Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

Ante la variante Ómicron, la ciencia nos da esperanza realista [1]

Enviado por Mónica Ivelisse Feliú-Mójer [2] el 30 noviembre 2021 - 10:14pm

[2]

Como quizás ya sabes, la Organización Mundial de la Salud anunció que ha surgido una nueva variante de preocupación del coronavirus que causa COVID-19, que han llamado Ómicron [3].

Primero, quiero decirte que es natural que esta noticia provoque preocupación, angustia, hasta miedo; y que te parezca desconcertante la incertidumbre que genera el surgimiento de otra variante. Segundo, quiero compartir un poco de la esperanza realista que me da la ciencia, y que espero que te la dé a ti también. Es importante que estemos alertas, pero no debemos dar paso al pánico ni al alarmismo ante Ómicron. Siempre hemos sabido que el surgimiento de nuevas variantes es una posibilidad, pero también conocemos que sin contagios no hay variantes y

tenemos herramientas para prevenir y reducir el riesgo de contagios.

Aunque falta mucho por conocer sobre esta variante como para llegar a conclusiones, la comunidad científica global está trabajando muy duro para encontrar respuestas. En lo que sigue surgiendo información oficial nueva, hay acciones que puedes tomar para protegerte a ti y a tu gente.

A continuación te comparto qué puedes hacer, qué sabemos y qué no sabemos aún sobre Ómicron. Como siempre, según se conozca más compartiremos esa información contigo de forma accesible y solidaria. Puedes descargar imágenes con esta información para compartir aquí [4].

¿Qué puedes hacer?

1. Continúa con las medidas de prevención [5]: mascarilla bien ajustada sobre la nariz y la boca, distancia física, evita aglomeraciones y espacios cerrados, buena ventilación e higiene de manos. Si vas a algún lugar con mucha gente, que sea cerrado o donde la ventilación es pobre, no solo es importante el uso correcto de la mascarilla, sino que uses una mascarilla de mayor filtración como N95 o KN95, o doble mascarilla (quirúrgica abajo, de tela encima, bien ajustada a la cara).

2. Vacúnate [6] y ponte tu tercera dosis o tu refuerzo [7]. Alienta a tu gente a vacunarse, ponerse su tercera dosis o refuerzo [8]. Si te vacunaste hace más de 6 meses con Pfizer o Moderna o hace 2 meses con J&J y eres mayor de 18 años, ponte tu refuerzo. Si eres una persona inmunocomprometida y ya pasaron 28 días desde tu segunda dosis de Pfizer o Moderna, ponte tu tercera dosis. ¡No olvides que es importante vacunar a nuestros niños y adolescentes! [9]

3. Corta cadenas de desinformación y rumores. Es normal preocuparse y tener miedo. Estamos cansados y la incertidumbre es difícil. Antes de compartir ese post que te alarma o te indigna, detente. Verifica la fuente de la información. Pregúntate, ¿cómo ayuda si lo comparto? Si la información puede contribuir a que otros se asusten, mejor no la compartas. Todavía hay muchas cosas que no sabemos y es mejor no especular.

¿Qué sabemos?

- Ómicron se considera una variante de preocupación porque las mutaciones o cambios que tiene podrían causar que se transmita más fácilmente, que cause una enfermedad más grave o que reduzca la efectividad de las vacunas. Esta variante tiene múltiples mutaciones en la proteína de espiga en la superficie del coronavirus, que es como la llave que este usa para entrar a nuestras células y que nuestro sistema inmune utiliza para reconocerlo y neutralizarlo. Esas mutaciones podrían ser problemáticas. Pongo énfasis en podría porque

como decimos en Puerto Rico del dicho al hecho hay un largo trecho. El que el virus tenga estas mutaciones no significa que será más transmisible, nos enfermará más gravemente o impactará la efectividad de las vacunas en el mundo real.

- Las medidas de prevención que ya conocemos (mascarilla bien ajustada sobre la nariz y la boca, distancia física, evita aglomeraciones y espacios cerrados, buena ventilación e higiene de manos) funcionan para reducir el riesgo de contagio con cualquier variante del coronavirus, incluyendo Ómicron.

- Sin contagios no surgen nuevas variantes [10]. Por eso es importante reducir el riesgo practicando las medidas preventivas y vacunándose. La suma de medidas preventivas y la vacunación nos ofrecen mayor protección.

- La variante fue detectada por primera vez en Sudáfrica, pero eso no quiere decir que surgió allí. Sudáfrica tiene un sistema de vigilancia genómica muy bueno y por eso detectaron la variante y actuaron rápidamente para informarle al mundo. Como científica, agradezco la agilidad y transparencia de los científicos sudafricanos. Sus acciones son un ejemplo más de que para salir de esta pandemia además de ciencia, es necesaria la solidaridad.

