

Fiestas en casas y terrazas abarrotadas: cómo relacionarse sin riesgo de contagio

La vuelta gradual a la nueva normalidad supone más contacto con el exterior, sobre todo con familiares y amigos. Pero el riesgo de rebrotes sigue en el aire. Los expertos advierten sobre las actividades sociales con mayor riesgo y piden evitar espacios cerrados con mucha gente, mantener la distancia física y llevar mascarillas.



Adeline Marcos  1/6/2020 10:45 CEST



A medida que el país ha salido de la cuarentena, hemos recuperado actividades hasta hace poco inimaginables: ver a familiares, reunirnos en terrazas, pasear en parques, hacer deporte con amigos o ir a la playa. Sin embargo, el riesgo de infección sigue presente.

“Un ejemplo que ilustra muy bien ese riesgo es el brote recientemente observado en Lleida, derivado de la celebración de un cumpleaños por 20 personas en un espacio cerrado”, explica a SINC Ildefonso Hernández, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Miguel Hernández y vocal de comunicación de la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria (SESPAS).

Aunque el aislamiento social, la higiene de manos y el uso parcial de las mascarillas han marcado los más de dos meses de confinamiento, el nuevo escenario, con la autorización de mayores interacciones sociales, obliga a actualizar las recomendaciones sanitarias a la sociedad. Esta es la opinión de Mark D. Levine, miembro del consejo de la ciudad de Nueva York en EE UU y presidente del Comité de Salud.

“Proporcionemos a las personas las herramientas para entender que el riesgo de las actividades sociales radica en un espectro”, decía hace unos días en sus redes sociales. “Necesitamos una nueva guía –y nuevas políticas– para superar el reto”, continuaba.

Para limitar el riesgo de nuevos brotes, España ha optado, como otros países, por estrategias de salida escalonadas y progresivas. Estas permiten a las personas tener poco a poco más flexibilidad de movimiento y retomar el contacto con los suyos, pero algunos de estos nuevos escenarios implican más riesgos que otros.

¿Cómo conseguir una desescalada segura?

Hacer deporte o pasear con amigos Es seguro al aire libre.	Merendar en el parque con amigos En grupos reducidos. No compartir comida, bebida o cubiertos.	Quedar con niños en el parque Reducir al máximo el grupo. Los niños no mantienen bien las distancias.	Visitar a los abuelos Mejor no tocar ni abrazar y mantener la distancia.	Tomar algo en una terraza Reducir los grupos y llevar mascarillas.	Tener una cita El contacto más íntimo conlleva riesgos.
--	--	---	--	--	---

No olvides
Llevar mascarilla
Higiene de manos
Mantener distancia física de 2 m
Quedar mejor al aire libre con poca gente

J. A. PEÑAS / SINC

Evitar grandes grupos y espacios cerrados

“Todo indica que las actividades sociales más arriesgadas son aquellas que reúnen a numerosas personas en espacios cerrados sin ventilación”, recalca Hernández, exdirector General de Salud Pública del Ministerio de Sanidad y Política Social (2008-2011).

Así lo confirmaba recientemente un estudio, liderado por la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres, Reino Unido, que ha tratado de detectar, según una revisión en varios países, las situaciones donde la infección es más probable. Y la mayoría apunta a espacios de interior, sobre todo en hospitales y centros de atención a personas mayores en toda Europa, pero también hogares, ceremonias religiosas, cruceros, empresas o centros comerciales. Sin embargo, el estudio encontró pocos focos en colegios.

El riesgo aumenta cuanto mayor es el grupo de personas en un espacio cerrado, porque la distancia física entre ellas se reduce. “Todas las actividades que reduzcan la distancia física entre las personas tienen riesgo, ya sean en espacios cerrados o abiertos”, continúa Hernández, quien señala que la mayor parte de brotes descritos se han producido en espacios cerrados.

En esta línea, un preprint, esta vez centrado en 320 localidades chinas, excluyendo la provincia de Hubei, reveló que compartir lugares cerrados es un riesgo importante de infección por SARS-CoV-2. Los investigadores chinos determinaron que las casas, seguidas de los medios de transporte fueron los principales focos de infección entre enero y febrero en ese país. También en los centros comerciales se detectaron focos.

Además, de los 7.324 casos identificados –y de los que se tienen datos– en China para el estudio, solo se produjo un foco en el exterior que causó dos casos en un pueblo: de un hombre joven que tuvo una conversación en la calle con otro individuo que acababa de volver de Wuhan y presentó síntomas a los pocos días.

La familia, mejor en el parque

Teniendo en cuenta que cualquier espacio cerrado conlleva más riesgo de infección, los expertos recomiendan los encuentros sociales y familiares en el exterior.

La mejor práctica tras la cuarentena es la siguiente: “Que mantenga la distancia física entre personas, que sea al aire libre y que se acompañe de las medidas de prevención bien conocidas tales como lavado frecuente de manos y llevar mascarilla bien puesta”, asegura el experto español.

