

Navidad: burbujas sociales, PCR y medidas de seguridad

Con la llegada de las fiestas navideñas, y los problemas vinculados a la COVID-19, muchas personas están pensando en formar “burbujas sociales”, pequeños grupos que sólo se reúnan exclusivamente entre ellos. La tentación de socializar en casa con amigos y familiares aumenta y esta es una estrategia que puede disminuir el riesgo de contagio y la difusión del SARS-CoV-2.

Los expertos en salud pública alertan de que este abordaje no está exento de riesgos, pero todos coinciden en que tanto más bajo el riesgo de contagio, cuanto más rigurosas sean las restricciones en los grupos “burbuja”. No existen escenarios de riesgo cero y a menudo las burbujas son más grandes de lo recomendable. Muy importante será la confianza y la lealtad entre integrantes de la “burbuja”.

Expertos de Estados Unidos, país que con el Día de Acción de Gracias ha estrenado ya la temporada invernal de celebraciones, coinciden en unas recomendaciones básicas para aumentar la seguridad de los “pods”, que es como ellos denominan las burbujas sociales. En primer lugar, mantener pequeña la burbuja, evitar el contacto con personas fuera del propio domicilio; si la burbuja se expande, limitarla al menor número posible. Una regla empírica es limitar el pod a 6-10 personas: podría incrementar si los componentes siguen rigurosas medidas de seguridad, realizar PCR periódicas y limitar actividades con personas ajenas a la burbuja.

“Los síntomas de la COVID-19 pueden tardar hasta 14 días en aparecer, tras la infección, por lo que es aconsejable esperar 2 semanas antes de formar una “burbuja”, para asegurarse de que todos los miembros son asintomáticos. Durante este tiempo todo el grupo debería evitar actividades no esenciales. Es útil asegurar que los integrantes tienen una PCR negativa antes de reunirse, aunque esto puede generar una falsa sensación de seguridad. Los miembros no deben hacer actividades públicas entre la realización de la PCR y la adhesión al grupo para evitar infectarse. Afortunadamente, en nuestro entorno las pruebas más fiables, las PCR, son de fácil acceso”, explica el Dr. Raúl Muñiz, director Médico del Hospital Universitari Sagrat Cor.

Las reuniones al aire libre son más seguras pero más difíciles de realizar en invierno. La alternativa es mantener los ambientes bien ventilados y las ventanas abiertas. Por supuesto, el lavado de manos, la distancia y el uso de mascarillas cuando no estamos comiendo son reglas fundamentales en el contexto de las burbujas sociales.

“La burbuja es una estrategia para reducir la exposición global al coronavirus y permitir cierto contacto social, pero no podemos bajar la guardia. Y, sobre todo, no podemos olvidarnos de proteger a las personas más vulnerables: los mayores de 60 años y aquellos con enfermedades crónicas. La Navidad es importante: un motivo más para no pasarla en un hospital” afirma Muñiz.

Navidad: burbujas sociales, PCR y medidas de seguridad

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45