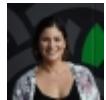


Fin de la emergencia por COVID, no de la prevención [1]

Enviado por [Mónica Ivelisse Feliú-Mójer](#) [2] el 5 mayo 2023 - 3:42pm



[2]



Fin de la emergencia por COVID, *no de la prevención*

El fin de las declaraciones de emergencia por COVID-19 no significa que el coronavirus haya dejado de ser una amenaza para la salud, ni que se acabó la pandemia. Por todo eso, es imperativo que no olvidemos las lecciones de prevención aprendidas durante los pasados tres años.

CONOCE MÁS:

aquinoscuidamos.org

AQUÍ | NOS CUIDAMOS



Es imperativo que no olvidemos las lecciones de prevención aprendidas, como el valor del uso de la mascarilla, la vacunación y el autocuidado.

Una versión de esta columna se publicó en la sección de Opinión de *El Nuevo Día*, como parte de la colaboración entre CienciaPR y ese periódico. [3]

En las primeras dos semanas de mayo, la Organización Mundial de la Salud [4], el gobierno de los Estados Unidos y el de Puerto Rico [5] declararon el fin de la emergencia de salud pública por

COVID-19. Esto refleja los avances en la prevención y el tratamiento de la enfermedad. Tenemos mejor entendimiento del coronavirus, herramientas para manejarlo, y este ya no interrumpe nuestras vidas de la misma forma que hace tres años.

El fin de estas declaraciones reflejan también un punto de inflexión social y político. La mayoría de las personas ya no se preocupan tanto por COVID. Políticamente, hay menos adeptos de continuar con ciertas medidas salubristas. Además, traen consigo cambios de política pública [6]. Por ejemplo, en los Estados Unidos caducaron los requisitos federales de vacunación contra COVID-19 y acabaron ciertas exenciones de Medicare y Medicaid. A nivel internacional se desacelerarán los esfuerzos de coordinación y financiación en contra de la pandemia.

Sin embargo, este momento no significa que el coronavirus haya dejado de ser una amenaza para la salud, ni que se acabó la pandemia. En Puerto Rico, todavía decenas de personas fallecen al mes por COVID-19 [7]. Miles de personas son vulnerables a enfermarse de gravedad y miles más sufren secuelas de salud a largo plazo,—problemas respiratorios, neurológicos y estomacales, fatiga y cansancio—lo que se conoce como covid persistente [8] o prolongado. A nivel global esto se traduce a miles de fallecidos al mes y millones de personas con covid persistente.

Por todo esto, **es imperativo que no olvidemos las lecciones de prevención aprendidas durante los pasados tres años.** Una de las más importantes es el uso de la mascarilla.

En Puerto Rico, usar mascarilla era raro antes de la pandemia. Pero, en regiones como en el este de Asia el uso de mascarillas ha sido común y cotidiano en espacios cerrados y aglomerados por décadas. Es una señal de respeto por la salud y las vidas de otras personas.

Ahora y en el futuro, debemos recordar los beneficios de la mascarilla y usarla cuando lo amerite. Además de prevenir el COVID-19 y sus consecuencias serias, como el COVID prolongado, usar una mascarilla debidamente ajustada a la cara, sobre la nariz y la boca previene enfermedades respiratorias como la influenza y el micoplasma, entre muchas otras. Por tanto, usar la mascarilla si estamos enfermos, alrededor de personas enfermas, o cuando hay brotes de enfermedades es justo y necesario.

El uso de la mascarilla también reduce la exposición a contaminantes en el aire como las emisiones de vehículos, el polvo del Sahara, los hongos, o compuestos irritantes. Estos factores están asociados con problemas respiratorios como el asma, que afecta a más del 14% de la población del archipiélago, y los problemas cardiovasculares, que son la principal causa de muerte en el país [9]. Usar la mascarilla reduce el riesgo de estas afecciones.

La mascarilla te protege a ti y a las personas a tu alrededor. En especial a aquellas que son vulnerables debido a una condición crónica, como diabetes, o tienen un sistema inmunológico comprometido, como pacientes de cáncer que reciben quimioterapia. Usar la mascarilla alrededor de personas vulnerables es una muestra de solidaridad y cariño.

No todas las mascarillas son iguales. La capacidad de filtración y ajuste de las mascarillas varía. Por ejemplo, las mascarillas N95 (también las KN95 y KF94) brindan un nivel más alto de protección, ya que filtran hasta el 95% de las partículas en el aire. Por eso son más eficaces en

reducir tu riesgo de contraer enfermedades respiratorias y tu exposición a contaminantes.

