

Distancia física y jabón más que guantes: la autoprotección frente al virus que traerá la nueva normalidad

Salud

➤ Cada vez se extiende más el uso de guantes y de mascarillas, pero los expertos, y desde Sanidad, apuestan más por la higiene y la distancia física en las nuevas etapas de "responsabilidad individual"

➤ [Última hora sobre el coronavirus en España y el mundo](#)

Belén Remacha (/autores/belen_remacha/)

01/05/2020 - 22:40h



Varias personas hacen la compra en un supermercado en Madrid durante la segunda semana de aislamiento decretado para frenar el avance del coronavirus
EFE/RODRIGO JIMÉNEZ

Se habla mucho de ella pero aún nadie se atreve a describirla. La nueva normalidad en la que desembocará la desescalada del confinamiento por la pandemia de COVID-19 tiene pocas certezas, pero una de ellas es que la ciudadanía se tendrá que "autoproteger" como ha dejado el Gobierno por escrito. La autoprotección de la ciudadanía no está definida, aunque se basará en lo repetido durante semanas: distancia física, ningún contacto con nadie que tenga síntomas, mascarillas, y, quizá, guantes.

Tanto sobre los guantes como sobre las mascarillas se han lanzado distintos mensajes a lo largo de estos meses. Al principio, la mascarilla fue solo una recomendación para personas con síntomas. Ahora han pasado a estar "altamente recomendadas" para la población general. Pero aunque en algunos países son ya obligatorias, en España, no. Sí tienen los precios regulados y el Gobierno contempla su uso poblacional, al menos en algunas circunstancias y para prevenir el contagio asintomático. George Gao, director general del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, de China, declaró sobre la crisis que "el gran error en Estados Unidos y Europa, en mi opinión, es que las personas no usan mascarillas".

Sobre los guantes, cuya demanda también ha crecido en las farmacias y se reparten en muchas tiendas, lo último que dijo el técnico de Sanidad Fernando Simón

(https://www.eldiario.es/sociedad/Ultima-hora-coronavirus-mundo-Espana-30-abril_13_1000679924_46074.html) fue que sigue siendo "preferible un correcto lavado de manos". "El guante sirve cuando tenemos una mínima certeza de que después no vamos a tocarnos (...) es complicado que se toque una superficie infectada y luego no se toque la cara o los ojos".

Otros especialistas coinciden en que los guantes no son la mejor opción para abordar la "autoprotección". Juan Ayllón, director de Salud Pública de la Universidad de Burgos y virólogo, prefiere el lavado de manos antes que los guantes, incluso en laboratorio. "El SARS-CoV-2 es un virus respiratorio exclusivamente y no te va a entrar por la piel, que es una barrera biológica mejor que el látex, ni por vía sanguínea a través de una herida. Si llevas guantes y luego te tocas la cara, el virus sigue en la superficie del guante. Y el guante no lo lavas con jabón, las manos sí. Y con jabón es con lo que te cargas al virus", resume.

Benito Almirante, portavoz de la Sociedad Española de Microbiología y Enfermedades Infecciosas (SEIMP), señala que los guantes son "un instrumento básicamente hospitalario. Tras horas consecutivas de uso, están más contaminados que las propias manos". Ayllón solo ve adecuados los guantes "en momentos concretos: el supermercado, por ejemplo. Si tienes tu virus en la mano por haber estornudado y tocas el carrito con ellos, el siguiente igual... tiene sentido. Pero así: un guante nuevo para un momento concreto". Y lo mismo para las mascarillas, "deben ser situacionales".

