

Coronavirus: ¿Estás pensando en el distanciamiento social?

Por Apoorva Mandavilli
19 de marzo de 2020



Dos personas ingresan a una tienda de comestibles cerca de un cartel que solicita el distanciamiento social en Seattle, Washington. REUTERS/David Ryder

El domingo, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés) recomendaron no asistir a reuniones de 50 personas o más a lo largo de las próximas ocho semanas, como un esfuerzo para contener la pandemia del coronavirus. Muchas escuelas públicas, bibliotecas, universidades, lugares de culto e institutos culturales y deportivos también se han cerrado durante al menos las siguientes semanas. Estas medidas son un intento para imponer la distancia entre personas, un método cuya efectividad para ralentizar las pandemias ha sido comprobada.

Los expertos también han estado animando a las personas a practicar el “distanciamiento social” voluntario. El término ha sido tendencia en Twitter, e incluso el presidente Trump apoyó la medida el sábado.

Aun así, las personas en todo Estados Unidos han salido en grandes cantidades a restaurantes, bares e incluso eventos deportivos, lo cual sugiere que hay mucha confusión en torno a lo que significa el distanciamiento social y quién debe practicarlo.

Según los expertos, esto es muy preocupante porque incluso los que se enferman levemente —y quizá incluso los que nunca se enteran de que están infectados— pueden detonar el movimiento exponencial del virus a través de la población.

Hicieron énfasis en que es importante que todos practiquen el distanciamiento social, no solo los que se consideran en alto riesgo o los que están enfermos de gravedad.

“Esta no es una época normal ni un simulacro”, dijo Jeanne Marrazzo, directora del departamento de enfermedades infecciosas de la Universidad de Alabama en Birmingham. “Jamás habíamos experimentado algo así”.

¿Qué es exactamente el distanciamiento social? Les pedimos a los expertos que nos dieran sus lineamientos prácticos.

¿QUÉ ES EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL?

Dicho de manera sencilla, la idea es mantener una distancia entre las personas, en este caso, por lo menos dos metros.

Eso también implica minimizar el contacto con las personas. Evitar el transporte público cuando sea posible, limitar los viajes no esenciales, trabajar desde casa y evitar las reuniones sociales, y definitivamente no ir a bares y estadios deportivos concurridos.

“Todas las reducciones en el número de contactos que tienes al día con familiares, amigos, colegas o en la escuela tendrá un impacto importante en la capacidad del virus de propagarse entre la población”, dijo Gerardo Chowell, presidente de ciencias de la salud poblacional en la Universidad Estatal de Georgia.

Esta estrategia salvó miles de vidas durante la pandemia de la gripe española de 1918 y, más recientemente, en la Ciudad de México durante la pandemia de gripe de 2009.

SOY JOVEN Y NO TENGO NINGÚN FACTOR DE RIESGO. ¿PUEDO SEGUIR SOCIALIZANDO?

Por favor no lo hagas. No hay duda de que las personas mayores y quienes tienen padecimientos de salud subyacentes son más vulnerables al virus, pero los jóvenes no son inmunes.

Además, hay un imperativo de salud pública más grande. Incluso las personas que solo tienen síntomas leves pueden contagiar a muchas personas más, sobre todo en la primera fase de la infección, antes de darse cuenta de que están enfermos. Por eso podrías continuar la cadena de infección directamente hasta tus familiares mayores o en situación de alto riesgo. Quizá también contribuyas al número de personas infectadas, provocando que la pandemia crezca rápidamente y abrume el sistema de atención médica.

Si ignoras los lineamientos en torno al distanciamiento social, básicamente te pondrás en mucho más riesgo a ti y a todos los demás.

Los expertos reconocieron que el distanciamiento social es difícil, sobre todo para los jóvenes que suelen reunirse en grupos. Sin embargo, será de ayuda incluso reducir el número de reuniones y el número de personas en cualquier grupo.



Una calle vacía en Manhattan tras el brote de coronavirus en la ciudad de Nueva York, EEUU, el 15 de marzo de 2020. REUTERS/Jeenah Moon

¿PUEDO SALIR DE MI CASA?

Absolutamente. Los expertos fueron unánimes en su respuesta a esta pregunta.

