

## LOS DIEZ LUGARES Y ACTIVIDADES MÁS RIESGOSAS EN PLENA SUBIDA DE CONTAGIOS

**LA SOCIEDAD ARGENTINA DE INFECTOLOGIA CONDECCIONÖ UN RANKING QUE ENTRECURZA VARIABLES COMO LA CANTIDAD DE GENTE, TIPO DE VENTILACION, y SI SE HABLA O SE GRITA**

El debate se instaló en la mesa familiar, mientras los padres de Román, de 19 años, trataban de hacerlo *desistir de seguir frecuentando las fiestas que organizaban sus amigos*, antes de las restricciones impuestas por el Gobierno para la nocturnidad. *“Vos vas al banco y es más riesgoso, porque estás en un lugar cerrado. O al supermercado, donde todo el mundo tocó todo”*, le respondió el adolescente al padre. Y siguió. *“¿Y cuándo van todos a la casa de la tía? Eso es más peligroso, por qué están adentro, nosotros estamos al aire libre”*, insistió.

**¿Cuáles son, verdaderamente, los lugares en los que hay más riesgo de contagiarse el virus SARS- CoV-2 en plena suba de casos?**

**Consultamos a distintos especialistas y fue posible establecer un ranking de mayores y menores peligros.**

**De hecho, la Sociedad Argentina de Infectología (SADI) elaboró un listado orientativo de los lugares o actividades que conllevan mayores riesgos, sobre la base del entrecruzamiento de distintas variables, como el nivel de ocupación; esto es si hay mucha gente o poca en relación con la capacidad del lugar. También hay que medir si la gente usa o no allí el barbijo, si la ventilación es la correcta, si las personas hablan, gritan, cantan o se mantienen en silencio. Y por último, el tiempo de permanencia y si se cumple con las medidas de distancia social recomendadas, de dos metros entre cada uno.**

**En función de esto, una fiesta en la playa o en un jardín, un recital, una marcha o un evento masivo, por más que ocurra al aire libre, se convierten en el ambiente superpropagador número uno. También los bares cerrados y boliches. Les siguen las reuniones familiares fuera del círculo íntimo que no respetan el protocolo, peores aún que un hospital o un colectivo. Las iglesias y los gimnasios también entran en la lista de los lugares más peligrosos. Los supermercados y los bancos se encuentran entre los de riesgo medio, pero siempre en función de la cantidad de gente y del tiempo que se permanezca en su interior.**

**Contrariamente, entre las actividades que figuran como de bajo riesgo aparecen recibir comida por delivery o el take away en algún local de comida; salir a correr o andar en bicicleta en compañía de otros, al aire libre. Incluso ir de campamento o alojarse dos noches en un hotel.**

**ADVIERTEN QUE EL RANKING ESTÁ ATADO AL COMPORTAMIENTO SOCIAL DE LAS PERSONAS**

**“Hay que advertir que el ranking de lugares está atado al comportamiento social de las personas. Es cierto que en determinados contextos hay más predisposición a un tipo de conducta más transgresora, como puede ser un boliche.**

*Pero si hay la misma cantidad de gente en una iglesia, con un comportamiento más uniforme, también esto puede convertirse en un evento riesgoso, debido a los **aerosoles** [esas minúsculas gotitas respiratorias] que se generan cuando la gente canta, habla fuerte y proyecta sus voces”, dice el infectólogo Eduardo López, que integra el comité de expertos que asesora al gobierno nacional.*

## FOCOS

*Aquí el riesgo es altísimo. Marchas, manifestaciones, encuentros populares, fiestas clandestinas y fiestas de fin de año fueron según los expertos los focos de la propagación del virus hasta llegar a un escenario de rebrote o de segunda ola. ¿La razón? “No existe la distancia social, se usa poco el barbijo y la gente se relaja con el argumento de que están al aire libre. Sin embargo, es un entorno en el que se comparten los vasos o el mate, se canta y se grita, y las expresiones físicas de afecto están a la orden del día, muchas veces potenciadas por el alcohol”, explica Elena Obieta, infectóloga de la SADI.*

*Esta situación encabeza la lista de los lugares donde las chances de contagiarse son más altas. Siempre puede ser peor, claro, si la fiesta ocurre en un ambiente cerrado. Compartir los tragos puede ser la peor idea. Si en el grupo hay un caso, las chances de contagio son prácticamente seguras”,* enumera la infectóloga.

Pasar varias horas dentro de un bar o boliche sube las chances de contagiarse. El aforo sugerido es del 30%, aunque en la ciudad hay muchos espacios con superficies acotadas que suelen elevar la capacidad máxima, sobre todo los fines de semana.

