire [10] (ej. con filtro HEPA) adecuado para el tamaño del salón.

3. Limiten el número de invitados. *Mientras menos personas participen del junte, menor el riesgo de contagio. Sabemos que quieren tirar la casa por la ventana y ver a toda la gente que no han visto por muchos meses, pero lo mejor es limitar la cantidad de invitados (10 personas es un buen número) y practicar comportamientos de prevención apropiados (reunirse afuera, abrir ventanas, usar mascarillas, distancia física, etc.), en especial si habrá invitados no vacunados o con alto riesgo a sufrir consecuencias graves por la COVID-19. Para las personas que no están vacunadas o de alto riesgo, el uso de mascarillas y el distanciamiento físico es aún más crítico para su protección.*

Si por alguna razón no pueden limitar el número de personas o asistirán a una actividad donde habrá aglomeraciones, utilicen mascarillas todo el tiempo.

4. Háganse pruebas moleculares y de antígenos. *Hacerse una prueba es una buena práctica para reducir el riesgo de contagio para los invitados. Si alguien da positivo no debe asistir a la fiesta y debe aislarse, pero aún puede participar de forma virtual. Si alguien da negativo, hay una probabilidad menor de que pueda contagiar a otros. Sin embargo, recuerden que las pruebas son como una foto: si alguien da negativo no quiere decir que no se puede contagiar entre el momento en que se hizo la prueba y cuando se celebre la actividad. Y siempre existe la posibilidad de que alguien esté infectado con el coronavirus pero no sea detectable al momento en que se hizo la prueba. Todas las pruebas tienen limitaciones.*

Si se van a hacer una prueba de PCR se recomienda hacerla 48-72 horas antes del junte (por que los resultados toman un tiempo en estar listos) y si es de antígeno el mismo día o 24 horas antes.

5. No se olviden de las mascarillas. *Mientras que las personas vacunadas tienen menos riesgo de enfermarse, tener síntomas severos, ser hospitalizadas o morir por COVID-19, aún existe el riesgo de contagio, transmisión, y consecuencias graves, en especial para personas de alto riesgo (mayores de 65 años, con condiciones de salud crónicas, inmunocomprometidas, etc.) Por eso si no pueden mantener distancia física (no importa si están dentro o afuera), están en un lugar cerrado con pobre ventilación, hay personas no vacunadas o de alto riesgo, lo más seguro es usar mascarillas.*

Debido a que la variantes Delta y Ómicron son más contagiosas, recomendamos que utilicen mascarillas como N95 o KN95, o que usen doble mascarilla (quirúrgica debajo, de tela encima, bien ajustadas sobre nariz y boca).

Todas estas recomendaciones están basadas en la mejor evidencia científica que tenemos disponibles al momento de la publicación de esta carta y aplican tanto a los que vivimos en Puerto Rico, como a los que visitan durante las Navidades. Estamos conscientes de que quisiéramos celebrar sin estas modificaciones y montar un bembé como antes de la pandemia, pero como país estamos conscientes de los riesgos que aún representa COVID-19 y sabemos lo que tenemos que hacer para que la epidemia no se salga de control.

Además de estas cinco recomendaciones, les sugerimos:

- *No olviden lavarse o desinfectarse las manos con frecuencia y mantengan una estación de desinfección con gel de al menos 65% o más de alcohol (hand sanitizer) para los invitados.*
- *Tengan a la mano mascarillas adicionales en caso de que a alguien se le olvide, la pierda o se le rompa.*
- *Eviten comidas estilo bufé (porque las personas se aglomeran). Si hay bufé, usen mascarillas a la hora de servirse o sírvanse de forma escalonada. Eviten compartir utensilios o vasos entre personas. Desinféctense o lávense las manos antes y después de comer.*
- *Eviten eventos multitudinarios (no importa dónde se hagan) y espacios cerrados con poca ventilación por largos periodos de tiempo.*
- *Si van a cantar o gritar, háganlo en un espacio exterior o bien ventilado (o usen mascarillas). Cantar y gritar aumenta el riesgo de contagio en especial en espacios cerrados y si hay personas sin vacunar o de alto riesgo.*
- *Hágase una prueba de PCR o antígeno luego de participar de una actividad de alto riesgo (~5 días después) o si tiene síntomas.*
- *Tomen en cuenta el riesgo de los invitados y el contexto. Si hay personas con demasiado riesgo o habrá un gran número de personas y los casos siguen subiendo, es mejor posponer o cancelar la actividad o hacerla de manera virtual, aunque sea duro. Si alguno de los invitados presenta síntomas o se siente enfermo, estuvo recientemente expuesto a alguien con COVID-19 o en un escenario de alto riesgo (como eventos multitudinarios) en los días previos y/o el día de la celebración, es mejor que esa persona no asista o participe de forma virtual.*

