




2020

NAVIDAD

GUÍA DE RECOMENDACIONES



Navidad 2020

Introducción

La pandemia del SARS-CoV-2 está siendo agotadora y ha llegado a ser desoladora para muchas personas. La Navidad ofrece una ventana de esperanza para reconectar con la familia y los amigos. Pero para disfrutar de la Navidad de forma plena, deberíamos saber cómo adaptar nuestros planes para reducir la propagación del COVID-19 y minimizar el riesgo para nuestra familia, amigos y el conjunto de la comunidad.



Las 3 M



Ante todo hay que recordar, una y otra vez, que todos nosotros, el conjunto de la sociedad, podemos contribuir a contener la transmisión del virus a través de las medidas de prevención conocidas...



MASCARILLA

Utilícela siempre que esté con desconocidos y/o con personas que puedan estar contagiadas.



MANOS-HIGIENE

Lávese las manos con agua y jabón durante un mínimo de 45 segundos.



METROS-DISTANCIA

Sitúese a una distancia superior al 1,5 metros. Evite dar abrazos y besos al saludar.

LUGARES CERRADOS

La ventilación juega un papel muy importante.
Evite los lugares poco ventilados.



LUGARES CONCURRIDOS

No esté en aglomeraciones y/o en lugares con
alta densidad de personas.



CONTACTOS CERCANOS

Cuanto esté con contactos cercanos
respete la distancia de seguridad.



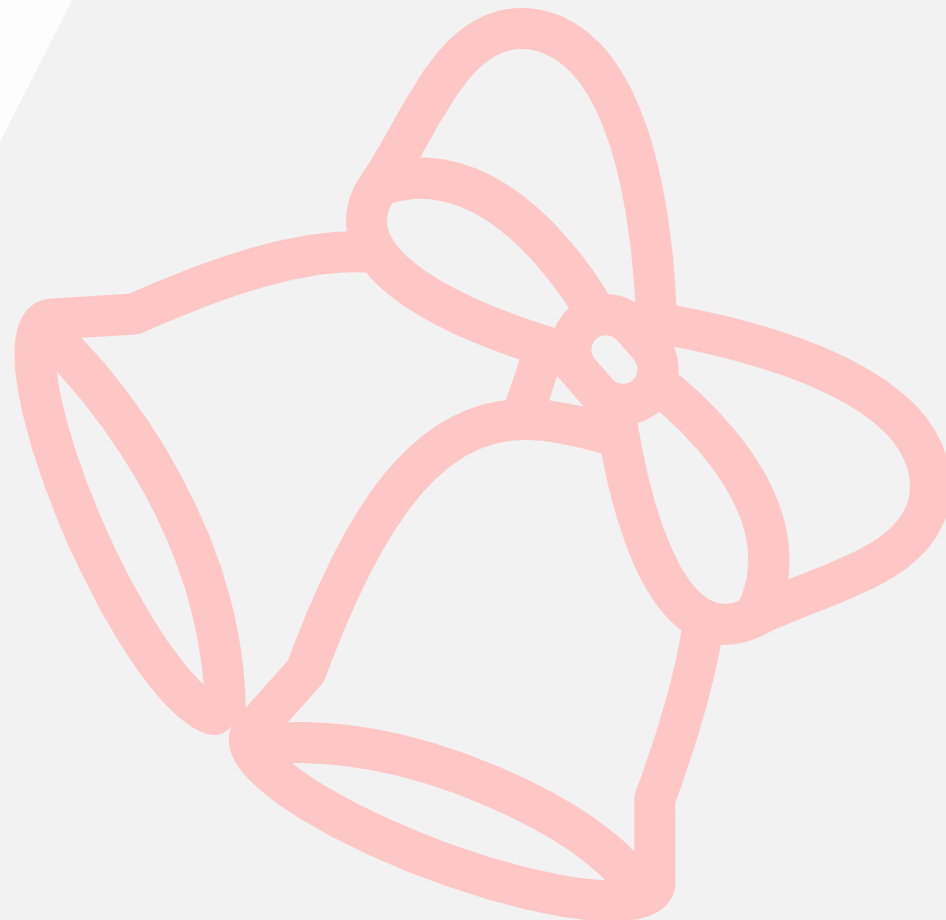
Las 3 C



... y evitando las exposiciones
contraproducentes.



