



POBLACIÓN DEBE REFORZAR MEDIDAS DE HIGIENE ANTE ESCENARIO DE LA FASE 3 EN MÉXICO: INVESTIGADORA DEL IPN

- *Es necesario que haya una mayor protección por el elevado contagio y por lo tanto la alta circulación viral que eso implica, señaló la doctora Isabel Salazar Sánchez*
- *El Secretario de Educación Pública, Esteban Moctezuma, ha resaltado la importancia de la participación del sector educativo para proteger la salud de todos*
- *El Politécnico cuenta con capacidades científicas, tecnológicas y de innovación para contribuir en la mitigación de esta pandemia, aseguró Mario Alberto Rodríguez Casas*

Al llegar a declararse en México la fase 3 de la emergencia sanitaria por COVID-19, el protocolo de salubridad tiene que ser más drástico y contundente entre la población dada la alta circulación viral y el elevado contagio que eso significa, debido a que en esta etapa ya no es rastreable la procedencia del virus, aseguró la doctora Isabel Salazar Sánchez, investigadora del Instituto Politécnico Nacional (IPN).

Al respecto, el Secretario de Educación Pública, Esteban Moctezuma Barragán, ha resaltado la participación de alumnos y profesores para proteger la salud de todos, así como el aprovechamiento de esta emergencia sanitaria para fortalecer el sistema educativo nacional, con valores renovados.

Asimismo, el Director General del IPN, Mario Alberto Rodríguez Casas, destacó que el Politécnico tiene las capacidades científicas, tecnológicas y de innovación para contribuir en la mitigación de esta pandemia, con proyectos que equipos de investigadores e ingenieros de la institución desarrollan actualmente.

Por su parte, la especialista en Virología de la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas (ENCB) consideró que se deben fortalecer las medidas sanitarias ya adoptadas, lo que implica sanitizar los artículos y alimentos (ya sea envasados o frescos) y objetos que sean ingresados a los hogares porque pudieran ser algún medio de transporte del virus, una de las alternativas para estos procesos son agua y jabón, alcohol al 70% o una dilución de 20 mililitros de cloro comercial en un litro agua, porque éste último inactiva casi cualquier virus.

Agregó que la razón fundamental de estas acciones radica en lo que tanto han insistido las autoridades de la Secretaría de Salud, en evitar la sobreocupación hospitalaria y agilizar el *triage* respiratorio en urgencias, para identificar a pacientes con signos y síntomas con sospecha de COVID-19 y así evitar decisiones difíciles acerca de quién recibe tratamiento y quién no.

Respecto al uso del cubrebocas, la investigadora politécnica opinó que en una fase avanzada de contagios su uso es pertinente siempre y cuando se utilice adecuadamente para cubrir boca y nariz, sin embargo, también se requiere protección ocular, ya que la parte de la conjuntiva es otra vía de entrada. "La mayor medida de protección es la conciencia, el estar consciente de no tocarme el rostro, porque de lo contrario no tendrían sentido estos cuidados", apuntó



Asimismo, aseguró que los guantes no son innecesarios porque la naturaleza creó a los seres humanos con una piel impermeable que mientras esté intacta funciona perfectamente, igual que las mucosas, por ello las personas no deben alterarlas con remedios caseros o sustancias abrasivas, ya que todo ese moco que se está produciendo constantemente en las vías respiratorias ayuda a barrer microorganismos que se introducen en ellas.

"Lo que debemos hacer es mantener en forma nuestro organismo, hidratándonos constantemente, comiendo adecuadamente, durmiendo bien, no estresándonos, consumiendo nutrimentos naturales, consumir vitaminas A y C para reforzar nuestras mucosas, además asolearnos un poco porque la vitamina D se estimula cuando lo hacemos y está relacionada con una buena respuesta inmune natural", explicó.

La química bacterióloga y parasitóloga dijo que otro aspecto importante es no automedicarse, sobre todo si existe la sospecha de haber adquirido el virus, dado que se puede alterar su respuesta inmune o enmascarar los síntomas, "por eso es muy importante tener los sensores de nuestro cuerpo al cien por ciento para darnos cuenta si nos enfermamos del COVID-19".

Resaltó que en estas enfermedades se debe entender que una buena parte del daño que se produce es por el sistema inmune, sin embargo, son mecanismos que apenas se empiezan a conocer para este virus emergente, el cual es altamente contagioso, porque utiliza uno de los mecanismos naturales de transmisión más eficientes, la vía respiratoria, y son los más efectivos para transmitirse, sumado a que la población tiene muchas deficiencias en sus prácticas a nivel sanitario.

La doctora Salazar precisó que hay virus más contagiosos que éste, no obstante, el nuevo coronavirus SARS-CoV-2 es eficiente en el sentido de que hay personas que se infectan y no son tan aparentes, es decir, los asintomáticos que pudieran estar participando en esta transmisión, lo cual puede ser comprobado con los datos científicos que arrojen más adelante todos los estudios.

Es importante señalar que los individuos con SARS-CoV-2 lo pueden contagiar dos o tres días antes de presentar los síntomas de la enfermedad.

Por otro lado, afirmó que en esta primera oleada se tiene que mitigar el contagio como lo hizo China, y muy probablemente habrá otra oleada, debido a que se ha calculado que para este virus la inmunidad de rebaño tiene que alcanzar un 80 por ciento de la población, pero eso no va a suceder inmediatamente en esta pandemia, aunque lo deseable es que la ciencia lo alcance con un antiviral específico o una vacuna antes.

Finalmente, sostuvo que la salud pública se tiene que empezar a pensar globalmente, porque los problemas de esta naturaleza se deben contener en el momento que surgen y que ningún país estaba preparado para esta contingencia, ni siquiera los más avanzados.

--o0o--