Está bien salir al aire libre para respirar aire fresco y hacer ejercicio, para pasear a tu perro, practicar senderismo o subir a tu bicicleta, por ejemplo. El punto es no estar siempre adentro, pero evitar estar en contacto cercano con las personas.

Quizá también necesites salir de casa para comprar medicamentos u otras provisiones esenciales. No obstante, hay cosas que puedes hacer para mantenerte a ti y a los demás seguros durante y después de estas excursiones.

Cuando salgas de tu casa, limpia cualquier superficie con la que estés en contacto, desinfecta tus manos con un antibacterial a base de alcohol y evita tocar tu rostro. Sobre todo, lávate las manos con frecuencia, en especial cuando vengas de afuera, antes de comer o antes de estar en contacto con personas de edad muy avanzada o personas muy jóvenes.

¿PUEDO IR AL SUPERMERCADO?

Sí. Pero compra todo lo que puedas de una sola vez para reducir la cantidad de viajes, y elige una hora en la que la tienda no sea tan concurrida.

Cuando vayas, sé consciente de que cualquier superficie dentro de la tienda quizá esté contaminada. Usa una toallita desinfectante para limpiar la agarradera del carrito de

compras, por ejemplo. Los expertos no recomiendan usar guantes pero, si decides hacerlo, asegúrate de no tocar tu rostro sino hasta que te los hayas quitado.

Caitlin Rivers, epidemióloga de la Universidad Johns Hopkins, recomienda guardar tu celular en un lugar poco accesible para que no lo toques sin darte de cuenta cuando estás de compras. “Esa podría ser una oportunidad de transmisión”, comentó.

Si es una sesión larga de compras, quizá quieras llevar gel antibacterial contigo y desinfectar tus manos mientras lo haces. Y Rivers recomienda que, cuando llegues a casa, te laves las manos de inmediato.



Un hombre con bolsas de compras sale de un supermercado frente a una cola mientras las tiendas deben observar las reglas de emergencia y asegurarse de que los clientes mantengan el distanciamiento social en Sofía, Bulgaria. REUTERS/Dimitar Kyosemarliev/File Photo

Quienes están en alto riesgo quizá quieran evitar incluso esas salidas si pueden permitírselo, especialmente si viven en zonas densamente pobladas.

Marrazzo dijo que su madre es una mujer “increíblemente sana” de 93 años que generalmente conduce sola hasta la tienda, pero dijo que le ha pedido que no vaya por ahora, porque “el

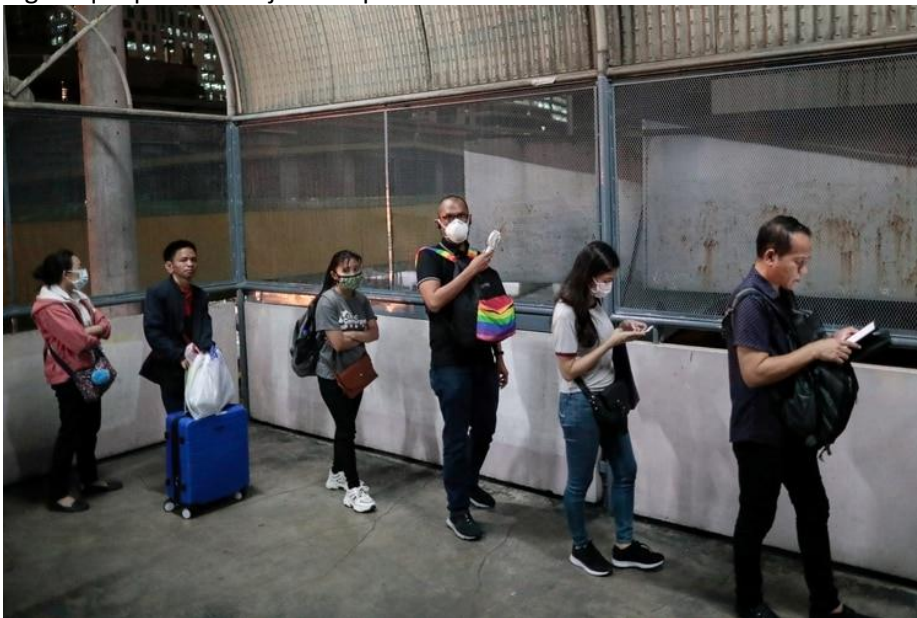
riesgo es demasiado grande dada la mortalidad relacionada con la edad que estamos observando”.