Profundizando un poco más, nuestro equipo de especialistas ofrece las siguientes consideraciones para tratar de reducir la propagación de la COVID-19 durante estos encuentros navideños. Estas consideraciones están destinadas a complementar, y no a reemplazar, cualquier normativa de salud y seguridad que puedan emitir las autoridades sanitarias nacionales, autonómicas o locales y cuyo cumplimiento tiene prioridad.



Consideraciones generales previas a las recomendaciones

Es imprescindible que asimile los siguientes factores para poder comprender, en plena dimensión, nuestras recomendaciones. Seguir las o ignorarlas le puede costar a usted o a un ser querido la vida:



Estas Navidades **NO PUEDEN** ser normales **NI DEBEN** ser normales. Tenemos que recordar que estamos en plena pandemia y no debemos intentar continuar como si no pasara nada. Celebrar las fiestas porque “tenemos que seguir haciendo nuestra vida” se traducirá en más hospitalizaciones y más muertes, especialmente de nuestros mayores.



Querer salvar la temporada de verano fue lo que precipitó el inicio temprano de la segunda ola. No cometamos, de nuevo, el mismo error.



Las situaciones más peligrosas son reuniones sin mascarilla y en espacios cerrados con personas con las que habitualmente no convivimos. Es exactamente lo que pasa en las cenas de Navidad. Las reuniones en los hogares se están convirtiendo en la fuente más grande de transmisión del coronavirus. Con las fiestas navideñas esto se podría agravar.

Recomendaciones generales



Las medidas de protección tienen que ser las mismas ahora que en la primera ola: distancia, mascarilla, lavar manos, etc.

Las condiciones no han cambiado. Llevar la mascarilla de vez en cuando, sin ajustar bien “para que nos escuchen”, es como no llevarla.

El 80% de los pacientes con la COVID-19 hospitalizados tenían déficits en Vitamina D: Reforzar el sistema inmune con alimentos ricos en vitaminas puede resultar beneficioso.

Dieta sana: La nutrición equilibrada refuerza el sistema inmune y puede contribuir a reducir la infección de COVID-19, la progresión de la enfermedad y a mejorar la recuperación.

Navidad 2020

Recuerda

1

El virus sigue existiendo y no ha bajado su infectividad.

2

No hay vacunas aún.

3

No hay medicamentos realmente eficaces.



4

El virus se transmite por gotas y aerosoles.

5

Los espacios cerrados fomentan el aumento de aerosoles.

6

La convivencia de la gripe estacional y la COVID-19 aumenta la mortalidad.

Navidad 2020

Recomendaciones previas a las reuniones



Las compras de regalos deben ser online o anticipadas para evitar aglomeraciones y reducir las posibilidades de llegar a la reunión contagiados.



Si quiere entregar algún regalo, mejor enviarlos por mensajería y desinfectarlos a la recepción.



En caso de vivir en la misma ciudad, los intercambios de regalos se pueden hacer en espacios abiertos como parques y entre un número controlado de personas protegidos por mascarillas y guardando distancias.



Anular las comidas de empresas, amigos, compañeros de actividades, etc.



Fomentar la comida “take away” a ser posible a empresas locales que se han adaptado y a las que podemos ayudar en su maltrecha economía sin necesidad de estar en sitios cerrados durante largo tiempo, sin mascarilla y con personas ajenas.



Favorecer los paseos al aire libre como forma de socialización. Hay que cambiar el estilo de vida anterior donde sólo se entiende el intercambio social como el consumo de bebidas en un sitio cerrado y lleno de personas.



Cuando estamos en privado, debemos tomar las mismas precauciones que tomamos en público.



