

Cuarentena y aislamiento

Dr. Gerardo Gamba*

gerardogambaa@incmnsz.mx



Ahora que estamos en el inicio de la nueva ola de la pandemia, comandada por la variante ómicron, me parece relevante comentar en este espacio las recomendaciones vigentes del *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) sobre cómo debe ser la cuarentena o el aislamiento, ya que es una pregunta que recibo con frecuencia de familiares y amigos. Van a aumentar muchísimo los casos de COVID. La probabilidad de contagiarse va a ser mayor que nunca. Afortunadamente ómicron, si bien es muy contagiosa, aparentemente ha perdido capacidad de afectar las vías respiratorias bajas, por lo que está causando cuadros más parecidos a una gripa de moderada a intensa. Además, la mayor parte de la población adulta ya está vacunada,

lo que disminuye los casos graves.

La cuarentena es cuando una persona pudo haber estado expuesta al virus y podría estar infectada, pero está asintomático. La recomendación es no salir de casa por cinco días, portar en todo momento mascarilla y hacerse una prueba de PCR a los cinco días del contacto. Si siguen asintomáticos y la prueba es negativa, ya pueden salir, pero usar mascarilla por cinco días más. Según el CDC, quienes tengan el esquema de vacunación completo, incluyendo el refuerzo y estén asintomáticos no necesitan estar en cuarentena. Pueden salir, pero deben portar un cubreboca en todo momento, no asistir a reuniones conglomeras y en lugares poco ventilados y hacerse una prueba de PCR a los cinco días de que tuvieron contacto. Si desarrollan síntomas en cualquier momento o si la PCR es positiva, pasan a aislamiento.

El aislamiento se aplica cuando una persona está enferma de COVID con síntomas o bien, es asintomática, pero con PCR positiva. En ambos casos se debe permanecer en casa aislados de todos, en un cuarto especial y si es posible, con baño aislado también. Si va a tener contacto con alguien que sea lo más fugaz posible y con mascarilla. Esto durante

cinco días. El día 0 es el día que iniciaron los síntomas o, si es asintomático, el día de la prueba positiva. La recomendación de aislamiento no cambia aún si se tiene el esquema de vacunación completo. Si está con síntomas o tuvo PCR positiva debe aislarse. Se puede terminar el aislamiento después de cinco días, siempre y cuando ya no haya habido fiebre durante al menos 24 horas, sin haber tomado medicamentos para bajarla y que el resto de los síntomas vayan en franca mejoría. Se debe de seguir utilizando cubreboca en todo momento durante cinco días más, evitar contacto con gente inmunosuprimida y no asistir a lugares concurridos. Si es posible y sobre todo si fue asintomático, antes de terminar el aislamiento, hacer una prueba de antígeno para COVID, la prueba rápida (No la PCR, porque esta puede seguir siendo positiva por un tiempo sin que haya riesgo de contagiar a otros). Si la prueba de antígeno es positiva, continuar el aislamiento por cinco días más. En personas que hayan estado gravemente enfermas o que tengan inmunosupresión, lo recomendable es definir el final del aislamiento en conjunto con su médico o institución que lo atendió.

Finalmente, hay que tener presente que cualquier síntoma respiratorio o gri-

El aislamiento se aplica cuando una persona está enferma de COVID con síntomas o bien, es asintomática, pero con PCR positiva

pa en este momento debe considerarse COVID, hasta no demostrar lo contrario, por lo que la persona debe aislarse hasta que se realice una PCR para detección viral y sea negativa •

* Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán e Instituto de Investigaciones Biomédicas, UNAM