

# La prevención es clave, hoy y siempre <sup>[1]</sup>

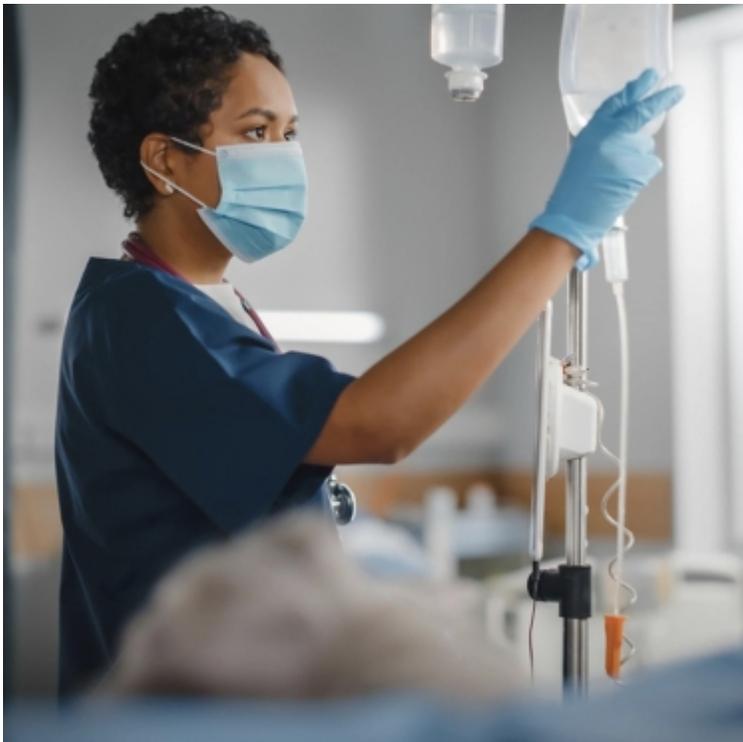
Enviado el 31 marzo 2023 - 10:51am

*Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.*

**Contribución de CienciaPR:** Este artículo es parte de una colaboración entre CienciaPR y generado por CienciaPR puede reproducirlo, siempre y cuando la organización.

El Nuevo Día <sup>[2]</sup>

**Fuente Original:**



El riesgo del coronavirus sigue presente. Es urgente que adoptemos medidas de prevención en nuestra vida cotidiana, escriben Xavier Ortiz Torres y Edmy Ayala Rosado. (Shutterstock)

Edmy Ayala Rosado, Gerente de Programas de CienciaPR, es co-autora de esta columna.

A tres años del comienzo de la pandemia de COVID-19, nos encontramos en un punto de inflexión. El panorama es mucho más alentador que al principio, gracias a esfuerzos salubristas y comunitarios, la vacunación y los tratamientos disponibles, entre otros.

Sin embargo, **el riesgo del coronavirus sigue presente**. En Puerto Rico, decenas de personas siguen falleciendo al mes por la enfermedad. Ciertas otras padecen de sus consecuencias a largo plazo, lo que se conoce como COVID persistente, sin contar el impacto emocional, social, y económico de la pandemia. El cansancio, el hastío y la normalización de la enfermedad han llevado a muchos a **bajar la guardia**.

Además del COVID-19, el riesgo de brotes de otras enfermedades y de emergencias de salud pública siempre está latente en el país. Por todo esto, y porque no podemos predecir con exactitud las emergencias o complicaciones de salud, **es importante y urgente que adoptemos medidas de prevención en nuestra vida cotidiana**.

La Organización Mundial de la Salud define la prevención como la suma de medidas, herramientas y estrategias para evitar enfermedades por medio de reducir los riesgos o amortiguar sus consecuencias. La práctica de la prevención toma muchas formas.

Una de ellas es mantener nuestros entornos saludables eliminando riesgos potenciales—virus, bacterias, contaminantes, criaderos de mosquitos, agua empozada, basura—**sin esperar a momentos de crisis**, como después de un huracán o durante una pandemia.