Empecemos a pensar que las burbujas deben ser constituidas por los miembros más importantes, no dejando a nadie solo pero sin “invitados accesorios”. Hay que priorizar la prevención de riesgos en las personas que quieren estar juntas en las fiestas. Por ello, los miembros de dichas burbujas deben de evitar exponerse a situaciones de riesgo en los 10-14 días anteriores a la celebración. Sería aconsejable realizarse una prueba de saliva de antígenos o anticuerpos el mismo día previamente a las reuniones. Una vez finalizada la reunión NO ir a otras tertulias a seguir con más celebraciones, **¡el riesgo es muy alto!**



Se aconseja la utilización de medidores de CO2 en ambientes cerrados para controlar la calidad de la ventilación. Como regla general, siempre que se exceda de 800 ppm deben abrirse ventanas y ventilar la habitación.

Navidad 2020

Recomendaciones previas a las reuniones

Navidad 2020

Los viajes



Las personas con vínculos familiares pero que no viven actualmente en su unidad de vivienda, como los estudiantes que regresan a sus casas, deben considerarse parte de diferentes hogares y eso plantea diversos niveles de riesgo que habrá que intentar prevenir.

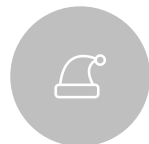
Posponer el viaje y quedarse en casa es la mejor manera de protegerse y proteger a los demás este año.

Durante el viaje, los viajeros pueden estar expuestos al virus en el aire y en las superficies cuando están en estaciones de tren, aeropuertos, estaciones de autobús, transporte público, gasolineras y paradas de descanso. De nada puede haber servido que usted se haya cuidado o realizado algún test si luego se expone.



Lo mejor es enemigo de lo bueno. Vamos a dejarlo claro: **¡No viajar durante las vacaciones es lo más aconsejable!**

Lo mejor sería que este año cada uno hiciera la Navidad en casa, estrictamente con la gente con la que habitualmente convive.



Asegúrese que la transmisión comunitaria donde vive y en el área que visite es baja.



Asegúrese que pueda mantener la distancia física en los medios de transporte, no viaje con personas que no vivan con usted.



Ojalá usted no haya tenido ninguna situación de riesgo en los 10-14 días anteriores.

Navidad 2020

Reuniones



Si es posible, debemos definir con anticipación un grupo burbuja permanente y cerrado en el que tengamos la seguridad que los demás miembros no están contagiados. **Cuando se reducen los contactos sociales, el contagio baja, esto está clarísimo. Y cuando nos relajamos, vuelven a subir.** Tenemos que ser conscientes de los sacrificios que cada uno puede hacer y reducir la socialización todo lo que sea necesario para evitar más restricciones.

Durante las fiestas hay que estar **DISTANCIADO** físicamente y **COMPROMETIDO** socialmente.

Siempre que sea posible debemos tratar de prevenir o reducir reuniones presenciales de personas no convivientes y potenciar las virtuales. Es decir, las cenas familiares **NO SE DEBEN HACER** y si usted se salta dicha recomendación debe de reconocer que está comprometiendo su salud y la de los seres queridos.

Se debe de reducir el número de invitados no convivientes a lo **INDISPENSABLE** y se debe crear un espacio seguro para que la gente se siente e interactúe a la distancia de seguridad óptima usando mascarillas dentro de la casa. Por ejemplo, un salón con sillas distanciadas y ventilado.

En caso de reuniones con no convivientes, trate de hacerlas en espacios abiertos y reduzca al máximo el tiempo de dichas reuniones. Particularmente, si existen personas de riesgo en casa (ancianos, diabéticos, cardíacos, etc.) trate de prevenir contagios mediante aislamientos voluntarios de los visitantes de, al menos, 10 a 14 días antes de las reuniones. En caso de no poder aislarse, considere la realización de test de diagnóstico según recomendaciones de esta misma guía.

