

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 en centros sanitarios privados”, explica el Dr. Antonio De Giorgi, coordinador médico de hospitalización del Hospital Universitari General de Catalunya.

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 olvidemos proteger a las personas más vulnerables: los mayores de 60 años y los individuos con enfermedades crónicas. La Navidad es importante: un motivo más para no pasarla en un hospital” apunta De Giorgi.

Navidad: burbujas sociales, PCR y medidas de seguridad

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45