



Tampoco en
agua dulce

El coronavirus no se reproduce en las piscinas

CSIC
WH

“La infección por SARS-CoV-19 por contacto con el agua de condiciones estándar para el baño, es muy poco probable”

Un equipo de investigación del CSIC publicó el pasado 5 de mayo un “Informe sobre la transmisión del Sars-Cov-2 en playas y piscinas”.

Según el informe, que reúne muestras y análisis de resultados sobre la transmisión en espacios destinados al baño y otras actividades acuáticas, comienza con un resumen de nueve puntos fundamentales en los que se aclara que “en actividades recreativas, la infección por SARS-CoV-19 por

contacto con el agua de condiciones estándar para el baño, es muy poco probable”.

“El peligro mayor de contagio es de persona a persona cuando no estamos en el agua.

Por esto hay que mantener las distancias entre personas tal como requieren los gestores de las playas (municipios o quien sea) e indican los gestores de las piscinas”, afirma Joan O. Grimalt, profesor de investigación del CSIC, y uno de los autores del estudio.

Sobre el contenido del mensaje, en lo relativo a las playas, el estudio del CSIC aclara que la vía más probable de contaminación son las aguas residuales que llegan al mar, pero que “el riesgo de contaminación ambiental de aguas potables o playas es reduci-

do si las aguas residuales se tratan convenientemente”.

Existe mucha desinformación en las redes y comparan la relación entre ir a la playa o ir a la piscina y su vínculo con las probabilidades de contraer el Covid-19.

“Una distancia segura sería superior a los dos metros recomendados en ciudad

No existe por el momento “información científica sobre la capacidad del SARS-CoV-2 para permanecer infeccioso en agua salada” y pese “a que los aerosoles formados por las olas y el viento son abundantes y representan una gran fuente natural de partículas en el aire que podrían transportar el virus por este medio por lo que una distancia segura sería superior a los dos metros recomendados en ciudad”, no existen

advertencias científicas sobre su posible transmisión.

“Este virus sobrevive muy mal en el agua y los virus solo se pueden reproducir en células que invaden. Sin embargo, el engaño en el mensaje viene en lo referente a las piscinas. “El virus no se reproduce en agua dulce. Este virus sobrevive muy mal en el agua y los virus solo se pueden reproducir en células que invaden.

En teoría, en agua dulce hay más probabilidad de contagio por parte de otra persona infectada pero no está documentado experimentalmente que esto haya ocurrido” según Grimalt.

El estudio del CSIC concreta que “para garantizar la seguridad y la calidad del agua, los propietarios y operadores de piscinas comunitarias, jacuzzis, spas y áreas

de juego con agua deben seguir la normativa actual”, sin necesidad de adoptar medidas especiales.

En cuanto al aire en piscinas abiertas, “la situación es similar a la que se puede dar en cualquier espacio abierto. Podría existir la posibilidad de una mayor producción de aerosoles por la proximidad con superficies del agua. Sin embargo, es de esperar que el sistema utilizado en la desinfección del agua de la piscina también actúe limitando la viabilidad de las posibles partículas virales en los aerosoles que puedan existir en las proximidades”.

El Ministerio de Sanidad ha publicado una guía con recomendaciones para la apertura de actividades en piscinas que remarcan la necesidad de ventilación y desinfección de los espacios.

Cada uno reacciona de manera distinta a las situaciones de estrés

CDC
WH

La manera en la que responde ante el estrés durante la pandemia del COVID-19 puede depender de sus antecedentes, el apoyo social de familiares o amigos, su situación financiera, su salud y antecedente emocional, la comunidad en la que vive y muchos otros factores.

Los cambios que pueden suceder debido a la pandemia del COVID-19 y la manera en que intentamos controlar la propagación del virus pueden afectarnos a todos.

Las personas que pueden responder con mayor intensidad al estrés de una crisis incluyen:

■ Personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 (por ejemplo,

adultos mayores y personas de cualquier edad con ciertas afecciones subyacentes).

