

Los riesgos de contraer COVID-19: reconocerlos e evitarlos

(resumido de un [artículo](#) de Dr. Erin Bromage)

Es *demasiado pronto* para dar un respiro de alivio en cuanto este virus.

Sin duda, la reapertura de la sociedad incrementará el número de infecciones nuevas, pero podemos reducir ese riesgo evitando las situaciones de alto riesgo. Esto incluye:

- Grupos de personas de **alta densidad** que se reúnen.
- **Áreas de baja circulación de aire** --como hogares de ancianos y oficinas llenas de gente.

¿Cuánto contacto se requiere para enfermarse? Para responder, se necesita saber tres cosas:

1. ¿Cuántas personas hay?
2. ¿Que tanta circulación de aire hay?
3. ¿Por cuánto tiempo estará expuesto ahí?

Para transmitir la infección se requiere contacto considerable: 10-15 minutos de contacto cara a cara (sin mascarilla) representa un riesgo notable para contagiarse. ¿Por qué? Aunque el número exacto no se conoce, algunos expertos calculan que se necesita aproximadamente 1000 partículas para infectarse.

- Una **tos** o un **estornudo** dispersa millones de partículas virales a una gran velocidad (50-200 mph!).
 - **Hablar** suelta aproximadamente *200 partículas virales el minuto*.
 - **Respirar** suelta niveles más bajos, alrededor de *20 partículas virales el minuto*.
- El punto clave es: **logro de infección = nivel de exposición * el tiempo**

La buena noticia: Contacto en breve (como los encuentros con corredores que le pasan por la calle y como visitas cortas al supermercado), no es probable que resulte en infección a causa de la poca cantidad de tiempo que está expuesto en ellos.

¿Cuál es el papel de las personas asintomáticas en la propagación del virus?

Las personas sin síntomas pueden estar infectados con el virus. Pueden liberar partículas virales e infectar a muchas otras personas sin saberlo.

¿Cuáles lugares son alto riesgo?

Los entornos de alto riesgo incluyen: restaurantes, lugares de trabajo (especialmente si están adentro y llenos de gente), baños y reuniones como bodas, funerales y fiestas de cumpleaños. La mayoría de los brotes del virus ocurren en lugares con muchas personas como hogares de ancianos, cárceles, reuniones religiosas y lugares de trabajo, pero pueden ocurrir en cualquier lugar de **alta densidad de personas y baja circulación de aire**.

Muy pocos brotes se han conectado con entornos exteriores.

A medida que continúa la reapertura, existe el riesgo de que aumenten las tasas de infección. Esté atento a estas situaciones de alto riesgo y haga lo mejor posible para evitarlas.

Conclusión: Si tiene algún síntoma de COVID o de un resfriado, **¡quedése en casa!**

Recursos: Para más información, consulta: [Cómo protegerse y proteger a los demás](#) y [Como Se Propaga el COVID-19](#) en el sitio de web de los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades).

