

Así como hace su lista de regalos, planes de viaje y organiza las fiestas de navidad y fin de año, hay algo más que debe adicionar a su lista de cosas por hacer: asegúrese de estar al día con la vacunación contra el COVID-19, la gripe y el Virus Respiratorio Sincitial (RSV por sus siglas en inglés.)

Es un factor importante tener en cuenta la posibilidad, ya sea transmitir la infección a otros o que le transmitan la infección, especialmente cuando se reúna para celebrar las fiestas de fin de año. Esto requiere algunas precauciones:

¿Habrá un aumento del COVID-19 este invierno? ¿Qué hay de la gripe y RSV?

La temporada al final del otoño y el invierno son las épocas típicas para que estas enfermedades respiratorias se propaguen. Basados en los datos al final de noviembre, estas tres enfermedades se espera que continúen en aumento de infecciones.

¿Qué vacunas debo tener y cuándo?

Si no ha tenido el virus del COVID-19 o no se ha vacunado contra este en los últimos seis meses, se recomienda tener la vacuna actualizada contra el COVID-19 de Pfizer, Moderna o Novavax. Las cuales fueron autorizadas el septiembre pasado. Si se vacuno hace un año o más, su inmunidad no lo va a proteger contra la infección de las cepas que están circulando actualmente. Respecto a cuándo tener la dosis de refuerzo contra el COVID, lo más pronto – mejor. Toma más o menos dos semanas para que el cuerpo cree la respuesta inmune para protegerlo. Lo mismo pasa en relación con la vacuna contra la gripe, inclusive puede tener la vacuna contra la gripe y el COVID-19 al mismo tiempo sin reducir la eficacia de ellas. Las vacunas contra el RSV ayudan a proteger a los adultos de 60 años de edad o más de contraer una infección grave por el virus. Hay una vacuna contra el RSV que se aplica durante el embarazo. La otra es una vacuna contra el RSV que aporta anticuerpos a su bebé después del nacimiento. Si recibe la vacuna contra el VRS cuando está embarazada, su bebé tendrá protección y, en la mayoría de los casos, no debería necesitar además la inmunización contra el RSV.

¿Por cuánto tiempo tengo que estar en aislamiento si tengo COVID-19?

Si dio positivo por COVID-19 debe de aislarse por lo menos los primeros 5 días completos y hasta el día 10 – una vez el día 5 de aislamiento se termina – debe usar una mascarilla para proteger las personas que están alrededor suyo.

¿Qué pasa si pase las celebraciones de fin de año con alguien que salió positivo por COVID-19?

A esta altura, es probable que pase lo inevitable. Si la persona termina teniendo el virus, usted no tiene que aislarse, a menos que desarrolle síntomas o su prueba de positivo. Sin embargo, se recomienda tener ciertas precauciones en los días que siguen, usar mascarilla, estar al tanto de cualquier síntoma, y hacerse la prueba del COVID-19.