■ Niños y adolescentes.
■ Personas encargadas de los cuidados de familiares o seres queridos.

■ Trabajadores en la primera línea como proveedores de atención médica y personal de respuesta a emergencias,

■ Trabajadores esenciales de la industria de alimentos.

■ Personas con enfermedades mentales preexistentes.

■ Personas que consumen sustancias o tienen un trastorno por abuso de sustancias.

■ Personas que perdieron sus trabajos, les redujeron la jornada laboral o tuvieron otros cambios importantes en sus empleos.

■ Personas con discapacidades o un retraso en el desarrollo.

■ Personas en aislamiento social, incluidas aquellas que viven solas y en áreas rurales o fronterizas.

■ Personas en ciertos grupos de minorías raciales y étnicas.

■ Personas que no tienen acceso a información en su lengua principal.

■ Personas sin hogar.

■ Personas que viven en entornos de concentración de personas (grupales).

Cuidese y cuide a su comunidad

Encargarse de los cuidados de familiares y amigos puede ser liberador del estrés, pero hay que mantener un equilibrio y no debería olvidarse de cuidar de sí mismo.

Ayudar a otras personas a sobrellevar el estrés

Como brindar apoyo social, también puede contribuir a fortalecer su comunidad.



En tiempos de mayor distanciamiento social, las personas pueden seguir manteniendo contactos sociales y cuidar de su salud mental.

Las llamadas telefónicas o las videoconferencias pueden ayudarle a usted y ayudar a sus seres queridos a sentirse socialmente conectados, menos solos o menos aislados.

Alternativas saludables para sobrellevar el estrés

■ Sepa qué hacer si se siente enfermo y le preocupa el COVID-19.

■ Contacte a un profesional de la salud antes de automedicarse para tratar el COVID-19.

■ Sepa dónde y cómo acceder a un tratamiento y a otros recursos y servicios de apoyo, como consejería o terapia (presencial o a través de los servicios de

telesalud).

■ Cuide su salud emocional. El hecho de cuidar su salud emocional lo ayudará a pensar con claridad y reaccionar ante la necesidad urgente de protegerse y proteger a su familia.

■ Tómese descansos y deje de mirar, leer o escuchar las noticias. Esto incluye redes sociales. Escuchar hablar de la pandemia reiteradamente puede afectarlo.

■ Cuide su cuerpo.

■ Haga respiraciones profundas, ejercicios de estiramiento o meditación de sitio externo.

■ Trate de comer alimentos saludables y comidas bien balanceadas.

■ Haga ejercicio regular.

■ Duerma bien.

■ Evite el consumo excesivo de alcohol y drogas.

o
■ Hágase un tiempo para relajarse.

■ Trate de hacer otras actividades que disfrute.

■ Comuníquese con otras personas.

■ Hable con las personas en quienes confía sobre sus preocupaciones y cómo se está sintiendo.

■ Conéctese con sus organizaciones comunitarias y de fe.

■ Si bien se han implementado medidas de distanciamiento social, considere conectarse en línea, a través de medios sociales, por teléfono o correo postal.

Conozca los datos para ayudar a reducir el estrés

Estar informado acerca del COVID-19 y detener la propagación de rumores puede ayudar a reducir el estrés y el estigma.

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!

GERMANTOWN

Se habla español

Urology Center

Los resultados médicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

CENTRO DE ALTA CALIDAD

• Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.

• Problemas de Próstata: cáncer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.

• Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

Tratamos la eyaculación precoz

DR. ALLEN A. FARSAII Atendemos Sábados de 8am - 2pm

10% de Descuento

Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876

301-428-3040

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA
OCIALIS
GRATIS**
* Con consulta



Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
 - Limpieza Regular y Profunda
 - Rellenos y Blanqueamiento
 - Tratamientos de Conductos
 - Coronas y Puentes
 - Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos
con una gran
variedad
de seguros!

**6329 ARLINGTON BLVD SUITE C
FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com**

Jueves, Viernes, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1 pm



Pediatras de Springfield



**Dr. Arshia Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh**

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

**5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151**

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