Almirante apunta a que las mascarillas deberían ser como mucho obligatorias para los espacios donde no se pueda cumplir el distanciamiento físico, especialmente el transporte público: "Toda esta imagen de la gente yendo por la calle con mascarillas sigue sin tener mucha razón de ser. Se están dictando y siguiendo algunas normas que tienen poco de conocimiento científico, algo de improvisación y mucho de miedo. A veces puede ser contraproducente: la mascarilla no se puede usar todo el día, ni tocarla. No son cómodas, no se puede trabajar con ellas, se caen, con los niños es muy complicado. No condicionan tanto la transmisión como otras cosas". Recuerda que en los países asiáticos no las usa todo el mundo, sino más bien "nos llaman la atención porque sí se ve más gente", y que ahí es más bien cultural y por motivos como la contaminación y epidemias pasadas como la de la gripe aviar.

La desescalada y la llamada nueva normalidad van a ser etapas en las que la "responsabilidad individual" (https://www.eldiario.es/sociedad/inauguran-responsabilidad-personal-control-epidemia_0_1019448756.html) se convertirá en pieza fundamental. Más que el uso de productos de higiene, Almirante cree que lo notaremos en que "habrá que evitar las reuniones de muchas personas durante bastante tiempo".

Ayllón añade "la distancia física, no estar unos encima de otros, que nos lavemos las manos, y que los trabajadores, los empresarios y las administraciones entiendan que si enfermamos tenemos que quedarnos en casa". El virólogo se refiere a que, "en España, si tienes un catarrillo, al elegir entre el miedo a ser despedido y contagiar al compañero, vas a trabajar. Al niño lo llevas al colegio con mocos porque no tienes con quién dejarle. Así se amplificó el virus en febrero sin que nos enteráramos. Oí hace poco que la próxima campaña de gripe va a ser una maravilla, sin contagios: lo llevamos repitiendo años, pero con lavarte las manos y quedarte en casa si enfermas, nos ahorramos un montón".



Los errores en el uso de las mascarillas ESTHER SAMPER / JULIA CEJAS

Una meta: dejar de tocarse la cara

El efecto de los guantes y las mascarillas "son mínimos comparados" con otras medidas. Ambos científicos, y lo han repetido muchos organismos, destacan otro reto: dejar de tocarse tanto la cara. Muchos ciudadanos se han dado cuenta estos días de que lo hacen casi constantemente.

Desde ANCOVE, una asociación que reúne a expertos que investigan la comunicación no verbal, explican que a ese gesto ellos le llaman "adaptador" o "manipulador", y se realiza muchas veces cuando sentimos alguna emoción y casi siempre de manera inconsciente. "La cara es una parte del cuerpo en la que intentamos apaciguar el nerviosismo y las emociones negativas, la vergüenza, la defensa, el enfado...", desarrolla Cristian Salomoni, su vicepresidente.

No son gestos culturales, sino más bien universales, y los ve "incontrolables". "Será muy difícil evitarlos, funcionan de manera totalmente inconsciente. El cuerpo nos lo pide y lo único que he leído al respecto son ideas que a mí me parecen fuertes, como brazaletes que te avisan cuando levantas la mano cerca de la cara". Ve más viable modificar "el hecho consciente: no dar besos al saludar, no abrazarse. Será difícil para nuestra cultura,

somos de mucho tacto, pero más fácil que lo otro. Va a ser muy novedoso y lo veremos en la fase 2 de la desescalada, cuando la gente empiece a relacionarse. Puede ser que se nos olvide y hagamos como siempre, o puede ser que adoptemos saludos más orientales o expresivos".

También está el factor de que "absorbemos con rapidez, y el miedo es una emoción muy fuerte para aprender". Por eso ahora ya si nos encontramos con alguien conocido en el supermercado, sale natural dar un paso atrás. "Como investigador me preocupa más analizar qué vamos a perder: un apretón de manos te hace relacionarte con otra persona, una mano en un hombro de un profesor te da confianza... se generan cosas psicológicas importantes que quizá se ven castradas".