Otra es **el autocuidado**—esa capacidad individual y comunitaria de mantener nuestra salud previniendo las enfermedades con o sin el apoyo de un profesional de salud. Encontrar esos espacios para auto-calmar las emociones y manejar mejor las situaciones estresantes o angustiantes; nutrir las conexiones sociales con familiares y amigos; y establecer rutinas con límites saludables son herramientas para nuestro bienestar.

## **Prevención más allá de COVID**

El COVID-19 nos ha hecho tomar conciencia de dos herramientas preventivas esenciales: **el uso de la mascarilla y la vacunación**. No obstante, estos instrumentos son valiosos para mucho más que evitar contagiarse o enfermarse seriamente con el coronavirus.

Usar una mascarilla debidamente ajustada a la cara, sobre la nariz y la boca, también previene enfermedades respiratorias como la influenza o el micoplasma y el impacto negativo que pueden tener el polen, los hongos, el polvo del Sahara y los contaminantes sobre nuestra salud.

Estar al día con todas las dosis y refuerzos de todas las vacunas para las que eres elegible te ayuda a prevenir los síntomas severos y efectos negativos causados por diversas enfermedades. Existen más de dos docenas de vacunas que, anualmente, previenen más de 4 millones de muertes a nivel global. Por más de 100 años, las vacunas nos han protegido de enfermedades como la tuberculosis, la influenza, la varicela, el sarampión, el cáncer cervical y muchas otras. Gracias a la vacunación se erradicó la viruela.

## **Herramientas prácticas**

Como parte del equipo del proyecto Aquí Nos Cuidamos de la organización científica sin fines de lucro Ciencia Puerto Rico, hemos co-liderado el desarrollo de la campaña de servicio público “**La Prevención es la Clave**”. Su propósito es precisamente ayudar a las personas y las comunidades en Puerto Rico a incorporar métodos de prevención en su vida cotidiana. El contenido de “La Prevención es la Clave” ofrece consejos prácticos que cualquier persona puede adoptar y está disponible para descargar de manera gratuita en el portal [aquinoscuidamos.org/prevencion](http://aquinoscuidamos.org/prevencion) [3].

Ante las realidades sociales, políticas y naturales del archipiélago borincano, estamos convencidos que la prevención es la clave para cuidarnos. La prevención es una palabra que evoca a lo plural; una acción cuyo verdadero poder está en el colectivo. Tanto detrás de las respuestas a nuestras necesidades cotidianas, como a las crisis, están las comunidades que accionan la prevención. Aferrémonos a esa solidaridad y apoyo mutuo que nos han traído hasta aquí, y hagamos propias esas acciones preventivas que nos salvan.

## Tags:

- [#Covid19](#) [4]
- [LaPrevenciónEsLaClave](#) [5]
- [prevención](#) [6]
- [#AquíNosCuidamosPR](#) [7]
- [covid19-cienciaboricua](#) [8]

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

[Privacidad](#) | [Términos](#) | [Normas de la Comunidad](#) | [Sobre CienciaPR](#) | [Contáctenos](#)

---

**Source URL:** <https://www.cienciapr.org/es/external-news/punto-de-inflexion-en-la-pandemia?language=es>

## Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/punto-de-inflexion-en-la-pandemia?language=es> [2]  
<https://www.elnuevodia.com/opinion/punto-de-vista/punto-de-inflexion-en-la-pandemia/> [3]  
<http://aquinoscuidamos.org/prevencion> [4] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-0?language=es> [5]  
<https://www.cienciapr.org/es/tags/laprevencioneslaclave-0?language=es> [6]  
<https://www.cienciapr.org/es/tags/prevencion?language=es> [7]  
<https://www.cienciapr.org/es/tags/aquinoscuidamospr?language=es> [8]  
<https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-cienciaboricua?language=es>