



¿Qué lecciones hemos aprendido tras la pandemia?

El Covid-19 está dando tregua, pero virus y bacterias siempre habrá

Nelly Tache
nelly.tache@eleconomista.mx

“Después del Covid-19 todos debemos ya haber sentido, vivido y aprendido lo importante que es la prevención de infecciones y lo que podemos hacer para evitarlas”. La doctora Daniela de la Rosa Zamboni es internista, infectóloga, vicepresidente de la Asociación Mexicana para el Estudio de las Infecciones Nosocomiales (AMEIN) y subdirectora de Atención Integral al Paciente, además es maestra en epidemiología por la London School of Hygiene and Tropical Medicine, y miembro del Sistema Nacional de Investigadores. Desde su experiencia, la especialista en control de infecciones compartió con **El Economista** las lecciones que debemos haber entendido después de haber vivido una de las peores pandemias en los últimos tiempos.

“Hace muchos siglos se hablaba de que la materia no se crea ni se destruye, sólo se transforma, de igual manera pasa con los organismos que son los causantes de las infecciones, no se crean de pronto, sólo pasan de un lado a otro y para evitar que eso pase hay lecciones aprendidas”.

Explica que las infecciones no se generan de la nada, “alguien se la pasó a alguien más”, esta es la situación más común, o en situaciones muy escasas se da cuando una persona tiene las defensas muy bajas y él mismo suelta una infección que tenía adentro. En este contexto, la antítesis de infección es la higiene, ya sea de manos, del sitio, o del aire, este es factor enemigo número uno de virus, bacterias y hongos.

De la Rosa Zamboni explica que en la epidemia de covid, de alguna manera vivimos muy claramente este fenómeno de transmisión. Alguien que no se cuidó contrajo el virus y posteriormente contagió a alguien. “Estos conocimientos deben quedar con nosotros de por vida, de entrada porque el coronavirus dejó claro que no es un virus aislado sino que seguiremos conviviendo mientras la humanidad exista con más de ellos”.

Otra lección de la pandemia es entender cómo se transmiten los microorganismos. Estos entran por mucosas o heridas, por el contrario, la piel ha demostrado ser un ór-

gano de defensa muy bueno, pero si agarramos algo muy sucio y luego tocamos alguna de estas ventanas, provocamos un contagio.

Hoy también sabemos que la definición de infección implica enfermedad, es decir, que ya llegó un microorganismo a su toxina y que se replicó en una persona causando signos y síntomas, “eso no quiere decir que no convivamos ya con bacterias y virus y que no nos causen nada, de hecho, hay más bacterias en el cuerpo humano que seres humanos en el mundo, muchos nos ayudan, otros sólo viven ahí y cuando se reproducen de manera en que el organismo tiene que atacarlas, es una infección”.

Esto, aunque no es algo que queramos, ha existido toda la vida, pero cada vez la humanidad tiene menos infecciones, hasta ahora por covid hay alrededor de 6.5 millones de muertes, pero en la influenza española sucedieron alrededor de 80 millones de muertes, según las estimaciones, pues en aquel momento los sistemas de monitoreo tampoco eran muy sofisticados. Sin duda la respuesta está en la higiene.

¿Qué hacer para evitarlo?

La especialista comparte que los hospitales en el mundo han hecho mucho por evitar las infecciones adquiridas en el hospital, pero aun así siguen sucediendo, por ello es importante que como ciudadanos también nos hagamos cargo de la propia prevención, en lugares como estos, en el hogar, trabajo y espacios comunes.



La doctora Daniela de la Rosa Zamboni, infectóloga epidemióloga, explica los hábitos de higiene y prevención que deben permanecer tras la pandemia. FOTO: ESPECIAL

“Hoy sabemos que la higiene de manos es la medida por excelencia para evitar infecciones”, con evidencia 1A, es decir, que cuenta con la más alta evidencia científica, porque tiene muchos artículos bien hechos y no sesgados para comprobar de manera definitiva que evita infecciones. “Esta es una medida básica en casa pero también como pacientes al ingresar a un centro de salud”.

También, desde el punto de vista de la infectóloga/epidemióloga, deben existir programas estructurados y educativos con re-
troalimentación, recordatorios, evaluación de la higiene, además de continuar con limpieza de superficies, reuniones breves, desinfectando, uso de gel y cubrebocas, sobre todo en espacios cerrados como los hospitales, y por supuesto, las vacunas.