



RETORNAR AL AUTOCUIDADO

Por José David Name Cardozo

© [@josedavidname](https://www.instagram.com/josedavidname) [@JoseDavidName](https://twitter.com/JoseDavidName)

La que creíamos era una página pasada, empieza a retornar para recordarnos que la amenaza de contagio continúa rondando. Entender que tenemos que convivir con el Covid-19 implica que, a dos años del inicio de la pandemia, seamos capaces de enfrentar los aumentos, atendiendo de manera responsable a las medidas de autocuidado y protección que ya conocemos, así como cumplir con la aplicación de las dosis de refuerzos de la vacuna.

El más reciente informe del Ministerio de Salud, de la última semana de noviembre, registró el aumento de 3.252 casos nuevos de Covid-19 y 16 fallecidos a causa de la enfermedad. Ciudades como Cali, presentan acelerados incrementos de personas contagiaadas, de acuerdo con la Secretaría de Salud Distrital, en un mes los casos confirmados aumentaron en un 532%, al pasar de 46 reportes a 245. Cifras que, aunque no son muy altas, encienden las alarmas sobre la llegada de una nueva ola de contagios al país. Que en Asia, Europa y Estados Unidos se esté observando un rebrote con más ingresos hospitalarios por el Covid semanales, es una señal que no debemos ignorar.

La preocupación por la posible aparición de un nuevo pico es un asunto que requiere de medidas y acciones tempranas para que se pueda ejercer un mayor control de los contagios, de tal forma que se evite la propagación del virus y se disipe la amenaza de nuevas afectaciones económicas. Mientras que el Gobierno Nacional prepara la resolución que establecerá las medidas que se implementarán tras el acelerado aumento de contagios, que coincide con el segundo pico de Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) del año, es urgente que los colombianos tomemos conciencia y responsabilidad en la gestión del riesgo individual y colectivo.

La demostrada incompatibilidad que existe entre las fiestas de fin de año, que convocan eventos sociales, y el cumplimiento de las medidas de



bioseguridad, exige el máximo compromiso de los ciudadanos para prevenir afectaciones, especialmente en las poblaciones con comorbilidades, niños y adultos mayores. No descuidarnos y atender las medidas básicas como el uso permanente del tapabocas en lugares cerrados, ellavado de manos, aislarnos en casos de síntomas, evitar las aglomeraciones y completar los esquemas de vacunación, nos permitirá superar pronto esta etapa.

La única certeza que tenemos es que la vacunación reduce el riesgo de hospitalización y muerte, por lo que se convierte en la ruta a seguir. Acelerar los esfuerzos para completar los esquemas de vacunación incompletos, nos ayudará a salvar vidas. De acuerdo a los datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la vacuna y un tratamiento a tiempo, reduce hasta en un 43% los índices de mortalidad por esta enfermedad.

Nuestro peor enemigo en estos momentos es la relajación en las medidas, perder la conciencia de que el virus sigue vivo y bajar la guardia. Tenemos el gran desafío de evitar entre todos la llegada de un nuevo rebrote. Seguir cumpliendo con las medidas de autocuidado, en medio de las celebraciones de esta temporada de navidad y fin de año, es el reto que tenemos para evitar la expansión de Covid-19 y despejar la preocupación que existe en el ámbito sanitario y económico del país.