La combinación entre una ocupación alta y la ausencia de barbijo o tapaboca durante la estadía puede ser explosiva en un espacio cerrado, porque la ventilación es mala -basada en aires acondicionados-y el tiempo de permanencia, prolongado.

Además, la gente tiende a hablar fuerte por la música. Todas estas cuestiones hacen que el riesgo se potencie, sobre todo si se comparten los vasos y no se mantiene la distancia.

### EL RANKING SEGÚN NIVEL DE RIESGO

## LA LISTA SIRVE SOBRE TODO A MODO DE EJEMPLO PARA TENER EN CUENTA LOS CRITERIOS



### PARTICIPAR DE UNA FIESTA O EVENTO MASIVO

Ocupación: alta

Barbijo: poco

Ventilación: ok

Tono de voz: cantos, gritos

Permanencia: prolongada

Distancia social: no

**Mucha gente, muy cerca, sin barbijo, cantando y compartiendo bebidas**



### IR A UN BAR O BOLICHE

**Ocupación:** alta

**Barbijo:** no

**Ventilación:** mala

**Tono de voz:** alto por la música

**Permanencia:** prolongada

**Distancia social:** no

**Ambiente mal ventilado, con mucha gente, sin barbijo hablando fuerte por la música alta.**



### TENER REUNIÓN FAMILIAR A PUERTAS CERRADAS

**Ocupación:** alta

**Barbijo:** no

**Ventilación:** mala

**Tono de voz:** medio

**Distancia social:** no

**Permanencia:** prolongada Mala ventilación, se relajan el uso del barbijo y la distancia social; hay abrazos, besos y hasta mate compartido

## 4a

### COMER EN UN RESTAURANTE ADENTRO

**Ocupación:** alta

**Barbijo:** no

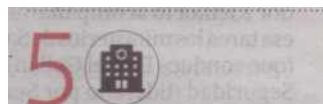
**Ventilación:** mala

**Tono de voz:** medio

**Permanencia:** media

**Distancia social:** media

**Permanencia prolongada en un ambiente mal ventilado, con otras personas, compartiendo baño con desconocidos**



### IR AL HOSPITAL

**Ocupación:** alta

**Barbijo:** sí

**Ventilación:** media

**Tono de voz:** medio

**Permanencia:** media

**Distancia social:** ok

**El problema es la alta circulación del virus en el lugar y la acumulación innecesaria de personas**



## IR A LA IGLESIA

**Ocupación:** media

**Barbijo:** sí

**Ventilación:** mala

**Tono de voz:** alto por los cantos

**Permanencia:** media

**Distancia social:** ok

El riesgo es por los cantos y el alto tono de voz. Si hay muchos fieles, el riesgo sube



## IR AL GIMNASIO

**Ocupación:** media

**Barbijo:** intermitente por el ejercicio

**Ventilación:** mala

**Tono de voz:** medio alto

**Permanencia:** media

**Distancia social:** ok

Combinación de ambiente mal ventilado, respiración más profunda por el ejercicio y uso del barbijo dificultado



## JUGAR AL FÚTBOL O BÁSQUET

**Ocupación:** media

**Barbijo:** no

**Ventilación:** buena

**Tono de voz:** alto

**Permanencia:** media

**Distancia social:** inexistente

Son deportes en los que no se usa barbijo y la respiración agitada propaga el contagio; hay abrazos y contacto físico



## VIAJAR EN AVIÓN

**Ocupación:** alta

**Barbijo:** sí

**Ventilación:** mala

**Tono de voz:** bajo

**Permanencia:** prolongada

**Distancia social:** media

Muchas personas de entornos diversos sentadas cerca, con ventilación artificial durante muchas horas

10 

## VIAJAR EN COLECTIVO O TREN

**Ocupación:** media

Barbijo: sí

**Ventilación:** media**Tono de voz:** medio**Permanencia:** breve**Distancia social:** media**Mucho tiempo compartido con personas extrañas y muchos puntos de contacto**

*Los encuentros a puertas cerradas, que crecen cuando aumentan las restricciones, son focos altamente propagadores si se reúnen más de cinco o seis personas que no conviven, por un tiempo prolongado y donde no hay buena ventilación.*



*Además, la gente se saca el barbijo y la distancia desaparece. En la mayoría de los casos, hay besos y abrazos. “A cualquiera de estas situaciones se le puede sumar el mate compartido o el intercambio de vasos y ahí ya es jugar a una ruleta rusa”, insiste Obieta.*

*“Estábamos tan cansados de las normas que hubo una saturación y la gente se relajó, pero hay que volver para atrás y adoptar todas las medidas de cuidado.*

