



La lluvia vació ayer la Parte Vieja donostiarra y fueron pocos los que se animaron a salir. JOSÉ MARI LÓPEZ

Expertos advierten del riesgo de cuarta ola y piden no bajar la guardia

Destacan que es vital un buen uso de la mascarilla, llevarla puesta siempre para hacer deporte en espacios cerrados o limitar la movilidad

IKER MARÍN

SAN SEBASTIÁN. Lecciones aprendidas. Es lo que el Gobierno Vasco pretende poner en práctica durante los próximos meses para evitar retrocesos en la evolución de la pandemia. El objetivo es claro, evitar una cuarta ola. Para ello, ni las instituciones ni la ciudadanía

se pueden permitir el lujo de repetir los errores cometidos durante el verano y las navidades pasadas. Es fundamental recordar que este coronavirus, tal y como demuestra en cuanto percibe relajación, aprovecha cualquier resquicio para expandirse.

Si bien es cierto que cada día que pasa hay más personas inmu-



María Jesús Arzuaga
Sindicato Médico de Euskadi

«Me da cierto respeto lo que pueda pasar tras abrir la movilidad en Euskadi, debemos ser precavidos»

La doctora Arzuaga trabaja en el centro de salud de Elgoibar. **DV**



Elena Vanessa Martínez
Pta. Soc. Española Epidemiología

«Hay que cumplir con las medidas de prevención a pesar de estar vacunados, la efectividad no es del 100%»

Martínez trabaja en Salud Pública del Ministerio de Sanidad. **DV**

nizadas, la sociedad debería tener claro que aún no hay motivo para la relajación en la asunción de medidas de protección. La alta contagiosidad de las nuevas cepas son una realidad, la movilidad por Euskadi se ha recuperado y hay marcados en el calendario varios hitos festivos que preocupan a los expertos. Todos coinciden en que «aunque estemos un poco mejor que hace semanas, seguimos metidos en el túnel. Y mientras sigamos en él, hay que seguir las recomendaciones».

Para saber cuáles de ellas son necesarias para minimizar riesgos, un elenco de expertos ofrecen para **DV** sus claves para evitar una cuarta ola que sería devastadora para la sociedad y para unos profesionales de atención primaria y hospitalaria al límite.

Buen uso de las mascarillas
«Se usan mal, por debajo de la nariz, reutilizadas...»

Todos los expertos consultados por este periódico coinciden en que es vital que la ciudadanía interiorice que hay que seguir manteniendo las medidas de preven-

ción recomendadas por las autoridades sanitarias. Pero entre todas ellas, la que más destacan es la del buen uso de las mascarillas. «Deben ser homologadas y tienen que estar bien fijadas a la cara y nariz. Por supuesto, hay que respetar su tiempo de uso», adelanta Sheila Sánchez, presidenta de la Sociedad Científica de Enfermería Familiar y comunitaria de Euskadi. La doctora María Jesús Arzuaga, que ejerce en el centro de salud de Elgoibar y es delegada del Sindicato Médico de Euskadi (SME), todavía se sorprende de que haya gente que «use mal» el protector. «La gente la usa por debajo de la nariz o la dejan colgando. Se utilizan mal. Y se ven mascarillas muy reutilizadas».

Otro doctor, también de SME y que trabaja en Urgencias del Hospital Universitario Donostia, ofrece una serie de recomendaciones para su uso. Dice Jesús Avilés que «la quirúrgica se debe usar cuando estamos en espacios muy abiertos y tenemos poco contacto social y la FFP2 cuando asistes a una reunión, estás en espacios cerrados o en calles concu-



Gorka Orive
Profesor de Farmacia UPV

«No debemos generar más problemas al sistema sanitario, ahora se han de centrar en la vacunación»

Orive, investigador y profesor de Farmacia en la UPV. RAFA GUTIÉRREZ



Miren Basaras
Profesora de Microbiología UPV

«La detección y diagnóstico rápido de los casos positivos es fundamental»

Basaras, responsable del comité de vigilancia del virus de la UPV. L.A. GÓMEZ



Jesús Avilés
Sindicato Médico de Euskadi

«Recomiendo a la gente que evite espacios pequeños, cerrados y mal ventilados»

El doctor Avilés trabaja en Urgencias del Hospital Donostia. LUSA



Sheila Sánchez
Pta. Soc. Científica Enfermería

«La población debe colaborar activamente en la actividad de rastreo y cumplir las cuarentenas»

La presidenta de la Sociedad Científica de Enfermería Familiar. J. ANDRADE

rridas, aunque estés al aire libre». Admiten que, a pesar de afectar a la economía familiar, hay que cuidarlas y «renovarlas cuando toca».

Avilés, además, recuerda que es «importante mantener una ventilación adecuada en todos los espacios para evitar la transmisión por aerosoles. Recomendando evitar espacios pequeños, cerrados y mal ventilados».