- Es cuestión de tiempo para que Ómicron llegue a Puerto Rico. No escribo esto para alarmarte, sino para que no te sorprenda cuando suceda. La variante ya se ha detectado en múltiples países y parece que ha estado circulando al menos desde mediados de noviembre.

¿Qué no sabemos aún?

- No sabemos si Ómicron es más contagiosa o transmisible.

- No sabemos si Ómicron causa una enfermedad más grave.

- No sabemos si Ómicron reduce la efectividad de las vacunas. Es poco probable que las vacunas dejen de funcionar por completo contra esta variante.

- No sabemos si Ómicron es más efectiva infectando a personas que ya tuvieron COVID-19 o si causa más contagios en personas vacunadas.

Se están haciendo estudios y esperamos tener respuestas para estas interrogantes en las próximas dos semanas

¿Qué va a pasar con las Navidades?

Muchos nos estamos haciendo esta pregunta. Vamos a tener un panorama más claro en las próximas dos semanas. Sin embargo, las medidas que puedes tomar para celebrar de manera más segura son las mismas que ya hemos mencionado antes y que te recordamos aquí [11].

Más información y contexto

- El periodista Jorge Galind [12]o ha publicado varios artículos y entradas en Instagram muy informativas y que contextualizan lo que está pasando con Ómicron. Te recomiendo este [13] y este [14] en particular.

- La epidemióloga Dra. Katelyn Jetelina, creadora de la página Your Local Epidemiologist [15], es una de mis voces favoritas en estos días, pues comparte información científica clara y realista que me ayuda a entender lo que está sucediendo. Te recomiendo este [16] y este [17] artículo sobre sobre Ómicron.

- **Conversé con El Nuevo Día sobre la variante Omicrón y puedes ver el video aquí [18].**

La pandemia es una situación dinámica y como ya hemos visto en múltiples ocasiones, la incertidumbre es parte de ella y también del proceso de la ciencia. Por eso es que nuestro enfoque en Aquí Nos Cuidamos [19] es acompañarte para entender tus riesgos y qué puedes hacer para minimizarlos.

Nos tenemos, siempre.

Tags:

- covid-19PR [20]
- covid19-cienciaboricua [21]
- ómicron [22]
- variantes [23]

Copyright © 2006-Presente CienciaPR y CAPRI, excepto donde sea indicado lo contrario, todos los derechos reservados

---

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/ante-la-variante-omicron-la-ciencia-nos-da-esperanza-realista?language=es

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/ante-la-variante-omicron-la-ciencia-nos-da-esperanza-realista?language=es [2] https://www.cienciapr.org/es/user/moefeliu?language=es [3] https://www.who.int/es/news/item/28-11-2021-update-on-omicron [4] https://www.aquinoscuidamos.org/2021/11/30/omicron/ [5] https://www.aquinoscuidamos.org/2021/07/19/medidas-esenciales-prevencion-covid/ [6]

https://www.aquinoscuidamos.org/vacunas/ [7] https://www.aquinoscuidamos.org/2021/11/15/dosis-adicionales-y-refuerzos-de-las-vacunas-contra-covid-19/ [8] https://www.aquinoscuidamos.org/2021/07/08/herramientas-promocion-vacunacion-covid/ [9] https://www.aquinoscuidamos.org/2021/07/08/vacunacion-menores-covid19/ [10] https://www.aquinoscuidamos.org/2021/07/08/variantes-coronavirus-vacunas/ [11] https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/celebra-las-fiestas-de-manera-mas-segura [12] https://www.instagram.com/jorge._galindo/ [13] https://www.esade.edu/ecpol/es/blog/omicron-lo-que-sabemos-lo-que-necesitamos-saber-y-que-cabe-esperar-en-la-lucha-contra-la-nueva-variante/ [14] https://www.instagram.com/p/CW3PQk5LLbj/?utm_source=ig_web_copy_link [15] https://www.facebook.com/profile.php?id=100053149454347 [16] https://yourlocalepidemiologist.substack.com/p/go-get-your-vaccine-especially-with?r=4mgcy&utm_campaign=post&utm_medium=web&utm_source=copy [17] https://yourlocalepidemiologist.substack.com/p/omicron-update-nov-29?r=4mgcy&utm_campaign=post&utm_medium=web&utm_source=copy [18] https://www.elnuevodia.com/noticias/locales/videos/omicron-cuanto-preocupa-la-nueva-variante-y-como-me-protejo-275302/ [19] http://www.aquinoscuidamos.org [20] https://www.cienciapr.org/es/tags/covid-19pr?language=es [21] https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-cienciaboricua?language=es [22] https://www.cienciapr.org/es/tags/omicron?language=es [23] https://www.cienciapr.org/es/tags/variantes?language=es