*El lavado de manos fue uno de los hábitos más incorporados”, reconoce Pablo Bonvehí, jefe del Servicio de Infectología del Cemic e integrante del comité asesor nacional para Covid-19.*

*La forma segura de salir a comer es en espacios exteriores, con barbijo que se saca solo cuando llegan los platos alamesa y por tiempo limitado. En cambio, ir a un restaurante y sentarse adentro, sacarse el barbijo y extender la sobremesa son las peores decisiones, sobre todo si el lugar está bastante concurrido.*

*“El riesgo afuera es menor, indudablemente, aunque nunca es cero. Pero las mesas tampoco suelen ser tan grandes y es difícil que los comensales estén sentados a dos metros de distancia entre sí-agrega Bonvehí- De todas formas, si el porcentaje de ocupación del local es el correcto, la disposición de las mesas también y hay ventilación, si llegara a haber una persona que tiene Covid en otra mesa que no es la mía, no habría riesgo de contagio”.*

*A contramano de lo que uno podría imaginar, los hospitales no son los lugares más riesgosos, porque son sitios donde la gente cumple con los protocolos a rajatabla, tanto el personal médico como los pacientes. Por supuesto que presentan un peligro porque allí concurren las personas con síntomas*

*o las que van a hisoparse, y aunque la circulación está bien delimitada por protocolos, siempre es un lugar de alta circulación del virus. Por eso no deben relajarse las medidas.*

*Un error frecuente es que la persona que concurre, ya sea por Covid o por otras cuestiones, va acompañada y esto incrementa los riesgos en este entorno. El problema es la alta circulación del virus en el lugar y la acumulación innecesaria de personas.*

## **¿PUEDE LA IGLESIA SER UN PELIGRO?**

*Los especialistas dicen que sí.* Porque en la iglesia la gente canta y la autoridad religiosa habla fuerte, y es más probable que no se respete la distancia social, que en este caso debería ser superior a los ocho metros, ya que las microgotas alcanzan mayor distancia. **"Cantar, toser y estornudar generan nubes de gas caliente, húmedas y de gran impulso de aire exhalado, que contienen gotitas respiratorias. Esto mueve las gotas más rápido que los flujos de ventilación de aire, las mantiene concentradas y puede extender su alcance hasta ocho metros en unos pocos segundos."**

Estos hallazgos de los estudios de dinámica de fluidos ayudan a explicar por qué en una práctica de coro en Estados Unidos una persona sintomática infectó al menos a otros 32 cantantes, con 20 casos probables más, a pesar del distanciamiento físico", explica el artículo "¿Cuál es la evidencia del distanciamiento físico en Covid-19?", publicado por el [\*British Medical Journal \(BMJ\)\*](#) en agosto. ¿La recomendación? ***Seguir con los cultos online.***

## **Garantizar la ventilación**

Al hacer ejercicio, el ritmo cardíaco aumenta, las pulsaciones suben y la respiración se intensifica. ***Respirar mientras se hace deporte es casi equivalente a toser, dicen los especialistas citados en el artículo del BMJ. Por eso, es recomendable hacerlo al aire libre, como los parques y las plazas.***

"En un gimnasio, con el calor, la gente se saca el barbijo, se seca la transpiración, se toca la cara, el riesgo es muy alto", dice Obieta. ***El riesgo es una combinación de ambiente mal ventilado, que se respira más profundo por el ejercicio y que se dificulta el uso del barbijo por el calor.***

Lo más importante es garantizar la ventilación y que los socios entrenen por turnos, con distancia entre las máquinas y con protocolos de higiene y desinfección luego del uso de cada elemento.

**LOS DEPORTES DE CONTACTO** son también considerados por los infectólogos como ámbitos ***superpropagadores.*** Por varias razones. Por un lado, por la misma causa que en los gimnasios: la respiración intensificada y, aunque se haga en espacios abiertos, se da en proximidad de otras personas. Deportes como el tenis y el golf son considerados de bajo riesgo.

***Pero el fútbol, el rugby o el básquet, donde hay contacto físico y se festeja, el riesgo se potencia. También porque son deportes pasionales, en los que se grita. De todas formas, López explica que cuando se analiza el riesgo de contagio en los jugadores suele ser mucho más alto en los espacios comunes, como el vestuario o las charlas técnicas, que en la cancha.*** "Juegan a favor el movimiento constante, el contacto por pocos segundos y el aire libre, con excepción del básquet. ***La falta de uso del barbijo es un punto en contra***", señala el infectólogo.