Por los pasados tres años, en Estados Unidos —y a menor escala en Puerto Rico— se tildó la mascarilla como restricción. Para mí, la mascarilla siempre ha sido un símbolo de libertad y de solidaridad [10]. Sí, ya no la uso tanto como antes. Pero aún me la pongo al viajar y en el transporte público, si voy a estar en lugares cerrados o aglomeraciones por periodos prolongados, cuando voy a facilidades médicas, y si estoy con personas vulnerables.

Usar la mascarilla en ciertos escenarios minimiza mi riesgo de enfermarme o enfermar a otros, y me da tranquilidad. Por eso, junto a la vacunación [11], la higiene personal [12], y el autocuidado [13], seguirá formando parte de mi caja de herramientas de prevención. Para más información sobre medidas de prevención que puedes practicar en tu vida cotidiana, visita aquinoscuidamos.org/prevencion. [14]

Tags:

- [covid19-cienciaboricua](#) [15]
- [prevención](#) [16]
- [fin de emergencia de salud pública](#) [17]
- [La prevención es la clave](#) [18]

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [19]
- [Blogs CienciaPR](#) [20]
- [Biología](#) [21]
- [Salud](#) [22]
- [Biología \(superior\)](#) [23]
- [Ciencias Biológicas \(intermedia\)](#) [24]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [25]
- [Salud \(Superior\)](#) [26]
- [Text/HTML](#) [27]
- [CienciaPR](#) [28]
- [Español](#) [29]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [30]
- [MS/HS. Natural Selection and Adaptations/Evolution](#) [31]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [32]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [33]
- [Blog](#) [34]
- [Educación formal](#) [35]
- [Educación no formal](#) [36]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/fin-emergencia-covid-no-prevencion>

Links

- [1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/fin-emergencia-covid-no-prevencion> [2]
<https://www.cienciapr.org/es/user/moefeliu> [3] <https://www.elnuevodia.com/opinion/punto-de-vista/fin-de-la->

emergencia-por-covid-no-de-la-prevencion/ [4] [https://www.who.int/news/item/05-05-2023-statement-on-the-fifteenth-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-coronavirus-disease-\(covid-19\)-pandemic](https://www.who.int/news/item/05-05-2023-statement-on-the-fifteenth-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-coronavirus-disease-(covid-19)-pandemic) [5] <https://www.salud.gov.pr/CMS/DOWNLOAD/7672> [6] <https://www.vozdeamerica.com/a/que-impacto-tendra-para-latinos-eeuu-fin-emergencia-sanitaria-por-covid-19-7077466.html> [7] https://www.elvocero.com/gobierno/agencias/preocupa-el-alza-en-positividad-del-covid/article_e0c5cae2-f4ea-11ed-a5fe-4ba042046e44.html [8] <https://www.aquinoscuidamos.org/2022/01/21/covid-persistente/> [9] <https://url.avanan.click/v2/> <https://www.elnuevodia.com/suplementos/corazon-saludable/notas/enfermedades-cardiacas-la-causa-principal-de-muertes-en-puerto-rico/> [10] <https://url.avanan.click/v2/> <https://www.elnuevodia.com/opinion/punto-de-vista/las-mascarillas-son-libertad-y-solidaridad/> [11] <https://url.avanan.click/v2/> <https://www.aquinoscuidamos.org/prevencion/%23vacunacion-main> [12] <https://url.avanan.click/v2/> <https://www.aquinoscuidamos.org/prevencion/%23entorno-saludable-main> [13] <https://url.avanan.click/v2/> <https://www.aquinoscuidamos.org/prevencion/%23autocuidado-main> [14] <https://www.aquinoscuidamos.org/prevencion/> [15] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-cienciaboricua> [16] <https://www.cienciapr.org/es/tags/prevencion> [17] <https://www.cienciapr.org/es/tags/fin-de-emergencia-de-salud-publica> [18] <https://www.cienciapr.org/es/tags/la-prevencion-es-la-clave> [19] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr> [21] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia> [22] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [23] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior> [24] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia> [25] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [26] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [27] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [28] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr> [29] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/espanol> [30] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [31] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/mshs-natural-selection-and-adaptationsevolution> [32] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [33] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [34] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/blog> [35] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [36] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>