

Fecha: 24-10-2020
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Actualidad
Título: El nuevo protocolo para evitar contagios al reunirse con amigos o familiares en casa

Pág.: 10
Cm2: 631,9
VPE: \$ 8.300.482

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☒ Positiva

Expertos y autoridades han alertado sobre brotes debido, en parte, al relajamiento de las medidas:

El nuevo protocolo para evitar contagios al reunirse con amigos o familiares en casa

Aquí, tres especialistas entregan consejos para reducir el riesgo de infecciones, como armar un código de comportamiento, evitar aglomerarse en la cocina para colaborar y elegir un menú lo más individual posible.

JANINA MARCANO

Se puede pensar que es más seguro que ir a un restaurante, pero las reuniones en casa con amigos y familiares representan un riesgo frente al covid-19.

Así lo han advertido expertos y autoridades de varios países. De hecho, el Ministerio de Sanidad de España calcula que hasta el 45% de los nuevos brotes de coronavirus tienen su origen en las juntas entre familiares y amigos en casas o departamentos.

Según explican especialistas entrevistados, la falta de ventilación, la aglomeración y la falta

LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS

sa sensación de seguridad al estar con conocidos lleva al relajamiento de las medidas de prevención.

Por eso, tres médicos infectólogos explican aquí cómo debe ser el nuevo protocolo para recibir a los cercanos en casa sin aumentar el riesgo de contagio.

■ Prepare la bienvenida

Los expertos aconsejan conversar previamente con los invitados para acordar cómo comportarse durante la reunión.

"Una buena idea es armar un grupo, por WhatsApp, por ejemplo, y discutir qué cosas se pueden hacer y que no para evitar de antemano, y entre todos, las conductas de riesgo", dice la doctora Cecilia Vizcaya, infectóloga de la Red de Salud UC.

Esto implica llegar a un acuerdo sobre evitar demostraciones



Los médicos recomiendan que una sola persona sea la encargada de servir los alimentos durante la reunión y preparar un plato para cada invitado.

de afecto, como besos y abrazos, agrega Vizcaya. Incluso, la Organización Mundial de la Salud (OMS) desaconsejó el mes pasado chocar los codos para saludar y en su lugar recomendó llevarse la mano al corazón.

Los médicos también recomiendan colocar alcohol gel en la entrada para así asegurar una primera desinfección de manos. Otra estrategia, coinciden, es planificar la llegada de los invitados de forma escalonada para evitar aglomeraciones.

■ Use la mascarilla el mayor tiempo posible

Los especialistas insisten en la importancia de que todos —anfitriones e invitados— lleven puesta la mascarilla todo el tiempo que se pueda.

"Se ha demostrado que incluso al cantar o al hablar alto, las personas expulsan gotículas que pueden infectar al resto, entonces el riesgo no es solo al estornudar o toser", comenta Erna Cona, infectóloga de Clínica Indisa.

Esto aplica incluso si se está a

más de un metro y medio de distancia en un lugar cerrado, añade Sebastián Solar, infectólogo de Clínica Alemana.

"Se ha visto que hay mecanismos aéreos por los cuales estas gotículas podrían viajar más lejos de lo que creemos y, en un ambiente cerrado y con densidad de población, aumenta el riesgo por la poca ventilación", explica el doctor.

■ Elija un menú que implique poca manipulación de alimentos

Lo ideal es establecer un menú

que sea lo más individual posible, coinciden los expertos.

Según explican, lo mejor será evitar preparaciones que impliquen compartir utensilios o ser manipuladas por muchos a la vez, como una lasaña, por ejemplo. En ese sentido, las comidas a la parrilla son una buena opción para que cada quien se sirva su plato directamente del fuego.

"También hay que evitar los típicos picoteos donde las personas introducen la mano varias veces en el mismo plato, porque

esto eleva el riesgo de contagio al tener contacto con la mucosa y luego nuevamente con los alimentos", añade Cona.

Una estrategia menos riesgosa es que el anfitrión sirva una mezcla de aperitivos para cada quien en un plato.

A la hora de comer, la vajilla desechable es una buena alternativa, aunque los entrevistados advierten que si platos, vasos y cubiertos han sido bien higienizados, estos no suponen un gran un riesgo.

■ No colabore con el anfitrión en espacios pequeños

El típico momento en que varios invitados se acercan a la cocina para ayudar al anfitrión con los quehaceres debe evitarse en tiempos de pandemia para reducir las interacciones a poca distancia, coinciden los médicos. Esto es especialmente importante si se trata de espacios pequeños.

"Una opción es que quienes se ayuden entre sí sean los miembros de una misma casa, o que una sola persona sea la encargada tanto de poner como de retirar los utensilios de las mesas", comenta Vizcaya.

Solar añade: "Siempre hay que mantener el sentido del riesgo, entonces, si estamos en un lugar reducido, interactuando, sin mascarilla y con poca ventilación, hay riesgo de infección".

■ Tome precauciones con el uso del baño

Vizcaya indica que, de ser posible, se divida el uso de los baños, uno para los miembros de la familia y otro para invitados.

"Es importante ofrecer alcohol gel y dejar papel absorbente en lugar de la toalla tradicional, de manera que si alguien tiene las manos muy sucias o no las lavó bien, el resto de las personas no se contamine al usar la misma toalla", añade Solar.