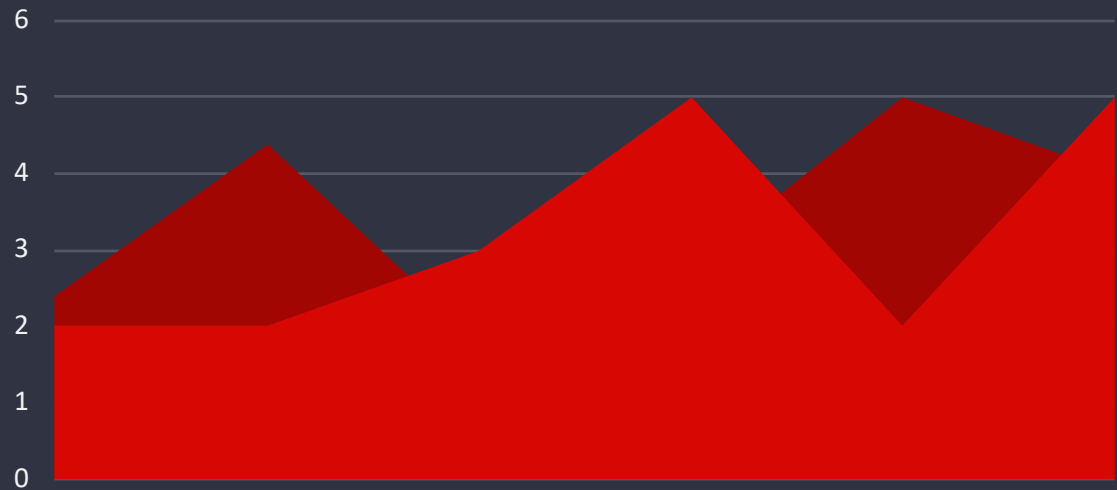


Navidad 2020

Reuniones



Evite visitar a alguien que tenga un mayor riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19. Esta enfermedad puede afectar a cualquier grupo de edad pero observamos una curva ascendente a partir de los 40 años que alcanza picos máximos en personas ancianas y aquellas que tienen otras patologías.



Reuniones



Como nota adicional, se aconseja a todos los asistentes al encuentro que tengan un plan de dónde guardar su mascarilla mientras comen y beben. Deben guardarla en una bolsa seca y transpirable (como una bolsa de papel o de tela de malla) para mantenerla limpia entre usos.



DURACIÓN DEL ENCUENTRO

Las reuniones que duran más tiempo plantean más riesgos que las más breves. Estar a menos de 2 metros de alguien que tiene la COVID-19 por un tiempo acumulado de 15 minutos, o más, aumenta significativamente el riesgo de contagiarse. Al acabar la reunión hay que salir de la casa respetando, una vez más, las distancias de seguridad.



AFLUENCIA DE GENTE/NÚMERO DE PERSONAS EN LA REUNIÓN

Las reuniones con más gente suponen más riesgo comparadas con las reuniones con menos personas.



COMPORTAMIENTOS PREVIOS DE LOS ASISTENTES AL ENCUENTRO

Si las personas que vienen a reunirse con nosotros han venido respetando consistentemente las normas de prevención, incluido el uso correcto de mascarillas, la higiene óptima de manos, distanciamiento físico y evitando haber permanecido en lugares cerrados y concurridos presentarán menos riesgos que aquellos que no se adhirieron al seguimiento de las medidas de seguridad pero, NINGUNO es de fiar, excepto que haya hecho cuarentena y los controles analíticos según recomendaciones de esta misma guía.



COMPORTAMIENTO DE LOS ASISTENTES DURANTE EL ENCUENTRO

Como se puede imaginar, las reuniones con más medidas de prevención (mascarillas, distancia física, higiene de manos y ventilación) serán más seguras. Reduzca o elimine el consumo de alcohol u otras sustancias que puedan alterar el juicio y dificultar la práctica de las medidas de seguridad anti COVID-19.



Navidad 2020

Respecto a las pruebas

LO IDEAL ES HACERSE UNA PRIMERA PRUEBA Y ACTO SEGUIDO HACER CUARENTENA DE 10 A 14 DÍAS DURANTE LA CUAL TIENE USTED QUE EXTREMAR LAS PRECAUCIONES.



No es tan sencillo hacerse una prueba y que el resultado, aunque sea negativo, se corresponda con su estado real. Por ejemplo: podemos hacernos una prueba y contagiarnos en el camino a casa ya que la prueba realmente “refleja un único punto en el tiempo”.



10 a 14 días después hacerse una segunda prueba y si se muestra negativa ya puede integrarse en una burbuja para la celebración tomando, eso sí, las precauciones habituales: mascarilla, distancia, lavado de manos, etc.



