

# Prevención: Cómo evitar contraer COVID ahora



**LO ESENCIAL SOBRE EL COVID PERSISTENTE:**  
Una serie por [The Sick Times](#) y [Long COVID Justice](#)

Evitar el COVID-19 es importante. Cuantas más veces usted contraiga COVID-19, lo más probable que tenga malos resultados de salud, incluyendo el COVID Persistente.

SARS-CoV-2 es el virus que causa COVID-19. **Se transmite aereamente, y está en el aire el año entero.** Aún durante “bajas” entre olas, el virus todavía está muy presente. Es importante mantener una rutina de prevención constante.

El virus viaja por el aire como el humo. Cuando usted está en espacios interiores con poca ventilación, corre un riesgo más alto de infección: SARS-CoV-2 podría estar en el aire debido a personas que estaban ahí antes de usted, aún si usted está solo o alejado de otras personas. Si nadie luce enfermo, recuerde que muchos casos de COVID no son sintomáticos. Los espacios exteriores abarrotados de personas también pueden ponerle en riesgo del COVID.

## \* **El aire fresco y filtrado reduce los riesgos de COVID**

Para reducir el riesgo de COVID-19 a través del aire, podemos dejar que aire fresco entre (conocido como *ventilación*) o limpiar el aire (conocido como *filtración*):

1. Mascarillas de alta calidad, también conocidas como respiradores, filtran el aire. Protéjase usted (y a otras personas) **usando una mascarilla de alta calidad en espacios públicos interiores y espacios exteriores llenos** (sobre todo en las escuelas, los supermercados, el transporte público, los centros de atención de la salud, las farmacias, y otros negocios esenciales).
  - Mascarillas de alta calidad como las [N95 y KN95](#) han sido probadas de proteger a las personas del COVID-19, de otros virus de transmisión del aire, y de peligros ambientales como la contaminación y el humo.



- Este [video](#) y este [documento](#) enseñan cómo hacer una prueba de ajuste para encontrar el mejor respirador para usted.
  - Las mascarillas quirúrgicas y las de tela son mucho menos eficaces que los respiradores N95 y KN95, pero son mejores que no usar mascarilla.
  - En algunas comunidades, existen [grupos](#) que regalan mascarillas gratuitamente.
2. Ventile su hogar o su lugar de trabajo **abriendo las ventanas cuando sea posible**, sobre todo si tiene compañeros de casa o visitantes. Además, usted puede filtrar el aire **usando [purificadores de aire](#)**, incluyendo las [Cajas Corsi-Rosenthal](#), las cuales usted puede construir por sí mismo fácilmente.
  3. Cuando sea posible, **pase tiempo con amistades y familiares afuera**, donde naturalmente hay mejor ventilación.

## \* **Otras herramientas para reducir el riesgo**

Otras herramientas que le pueden ayudar a bajar su riesgo incluyen:

1. Mantenerse al día con sus vacunas de COVID-19, las cuales pueden ayudar a reducir la gravedad de un caso de COVID-19. Es posible que las vacunas puedan también reducir el riesgo del COVID Persistente, pero no lo eliminan – muchas personas vacunadas han desarrollado COVID Persistente.
2. Use las [pruebas](#) de COVID (incluyendo las pruebas rápidas de antígenos, [pruebas rápidas moleculares](#), o pruebas de PCR) antes de visitar espacios interiores y quitarse su mascarilla con amistades y familiares (segundo enlace en inglés).
3. En combinación con usar mascarillas, usted puede usar los aerosoles nasales que protegen contra los virus transmitidos por el aire, y hacer gárgaras con enjuague bucal que contenga [un ingrediente llamado CPC \(cloruro de cetilpiridinio\)](#).

**Manténgase informado sobre cuándo los casos se están incrementando.** ¡Saber cuando haya una ola le puede ayudar a fortalecer sus precauciones! Esto lo podemos hacer



siguiendo [los datos](#) de [las aguas residuales](#), en los cuales los científicos analizan pruebas de las alcantarillas para comprobar cuánto virus hay circulado. Puede encontrar más información sobre esto en [The Sick Times](#).

**Muchos de nosotros no tenemos control absoluto sobre nuestros riesgos de COVID.**

Júntese a [Long COVID Justice](#) y grupos aliados para luchar por mejores políticas de prevención de COVID para ayudar a todos.

## \* Recursos

El [People's CDC](#) tiene [información muy detallada sobre la eficacia de diferentes pruebas](#) de COVID.

**SERIE ENTERA DE GUÍAS CON ENLACES DE RECURSOS + MÁS:**  
[tiny.cc/e-c-p](https://tiny.cc/e-c-p) o escanee el código QR con la cámara de su teléfono.



¿PREGUNTAS? [connect@s4hi.org](mailto:connect@s4hi.org)

*Esta serie fue diseñada por personas viviendo con COVID Persistente y enfermedades asociadas. Cada guía ha sido revisada por pacientes expertos y médicos. Este es un recurso informativo, no consejos médicos. Fecha de publicación: 13/12/2024.*