La afectividad en la vida después de la pandemia

Juan Ayllón, que además de virología ha estudiado las distintas epidemias y pandemias en la historia, ve el futuro muy imprevisible: "Esto, a este nivel, no se ha hecho nunca jamás. Nunca una acción tan coordinada. Ni en 1918, desde luego; esto es la sociedad de la información. En 2009, con la gripe A, no ocurrió ningún cambio cultural, desde luego no se empezó a ir con mascarillas en Occidente. Tras la pandemia de gripe del 68, por ponerlo en contexto, se celebró el Festival de Woodstock".

Aunque sí hubo una pandemia que modificó costumbres en Occidente: la del sida. "Eso sí cambió la manera de comportarse en el terreno sexual; el miedo y la protección empezó a estar ahí", rememora este virólogo. Es difícil predecir a qué nivel nos puede cambiar la nueva normalidad, en la que incluso tras una vacuna puede perdurar el trauma del confinamiento y la posible aparición de nuevos virus. "Puede que sea algo así o puede que se relegue a segundo plano, y que convivamos con ese miedo como en Japón conviven con que pueda haber un terremoto o un tsunami".

Al margen del uso de mascarillas y de nuestras relaciones, hubo otra cosa que sí cambió con casi todas las pandemias: "La salud pública se intentó reforzar. Tras 1918, un sector importante del apoyo a Primo de Rivera vino de médicos y salubristas que consideraron que había quedado en evidencia que España no tenía sistema sanitario. Ahora tenemos una Ley de Salud Pública de 2011 inutilizada,

(https://www.eldiario.es/sociedad/Espana-Salud-Publica-emergencias-coronavirus_0_1011749872.html) pero que habría que reforzar, toda la protección higienista que necesitamos está ahí. Culturalmente no sé si cambiarán cosas, pero este ámbito sí debería tomar impulso político".

Benito Almirante aporta otra opinión tranquilizadora: "La distancia física se va a mandar mantener en la medida de lo posible, pero no se nos va a pedir que no abracemos a nuestros nietos. La afectividad se recuperará en algún momento, un mundo sin afectividad no existe, hasta las especies animales lo tienen. No se nos va a pedir eso en la nueva normalidad".

Te necesitamos

Si te gusta nuestro trabajo, apóyanos para poder seguir. La crisis del coronavirus ha hecho que la publicidad se desplome y ha dejado a todos los medios contra las cuerdas. Solo podremos sobrevivir si nuestros lectores nos respaldan.

Hazte socio, hazte socia, de eldiario.es

(https://usuarios.eldiario.es/#1/hazte_socio?utm_source=final_corona&utm_campaign=haztesocio)

Las claves del coronavirus

GUÍA | Síntomas, medidas y claves: las últimas preguntas y respuestas sobre la pandemia

(https://www.eldiario.es/sociedad/guia-preguntas-respuestas-coronavirus-dudas_0_1004400531.html)

GRÁFICOS | [La curva del coronavirus: la velocidad a la que avanza la epidemia en España y cada comunidad autónoma](https://www.eldiario.es/sociedad/evolucion-curva-coronavirus-Espana-comunidades-23-marzo_0_1008949744.html)

DATOS | [Mapas y gráficos de la evolución del coronavirus en España y en el mundo](https://www.eldiario.es/sociedad/mapa-evolucion-coronavirus-expansion-Espana-25-marzo_0_1005099739.html)

DIRECTO | [La información sobre la pandemia, al minuto](https://www.eldiario.es/sociedad/Ultima-hora-coronavirus-mundo-Espana_13_1000679924.html)

Apúntate a nuestro boletín especial

Como parte de este esfuerzo, hemos lanzado un boletín diario sobre el coronavirus, para que puedas tener todos días en tu email la información esencial, la actualización de los datos y los recursos útiles para tu vida diaria. Nuestro compromiso es guiarte en medio de la gran cantidad de información de estos días, desmentir bulos y explicar cómo se está adaptando el mundo a este momento.

Haz clic aquí para apuntarte en el boletín especial sobre coronavirus (<http://eepurl.com/gVG04n>)

Síguenos en Telegram para no perderte las últimas novedades (<https://t.me/eldiarioes>)