Pida consejo a su médico de cabecera respecto a realizar una PCR, prueba de antígeno o bien de antígeno/anticuerpo.



En caso de contacto continuo con otras personas, por ejemplo estudiantes que vuelven a casa por Navidad, considerar el uso frecuente de tests de antígenos durante el tiempo que permanezcamos con no convivientes. En tal caso, lo ideal es que si se va a mantener un contacto continuo, realizar 2 pruebas de antígenos separadas en el tiempo (unos 3-4 días), para asegurarse de que se realizan en el periodo “ventana óptimo” de la sensibilidad de la prueba. Aun así, se deberían mantener todas las otras medidas de seguridad.



Tomar en consideración que los test de PCR son muy sensibles y su uso como diagnóstico preventivo puede detectar a personas infectadas en fases muy iniciales de la infección, sin embargo, la lentitud en los resultados de las pruebas puede dificultar una prevención efectiva de transmisiones.



Las posibilidades de que hayan contagiados en una reunión familiar, dada la situación actual en Europa, es muy alta en relación al riesgo. Por ejemplo, en España las probabilidades de tener a alguien contagiado en casa, respetando un número de 6 personas en dicha celebración, son muy elevadas. Si esta persona, además, concurre a varios lugares durante las fiestas provocará muchos contagios.

Navidad 2020

Respecto a las pruebas

SENTIRSE “BIEN” NO SIGNIFICA BAJAR LA GUARDIA A LA HORA DE TOMAR MEDIDAS, LA MAYORÍA DE LOS CONTAGIOS VIENEN DE PERSONAS ASINTOMÁTICAS, O PRE-SINTOMÁTICAS. LA GENTE CONTAGIADA ES INFECCIOSA ANTES DE TENER SÍNTOMAS, Y TAMBIÉN LOS ASINTOMÁTICOS CONTAGIAN. MENTALIZARSE QUE SIN PRUEBAS NO SABREMOS SI ESTAMOS CONTAGIANDO A ALGUIEN.

Navidad 2020

Recomendaciones mesa y sobremesa



Una vez más: lo mejor es NO TENER invitados ni acudir a reuniones donde usted u otros no pertenezcan a la misma unidad familiar/burbuja.



Gel hidroalcohólico nada más entrar en casa y lavado de manos. Dejar zapatos en la entrada. Lógicamente obviar besos, abrazos y contacto personal directo.



El lugar de reunión debe estar ventilado y es recomendable mantener corrientes de aire cruzadas, abriendo ventanas y puertas, para maximizar los cambios de aire en la estancia en la que vayan a reunirse si las temperaturas así lo permiten. Más vale estar bien arropado durante una cena que posteriormente en pijama en la UCI de un hospital.

Recomendaciones mesa y sobremesa



Si la ventilación es deficiente es recomendable añadir un filtro HEPA cuya tasa de renovación del aire se adecúe a las medidas de la estancia para añadir una capa de protección extra. El uso de dicho filtro no exime de ventilar y utilizar mascarillas durante el mayor tiempo posible. Utilice la calculadora para conocer qué filtro HEPA necesita según el tamaño de la habitación: <https://calculadora-cadr.web.app/?lang=es>



Usar la mascarilla en TODO momento, excepto cuando va a comer o beber.



El/los invitados que NO pertenecen a la unidad de convivencia deben sentarse en la mesa respetando físicamente una distancia de 1,5-2 metros respecto a los demás.

Navidad 2020

Recomendaciones mesa y sobremesa



No compartir platos. Raciones individuales repartidas en platos (por ejemplo, que cada uno tenga su propio plato de aceitunas o entremeses).
No introducir los dedos ni los cubiertos en plato común ni ajeno.



No brindar con choque de vasos. Los bordes de nuestros vasos están potencialmente contaminados.



No cantar, gritar o hablar en voz alta. Reducir el nivel de ruido, por ejemplo de la música a nivel elevado, con objeto de no tener que subir el tono de voz. Acortar el tiempo de visita.



Como puede observar, son recomendaciones estrictas pero que **pueden salvar vidas**. Si usted se ve incapaz de cumplirlas lo mejor que puede hacer es evitar la susodicha visita o cena familiar.