**VIAJAR EN AVIÓN CON LAS MEDIDAS DE PROTOCOLO ES SEGURO**, sobre todo si a los pasajeros se les exigen ciertas condiciones. Sin embargo, hay varias cuestiones que según los epidemiólogos ***lo convierten en una actividad de riesgo.*** ***Que muchas personas permanecen cerca, y juntas, por mucho tiempo, con un sistema de ventilación que si bien es adecuado, es artificial.*** El tono de voz bajo que usan las azafatas y el hecho de que no se converse mucho a bordo colaboran en evitar los contagios. "El otro día despedí a un familiar que viajaba al exterior y el avión salió ***al tope de su capacidad.*** Aquí hay

*un riesgo muy grande porque la aerolínea estaba incumpliendo con el protocolo de asiento vacío. La ventaja del avión es que trabaja con un sistema de ventilación donde el aire que se retoma pasa por unos filtros de alto poder biológico. **El uso del barbijo en este contexto es fundamental**", advierte López.*

En cuanto a **LOS VIAJES EN TREN Y EN COLECTIVO**, si bien los protocolos de distancia en las filas y a bordo aportan a la seguridad, lo cierto es que con el correr de los meses las medidas se fueron relajando y el riesgo está dado por la cantidad de personas que comparten un mismo ambiente. Además, los mismos puntos de contacto físico indirecto son muchos y las personas que viajan en colectivo por lo general pasan largas horas de trabajo en contacto con otras personas.

*Para los expertos consultados, lo que no puede suceder es que la gente vaya parada. "Ahí se da un escenario peligroso, porque cuando las personas que van paradas hablan o estornudan, las microgotas caen de manera balística al individuo que está sentado -explica López- Se dice que el trayecto es balístico porque no cae en línea recta; lo hace a una distancia de 1,50 metros y eso es altamente riesgoso".*



La lista que elaboraron los especialistas sirve sobre todo a modo de ejemplo, para que las personas tengan en cuenta los criterios que se utilizan para determinar los riesgos. Son variables dinámicas. No tienen que ver, como se dijo, únicamente con el lugar.

### **EL RIESGO DE TRANSMISIÓN AUMENTA EN FUNCIÓN DEL TIEMPO DE PERMANENCIA Y EL NIVEL DE PROTECCIÓN.**

El *British Medical Journal* hizo un modelo de evaluación de riesgo teniendo en cuenta si la persona permanece con el barbijo puesto o si se lo saca, si se queda unos minutos o varias horas, si está callada, hablando o gritando y cantando. Si está en un lugar al aire libre con buena ventilación (los días sin viento no deberían hacerse encuentros al aire libre o redoblar los cuidados), en el interior con buena ventilación, o adentro y con las ventanas cerradas. Este modelo es el que tuvo en cuenta la Sociedad Argentina de Infectología para elaborar su propio ranking de riesgos.

El modelo también cruza todas esas variables con el factor baja ocupación o alta ocupación. En realidad, son muy pocos los casos en los que con alta ocupación el riesgo sea moderado o bajo. Más bien, el riesgo es bajo solo si estamos pocos minutos y en un ambiente al aire libre o bien ventilado. O si estamos con barbijo puesto y en silencio.

**Por el contrario, el peor de los escenarios aparece si estamos en un lugar cerrado, mal ventilado,**

**con muchas personas y donde se esté cantando, gritando o hablando fuerte.**

**Una práctica frecuente entre las familias y grupos de amigos es sacarse el barbijo cuando llegan a la casa. Sin embargo, sacarse el barbijo y permanecer varias horas juntos en un grupo reducido (baja ocupación) no sería un riesgo solo si todos permanecieran callados y al aire libre. En cambio, en un ambiente ventilado, el riesgo es moderado, y en uno cerrado, es alto.**

**Cuando se está con un grupo más grande, lo que se llama alta ocupación, permanecer sin barbijo un tiempo prolongado significa un alto riesgo de transmisión.**

Según se ve en los modelos de riesgo, **el nivel de ocupación** es uno de los factores que más aumentan o reducen el riesgo de contagio, lo mismo que el nivel de ventilación. Esto, siempre que las personas permanezcan con los barbijos puestos.

**Sin barbijo, el riesgo es bajo, según BMJ, con baja ocupación, al aire libre o con buena ventilación. Siempre y cuando a nadie se le dé por cantar o gritar. Si hay muchas personas alrededor, el riesgo aumenta aunque estemos al aire libre.**

Es decir, con barbijo puesto uno se puede reunir en lugares ventilados o al aire libre, con pocas personas y mantener un riesgo bajo de contagio. **Sin barbijo, solo en lugares abiertos, con poca gente, hablando bajo o en silencio. Sacárselo en un entorno cerrado con poca gente hace que el riesgo sea medio y con mucha gente, alto.**

Evangelina Himitian y Soledad Vallejos  
LA NACION, 11 de ene 2021ro