Reunirse con sus seres queridos es para Hernández una de las situaciones en la que resulta más difícil hacer recomendaciones. “En nuestra sociedad suena contraproducente mantener distancias en las reuniones familiares”, indica. ¿Qué hacer entonces si queremos ver a padres o abuelos?

La clave, según el experto de Salud Pública, es que “todas las personas implicadas tengan la información adecuada sobre los riesgos, por pequeños que sean, y que adopten decisiones informadas”. Entre ellas destaca la de valorar por edad y estado de salud la vulnerabilidad de las personas que se visitan.

Si se considera que estas son frágiles, es mejor tomar precauciones y tener paciencia hasta que “el funcionamiento sanitario, social y económico sea favorable”, asevera Hernández. Mientras tanto es recomendable no abrazar ni tocar, “por difícil que sea”, dice Levine.

Las epidemiólogas Julia Marcus, de la Harvard Medical School y el Harvard Pilgrim Health Care Institute, y Eleonor Murray de la Universidad de Boston, ambas en EE UU, han elaborado una serie de recomendaciones e indican, en esta misma línea, que este escenario de reencuentro familiar es el más arriesgado, sobre todo en espacios cerrados. Por eso, si se realizan visitas es más recomendable mantener el encuentro en balcones, terrazas o en el exterior.

Terrazas de bares sí, pero separados

Además de hacer deporte con amigos o amigas, que es una de las situaciones que implica menor riesgo al realizarse en el exterior, desde hace unos días también podemos reunirnos en las terrazas de bares.

“Hay que aprovechar que estamos al final de la primavera y el comienzo del verano para hacer las actividades al aire libre siempre que sea posible y en espacios amplios donde se pueda evitar la cercanía innecesaria”, recuerda Hernández, expresidente de la Sociedad Española de Epidemiología (SEE).

Sin embargo, en muchos lugares la percepción del riesgo se considera baja o muy baja, por lo que “no podemos anticipar cuando habrá un aumento del riesgo en nuestro entorno”, señala Hernández.

Por lo tanto, incluso en las terrazas es necesario mantener la distancia física, llevar mascarillas y evitar las conversaciones muy cerca los unos de los otros. En este caso, el riesgo es de medio a alto, y aumenta a medida que crece el número de personas que se concentran.

Pero los esfuerzos de precaución no implican solo a los clientes; los propios bares deben ser cuidadosos con las medidas preventivas. “Es recomendable que sus acciones sean muy visibles mostrando que efectivamente tienen un gran cuidado en la manipulación de la vajilla, de los servicios, uso de mascarillas, etc”, recalca Hernández.

Entre las prácticas sociales menos recomendadas se encuentran las fiestas en casas porque reúnen todos los factores de alto riesgo de contagio: espacio cerrado, grupo numeroso de personas, contacto próximo para escucharse mejor, poca aireación, etc. Para ello, aconsejan reducir el número de personas, mejorar la ventilación, disminuir el volumen de la música para mantener la distancia y, si se puede, reunirse en el exterior.

También son de alto riesgo las citas con potenciales parejas. En este último caso, los expertos no impiden el encuentro, siempre que se mantenga la distancia física, pero aconsejan evitar el contacto estrecho con cualquier persona fuera del núcleo familiar habitual.

Según un documento del Comité de Salud de la ciudad de Nueva York, en estos momentos es mejor “tomarse un respiro de las citas en persona” e instan a tener encuentros digitales. Ante cualquier práctica recuerdan ser prudentes y priorizan más que nunca la higiene.

Mascarilla, la nueva compañera

A todos estos encuentros sociales y familiares nos acompaña ahora la mascarilla. Aunque la decisión de usarla no ha sido homogénea desde el inicio de la pandemia, sobre todo debido a la disponibilidad de productos, la mayoría de expertos la recomiendan en esta desescalada. Nuestra nueva rutina implica llevarla, así como hablar a distancia.

En una perspectiva publicada en Science, los científicos de la Universidad de California en San Diego, EE UU, indican que las mascarillas protegen de la transmisión del virus por el aire. “Las personas infectadas asintomáticas pueden liberar partículas de aerosol infecciosas durante la respiración y el habla. Sin mascarillas se maximiza la exposición, mientras que llevarla resulta en una menor exposición”, señalan en el trabajo.

Las mascarillas se convierten así en la mejor barrera contra el SARS-CoV-2, reduciendo la cantidad de virus exhalados por personas asintomáticas o con síntomas leves. También entra en juego el material de la mascarilla quirúrgica ya que esta reduce la probabilidad de infección y reduce “sustancialmente” las concentraciones virales en el aire.

Las mascarillas además protegen a las personas no infectadas. “Es particularmente importante usar máscaras en lugares que puedan acumular altas concentraciones de virus, como entornos de atención médica, aviones, restaurantes y otros lugares abarrotados con ventilación reducida”, recalcan.

“No sabemos aún cuánto tiempo durarán las medidas de prevención. De momento y en las fases en las que estamos no queda más remedio que ser prudentes y acentuar las medidas de prevención hasta que la situación sea favorable”, concluye Ildefonso Hernández.