



NEWS RELEASE

Mary Brumage
Public Information Officer
(970) 522-3741 x1257
maryb@nchd.org

Mayo 22, 2020

INFORMACIÓN INMEDIATA

EI "POR QUÉ" de usar máscaras y limitar el tamaño de la multitud

Sterling, Colorado. - 22 de mayo de 2020: a medida que nuestros condados comienzan a reabrir y tenemos acceso a más opciones y oportunidades, es emocionante comenzar a participar y hacer algunas cosas normales nuevamente. Sin embargo, participar de forma cautelosa es importante. Es bueno recordar que COVID-19 es un nuevo virus que los científicos no han visto antes, es altamente contagioso sin una cura y todavía está muy presente en nuestras comunidades. Todos hemos escuchado esta declaración, "use su máscara y manténgase alejado 6 pies" en cada artículo y en cada informe de televisión, pero ¿POR QUÉ? Aquí está el POR QUÉ detrás de las máscaras y el distanciamiento social.

COVID-19 se transmite principalmente a través del contacto de persona a persona a partir de gotitas respiratorias que se crean cuando una persona infectada tose, estornuda o incluso mientras está hablando. Cada una de estas gotitas puede potencialmente llevar copias del virus. Cuando una persona infectada no usa ningún tipo de barrera, como una máscara, es posible que sus

gotitas entren en contacto con la mucosa membranas en las narices y bocas de otras personas cerca de ellos. Algunas de estas gotas son tan pequeñas que se comportan como un aerosol que se suspende en el aire y puede viajar con corrientes de aire. Estas gotas muy pequeñas pueden incluso inhalarse profundamente en los pulmones y provocar infecciones. Un estudio del New England Journal of Medicine descubrió que estos aerosoles pueden permanecer en el aire y ser viables hasta por 3 horas.

Luego está la dosis. La cantidad de virus necesaria para enfermar a alguien se conoce como la dosis infecciosa, que es la cantidad de partículas del virus a las que una persona tiene que estar expuesta para causar una enfermedad. Todavía se desconoce exactamente cuál es la dosis infecciosa, pero los investigadores sospechan que es tan baja como 1,000 copias del virus.

A medida que comienzan a abrirse más cosas en nuestras comunidades, aún es importante tener en cuenta las formas en que podemos limitar la dosis potencial del virus al que podemos estar expuestos. Esto se logra realmente mediante la utilización de barreras como máscaras o los escudos de plexiglás que se ven en muchas tiendas, al continuar manteniendo al menos 6 pies de distancia de otras personas, al reducir la duración del tiempo que pasa en público con otras personas, y lavándose las manos y limpiando las superficies. Nueva evidencia muestra que mientras la contaminación superficial no es una ruta primaria para la infección, no olvide que el objetivo sigue siendo limitar la dosis del virus al que estamos expuestos.

Todos sabemos que los CDC originalmente recomendaron que las personas sanas no usen máscaras. A medida que hemos aprendido más sobre este virus y cómo se transmite, se ha hecho evidente que las máscaras realmente atrapan estas gotitas respiratorias y ayudan a prevenir la infección. Del mismo modo que ayudan a evitar que alguien contagioso propague sus gérmenes a otras personas, las máscaras también funcionan para reducir la exposición de las personas sanas a las partículas virales que pueden estar haciendo autostop en las gotas en el aire a su alrededor.

Ninguna de estas cosas son 100% efectivas por sí mismas, y no es necesario que lo sean. Pero al ser diligentes con todo, podemos reducir activamente nuestras exposiciones y disminuir el potencial de infección, al tiempo que podemos aprovechar las actividades diarias más normales.

Sabemos que cuando las personas están expuestas a dosis más altas del virus, ya sea de una vez o durante un período de tiempo, esto puede conducir a peores resultados médicos. Una vez que una persona se infecta, el virus comienza a replicarse en su cuerpo y puede medirse por lo que se conoce como carga viral. Por lo general, cuanto mayor es la carga viral, más infecciosa puede ser una persona y más enferma se volverá.

Por lo tanto, dado que es seguro asumir que la exposición a dosis más altas, o incluso dosis más bajas frecuentes con el tiempo puede conducir a peores resultados de salud, debemos recordar que todavía hay peligros cuando estamos cerca de grandes grupos de personas que están hablando y riendo en

espacios cerrados. Estas son las razones por las cuales se ha dedicado precaución y mucho esfuerzo a abrir negocios y eventos cuidadosamente.

La consideración más crítica que debemos tener en cuenta antes de elegir participar en entornos sociales es que casi la mitad de las personas que han contraído esta enfermedad son asintomáticas o solo tienen síntomas muy leves. Estas personas aún pueden transmitir el virus tan fácilmente como alguien que experimenta síntomas parecidos a la gripe. Aunque estas personas podrían no enfermarse o tener un caso leve, esto no significa que aquellos a quienes podrían infectar también tendrán un caso leve.

Como ejemplo de por qué aún debemos ser diligentes, podemos ver lo que sucedió con un grupo de coros en Washington que se reunió para una práctica de dos horas. Nadie estaba enfermo ni mostraba ningún síntoma. También se mantuvieron separados y se abstuvieron de apretones de manos y abrazos. De los 62 cantantes que asistieron, 45 se enfermaron y dos personas lamentablemente fallecieron por el virus.

Es poco probable que pasar brevemente a una persona infectada en la calle o en el pasillo de la tienda de comestibles, a seis pies de distancia, cause que alguien más se enferme, pero interactuar con una persona infectada en un lugar cerrado, por un período de tiempo, aumenta el riesgo. En última instancia, el distanciamiento social y el uso de cubiertas faciales en entornos públicos son herramientas poderosas para ayudar a prevenir la infección.

###