¿PUEDO SALIR A CENAR A UN RESTAURANTE?

Algunos países han cerrado restaurantes y bares durante las siguientes semanas, pero aún no hay lineamiento específico en todo Estados Unidos más allá de la recomendación de los CDC de no reunirse con más de 50 personas.

Antes de que la ciudad de Nueva York anunciara que cerraría restaurantes y bares, se suponía que debían operar a media capacidad para mantener el distanciamiento social y amortiguar el impacto económico. Pero en los pequeños restaurantes, eso quizá aún implique estar demasiado cerca de los otros comensales. Tampoco es posible mantener una verdadera distancia social de la gente que prepara o sirve la comida.

En general, evita salir a restaurantes, dijo Marrazzo, pero, “si vas a ir, ve a un lugar en el que confíes”. Elige restaurantes espaciosos y en los que los miembros del personal seguramente tengan buenas prácticas de higiene. Es mejor aún optar por la comida para llevar. Si te preocupa el futuro financiero del restaurante, pregunta si puedes adquirir certificados de regalo que puedas canjear después.



Las personas mantienen el distanciamiento social mientras hacen cola para subirse a un tren el primer día de trabajo en Manila, Filipinas. REUTERS/Eloisa Lopez

¿LA FAMILIA PUEDE VENIR DE VISITA?

Eso depende de quién está en tu familia y cuán saludables son.

“En efecto, los familiares enfermos no deben estar de visita”, dijo Marrazzo. **“Si hay personas vulnerables en tu familia, o si son muy mayores, entonces limita el contacto entre personas”.**

No obstante, si todos en la familia son jóvenes y sanos, entonces algunas interacciones cuidadosas en pequeños grupos quizá estén bien. “Cuanto más pequeña la reunión, y cuanto más sana esté la gente, más bajo será el riesgo de la situación”, comentó.

Al mismo tiempo, no querrás que los familiares se sientan aislados o no tengan el apoyo de sus seres queridos, así que confirma con ellos por teléfono o planea actividades que hacer con ellos a través de la cámara web.

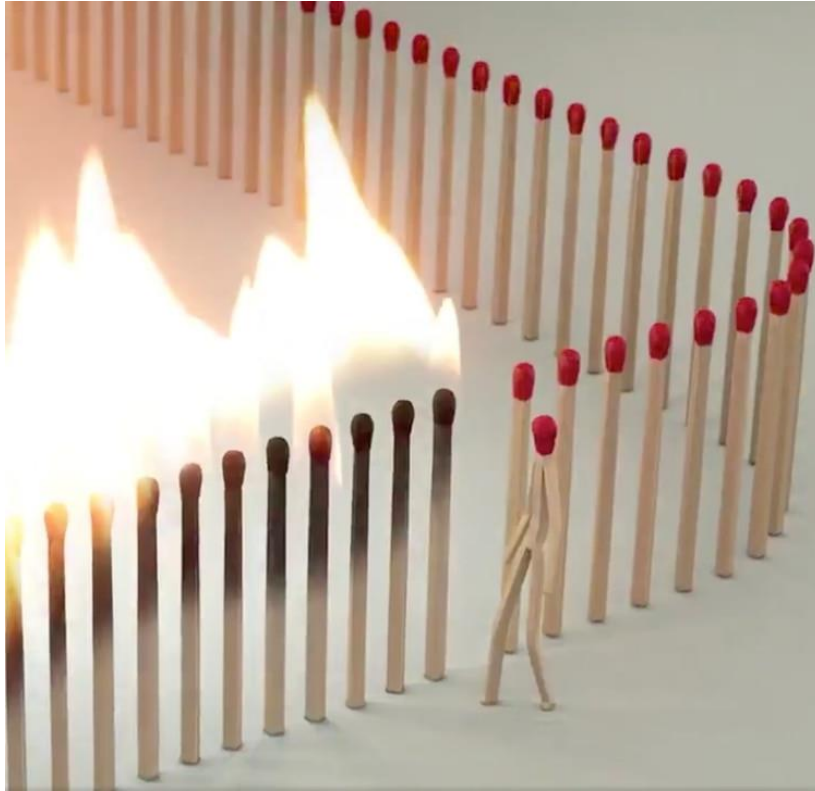
¿PUEDO LLEVAR A MIS HIJOS AL PATIO DE JUEGOS?