Navidad 2020

Conclusiones



Ante todo tenemos que ser prudentes, conscientes del problema, pacientes y no bajar la guardia. Tenemos la responsabilidad social de intentar evitar el máximo de muertes, incluida la suya, antes de que lleguemos a la inmunidad.



El fin de la pandemia está aún lejos. Es cierto que pronto habrá una o más vacunas aprobadas, pero queda mucho hasta que se puede vacunar una parte importante de la población y conseguir la inmunidad de grupo necesaria para que esto acabe. Por tanto, tenemos que continuar siendo prudentes, todavía estamos en el túnel aunque se vea luz al final del mismo.



Potenciar los encuentros digitales y al aire libre. Los regalos por mensajería. Grupos burbuja de convivientes y espacios seguros para los visitantes.



No debemos salvar la Navidad sino salvar las vidas de nuestros seres queridos y las nuestras. Cualquiera que sea la fe religiosa o simplemente navideña que usted profese, es "ciertamente también un momento espiritual y familiar entrañable", pero en el que este año DEBE ser muy particular para que volvamos a vernos el año que viene.



Navidad 2020

Los firmantes



José Luis Jiménez

Profesor de la Universidad de Colorado (EE.UU.) Experto en aerosoles.

Eduardo López-Collazo

Director Científico del Instituto de Investigación Sanitaria en el Hospital Universitario La PAZ (IdiPAZ) (España). Físico nuclear. Doctor en Farmacia.

José M^a Martín-Moreno

Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública por la Universidad de Valencia (España). Fue Director de Gestión de Programas de la OMS para Europa.

Salvador Macip

Médico. Investigador en la Universidad de Leicester (Reino Unido). Doctorado en genética molecular.

Estanislao Nistal

Virólogo. Profesor de Microbiología de la Universidad CEU San Pablo (España). Doctorado en Virus, inmunidad innata, Biología molecular y estructural.

Sonia Villapol

Profesora de Neurocirugía. Profesora principal e investigadora en el Methodist Hospital Research Institute en Houston (EE.UU.). Profesora de neurociencia en la Universidad de Cornell en Nueva York. Doctora en Neurciencias.



Navidad 2020

Los firmantes



Laurie Ann Ximénez-Fyvie

Profesora e Investigadora de Microbiología. Jefa del Laboratorio de Genética Molecular de la Universidad Nacional Autónoma de México. Doctora en Ciencias Médicas.

Pablo Fuente

Investigador COVID-19. Experto en estrategias preventivas (España).

Joan Miquel MJ

Experto en estrategias de marketing y comunicación. Director de La Reunión Secreta (España).

César Carballo

Médico de urgencias del Hospital Universitario Ramón y Cajal (España).

Nicolás Rodríguez

Análisis Big Data (España).

José Miguel Gaona

Neuropsiquiatra forense. Director médico en Neurosalus. Profesor Honorario de la Facultad de Medicina en la Universidad Rey Juan Carlos (España).



Navidad 2020

El equipo



Dr. José Miguel Gaona



Carlos Martínez



Joan Miquel MJ



<https://www.youtube.com/c/LaReuniónSecreta>



Lourdes
Martínez



Piluca GM



Marta Vim



Tatiana MV



Olga Ralló

Navidad 2020

Descargo de responsabilidad



Las recomendaciones, advertencias u obligaciones provistas por las autoridades sanitarias nacionales, autonómicas o locales tienen prioridad sobre las mostradas en este documento. Los autores, revisores y editores de este material han hecho grandes esfuerzos para garantizar que las recomendaciones sean precisas y congruentes con los estándares aceptados al momento de la publicación. Sin embargo, los cambios constantes de la información como producto de la investigación continua y la experiencia clínica, las razonables diferencias de opinión entre los expertos, los aspectos singulares de casos clínicos individuales, y la posibilidad de errores humanos en la preparación de un texto extenso hacen aconsejable que el lector considere su criterio personal al tomar decisiones y, de ser necesario, consultar y comparar datos con otras fuentes de información. En particular, se aconseja que el lector, en caso de dudas, consulte a su médico de cabecera o profesional correspondiente.