Deporte en espacios cerrados
«Es un grave error quitarse la mascarilla al hacer deporte»

En relación con el buen uso de las mascarillas, la doctora Arzuaga recuerda que al hacer ejercicio en polideportivos, gimnasios y escuelas de baile, «siempre hay que utilizarla, durante y después del ejercicio». Explica que es fundamental saber que la transmisión «es mayor por aerosoles». Cuenta que «muchas veces, cuando la gente está haciendo ejercicio de manera intensa se quita la mascarilla. Y eso es un error muy importante. Ha habido muchos contagios con origen en esos espacios».

La delegada de SME cree que

«es un dato que no asimilamos» que la transmisión es mayor por aerosoles, «no nos lo metemos en la cabeza».

Desescalada gradual
«Todo lo que sea desescalar de forma controlada es bueno»

«Todo lo que sea una desescalada controlada es necesario», afirma Gorka Orive, investigador y profesor titular de Farmacia de la UPV/EHU. El objetivo es no repetir lo sucedido en verano y Navidad del pasado año. «En Semana Santa no vamos a poder salir de nuestras comunidades autónomas y ya hay una serie de restricciones a la libertad puestas que son claras, toque de queda, los horarios, la movilidad... creo que ya son medidas de restricciones preventivas para que no se nos vaya esto de las manos».

Orive solicita a la ciudadanía cumplir con todos los protocolos preventivos ya que «debemos procurar como sociedad no generar problemas adicionales al sistema sanitario, que ahora se tiene que concentrar en la vacunación».

LAS CIFRAS

466

nuevos contagios se registraron el jueves en Euskadi, la cifra más alta en el último mes.

6.216

casos positivos es el último dato de toda España. Desde el comienzo de la pandemia alcanzan ya los 3,2 millones.

5,4%

es la tasa de positividad registrada en Euskadi (porcentaje de personas que dan positivo entre las PCR realizadas). En España se sitúa en el 5,35%.

Acelerar la vacunación

«Es vital que se pongan todas las dosis que llegán»

Si en algo coinciden todos los expertos consultados es que «el ritmo de vacunación se debe acelerar», señala Gorka Orive. «Y hay razones para pensar que eso puede ocurrir, sobre todo porque parece que va a haber más puntos de vacunación y más dosis. Y va a haber más versatilidad con la incorporación de la vacuna de Johnson & Johnson». Coincide en este razonamiento Miren Basaras. La profesora e investigadora del Departamento de Inmunología, Microbiología y Parasitología de la UPV/EHU señala que «parece que Osakidetza ha cogido más ritmo que en otras semanas».

En su opinión, y siempre en base a las vacunas recibidas, «es vital que esas dosis que lleguen se pongan. Estamos viendo durante los últimos días que se está implementando de una manera activa, y es muy importante». Basaras, no obstante, ha echado en falta que hasta la fecha no hayan puesto todas las vacunas que han llegado a Euskadi, «no se pueden

guardar dosis porque hay que intentar atajar al virus lo antes posible». En relación a la vacunación, Elena Vanessa Martínez, presidenta de la Sociedad Española de Epidemiología, añade que «aunque estemos vacunados debemos seguir cumpliendo con las medidas de prevención, porque la efectividad no es del 100% y además aunque te proteja a ti no se sabe si puedes transmitir la enfermedad a los demás».

Festividad y vacaciones

«Aumentan las veces que salimos y eso es un riesgo»

Con la Semana Santa a la vuelta de la esquina, «el riesgo al que nos enfrentamos es mucho mayor», dice la presidenta de los epidemiólogos españoles. Por eso, «hay que tener más en cuenta durante esos días las medidas de prevención. No es lo mismo salir a tomar algo una vez a la semana o estar de vacaciones y salir todos los días de la semana o varias veces al día. El problema no es que lo que tú vayas a hacer suponga un riesgo, sino la cantidad de veces que lo haces», explica.

Movilidad

«Si no es necesario, es mejor que no nos movamos»

«Es importante que seamos conscientes de que debemos limitar nuestra movilidad», dice Elena Vanessa Martínez. «Si no es estrictamente necesario es preferible que no nos movamos, aunque nos lo permitan. Estoy pensando en todos los estudiantes que durante todo el año están viviendo en una comunidad pero que por su familia y DNI tiene residencia en otra. Obviamente a esos jóvenes se les permitiría moverse pero creo que es importante limitar nuestra propia movilidad a lo mínimo imprescindible».

La ampliación de la movilidad por toda la CAV le preocupa a María Jesús Arzuaga. «Veremos cuál es la respuesta poblacional y los resultados posteriores de nuestro comportamiento», avanza. «Como sanitarios sabemos que ampliar la movilidad suele ser sinónimo de más casos. Y sí me da cierto respeto lo que pueda pasar. Tenemos que ser muy precavidos y cautos con este tema», afirma.

Detección, diagnóstico y rastreo

«Es clave buscar los contactos estrechos lo antes posible»

Miren Basaras considera fundamental la «detección y diagnóstico rápido de los casos positivos, hacer la trazabilidad correcta de los mismo y buscar los contactos estrechos lo antes posible». Añade Sheila Sánchez que «la población debe colaborar en la actividad de rastreo, —comunicando sus contactos estrechos, por ejemplo—, y cumpliendo los tiempos de confinamiento y cuarentena para no contribuir a aumentar el número de casos sin control».