Les recomendamos utilizar, seguir y promover los siguientes recursos y enlaces informativos:

- *Para informarse sobre COVID-19, vacunas y salud mental, visiten www.aquinoscuidamos.org [6], una colección de contenidos educativos de Ciencia Puerto Rico que puedes descargar y compartir.*
- *Para informarse y estar al día sobre los datos de COVID-19 y vacunación, y conocer las recomendaciones de la Coalición Científica de Puerto Rico, visiten http://coalicioncientifica.covidpr.info/ [11].*
- *Accedan a los libros infantiles ACHÚ del Fideicomiso de Salud Pública en www.paralasaludpublica.org [12]; ideales para educar a padres, madres o encargados y niños sobre el COVID-19 y promover la vacunación entre la población de 5 a 11 años.*
- *Para vacunarse (cualquier persona de 5 años en adelante), ponerse la tercera dosis o refuerzo, visiten www.vocespr.org [13].*

Puerto Rico, ¡lo hemos estado haciendo bien! Sentimos un profundo orgullo al ver que como país estamos siendo reconocidos a nivel mundial por nuestra alta tasa de vacunación y continua práctica de medidas preventivas. El alza en casos que estamos experimentando nos recuerda que, aunque hemos hecho muchas cosas bien, la pandemia no ha terminado. ¡No bajemos la guardia! Sigamos dando cátedra sobre cómo debemos y podemos responder a esta crisis. Sabemos que contamos con ustedes.

¡Feliz Navidad 2021 y Próspero Año 2022!

Con esperanza y siempre en solidaridad.

Organizaciones, expertos y expertas que se suscriben a este mensaje:

1. *Dra. Mónica Feliú Mójer, Ciencia Puerto Rico y Aquí Nos Cuidamos*
2. *Dra. Giovanna Guerrero Medina, Ciencia Puerto Rico*
3. *Dr. Daniel Colón Ramos, Coalición Científica de Puerto Rico*
4. *Lilliam Rodríguez, VOCES PR*
5. *Dr. José Rodríguez Orengo, Puerto Rico Public Health Trust*
6. *Dr. Marcos Ramos Benítez, Ciencia en Tus Manos*
7. *Lic. Danilo Pérez-Rivera, COSACO*
8. *Una Sola Respuesta Puerto Rico*
9. *Puerto Rico CEAL (La Alianza de Participación Comunitaria contra las disparidades del COVID-19)*
10. *Karla Peña, Mercy Corps*
11. *Vimaris Rivera, Mercy Corps*
12. *Dra. Kenira Thompson, Ponce Health Sciences University*
13. *Sociedad de Enfermedades Infecciosas de Puerto Rico*
14. *Colegio de Médicos Cirujanos*

Endosos recibidos hasta el 16 de diciembre de 2022 a la 1:01pm AST. Nuevos endosos se añadirán aquí [7].

Tags:

- covid19-cienciaboricua [14]

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/blogs/equipo-informa/lideres-de-la-ciencia-boricua-hacen-llamado-la-prevencion-y-vacunacion-de-covid

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/blogs/equipo-informa/lideres-de-la-ciencia-boricua-hacen-llamado-la-prevencion-y-vacunacion-de-covid [2] https://www.cienciapr.org/es/user/moefeliu [3] https://www.eventbrite.com/e/vacutrulla-vacunacion-masiva-tickets-219629446587 [4] http://vocespr.org/ [5] https://www.dondemevacuno.com/ [6] http://www.aquinoscuidamos.org/ [7] https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/carta-abierta-puerto-rico-con-llamado-la-prevencion-y-vacunacion-de [8] https://forms.gle/2JtWbQELm54tseYG8 [9] https://www.epa.gov/coronavirus/indoor-air-homes-and-coronavirus-covid-19 [10] https://twitter.com/jljcolorado/status/1294422786429968386 [11] http://coalicioncientifica.covidpr.info/ [12] http://www.paralasaludpublica.org/ [13] http://www.vocespr.org/ [14] https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-cienciaboricua