Eso depende del contexto. Si tus hijos están enfermos, aunque no se relacione con el coronavirus, déjalos en casa.

Si parecen sanos y están desesperados por liberar energía, las actividades al aire libre como los viajes en bicicleta generalmente están bien. Pero “la gente en zonas de alto riesgo quizá quiera pensarlo dos veces antes de viajar y entrar a zonas de mucho tránsito público como los patios de juegos”, comentó Neha Chaudhary, psiquiatra de la Escuela de Medicina de Harvard. Los niños también suelen tocar su boca, su nariz y su rostro constantemente, así que los parques y los patios con pocos niños y pocas superficies contaminadas son ideales. Lleva gel antibacterial contigo y limpia cualquier superficie con toallitas desinfectantes antes de que jueguen.

Las enfermedades graves a causa del virus en los niños son poco comunes, así que ellos quizá estén seguros. **“Pero eso no significa que no puedan llegar a casa y transmitírselo a la abuela”**, dijo Marrazzo.

Por eso los niños deben lavarse las manos con frecuencia, sobre todo antes de entrar en contacto con familiares mayores o en riesgo.



Una captura de pantalla tomada de un video animado muestra un distanciamiento de otros partidos como una medida para difundir la conciencia de un distanciamiento propio, en medio de los temores de la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Juan Delcan @Juan_Delcan/via REUTERS

ME ATERRA SENTIRME SOLO. ¿HAY ALGO QUE PUEDA HACER PARA QUE ESTO SEA MÁS FÁCIL?

Es una época aterradora e incierta. Permanecer en contacto con la familia y los amigos es más importante que nunca, porque estamos programados biológicamente para buscarnos cuando estamos estresados, dijo Jonathan Kanter, director del Centro para la **Ciencia de Conexión Social de la Universidad** de Washington en Seattle.

Kanter dijo que estaba especialmente preocupado del impacto a largo plazo del aislamiento social tanto en las personas enfermas como en las sanas. La ausencia del contacto físico puede tener un gran impacto en nuestros niveles de estrés, dijo, y hacernos sentir amenazados.

Dijo que incluso imaginar un abrazo cálido de un ser querido puede calmar la respuesta de defensa o huida del cuerpo.

Mientras tanto, tenemos la suerte de contar con tecnologías disponibles que pueden mantener las conexiones sociales. **“Es importante señalar que el distanciamiento social no implica el aislamiento social”**, dijo Chaudhary.

Sugirió que las personas se mantengan conectadas a través de las redes sociales, el chat y el video. Sean creativos: programen cenas con amigos por FaceTime, participen en noches de juegos en línea, planeen ver programas de televisión al mismo tiempo, inscribáanse a clases remotas. Es especialmente importante comunicarse con las personas enfermas o en gran riesgo que se están aislando. “Una llamada telefónica es mejor que un mensaje de texto, y un videochat es mejor que hablar por teléfono”, comentó Kanter.

¿CUÁNTO TIEMPO TENDREMOS QUE PRACTICAR EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL?

Esa es una gran incógnita, señalaron los expertos. Mucho dependerá de lo bien que funcionen las medidas de distanciamiento social y cuánto podemos ralentizar la pandemia. Pero prepárate para encerrarte al menos un mes, y quizá mucho más.

En Seattle, **la recomendación del distanciamiento social ha seguido aumentando con el número de infecciones y muertes**, y conforme se ha intensificado la presión que sufre el sistema de atención médica.

“Por ahora, quizá es indefinido”, dijo Marrazzo. “Estamos en territorio virgen”.

***c.2020 The New York Times Company**

<https://www.infobae.com/america/the-new-york-times/2020/03/19/coronavirus-estas-pensando-en-el-distanciamiento-social/>