

«En los días previos a una cena, es más útil reducir relaciones sociales que hacerse un test»

El presidente del Colegio de Médicos de Ourense advierte de la importancia de «ser rigurosos con los invitados accesorios»

PABLO VARELA
OURENSE / LA VOZ

La cercanía de la Navidad mantiene en alerta al personal sanitario, que intenta concienciar estos días sobre la importancia de respetar las pautas de prevención incluso entre los núcleos de convivientes habituales. «Sabemos que vendrá otra ola, porque habrá movilidad, y con ella irá consigo el virus», dice José Luis Jiménez, presidente del Colegio de Médicos de Ourense.

Jiménez, que participó este martes en una sesión telemática impulsada por el Centro Médico El Carmen para razonar qué medidas es recomendable seguir en las próximas fechas, avisa de que «toda precaución es poca».

EL RIESGO FUNDAMENTAL
Los espacios cerrados. Según indica Jiménez, «el riesgo más

grande está en cenas y comidas donde se reúnan no convivientes», por la dificultad de no quitarse la mascarilla para comer o beber.

EL USO DE LOS TEST

El engaño general. «Sabemos de gente que se ha comprado pruebas por Internet o ha pedido a compañeros de Atención Primaria que les dé una receta para comprar un autotest. Consideramos, como el Colegio de Médicos, que no es útil para tomar decisiones individuales como irse o no de cena, y que esa gente se engaña», avisa Jiménez.

MEDIDAS ANTES DE LA CENA

Reducir relaciones sociales. El Colegio de Médicos de Ourense avisó, hace un mes, de la necesidad de evitar «cenas y comidas entre no convivientes». «Lo que es idóneo es, en los diez días an-

tes, restringir al máximo las relaciones con aquellas personas con las que no convivamos. Evitar las relaciones sociales, las aglomeraciones... En días previos a una cena, es más útil que hacerse un test, porque esto último está confundiendo a la gente y nos lleva al error», señala Jiménez.

¿Y EN LA CENA, QUÉ HACER?

Una clave, la distancia. Y la otra, la ventilación del lugar donde se vaya a comer o cenar con más personas. «El problema está en los espacios cerrados. Y debemos ser muy rigurosos con los invitados especiales. A ser posible, cenar en una mesa grande, a una distancia suficiente entre todos, y pasar el menor tiempo posible sin la mascarilla. Sabemos que para comer y beber hablamos de algo más difícil, pero podemos hablar con ellas pues- tas», explica Jiménez.



José Luis Jiménez, presidente del Colegio de Médicos. SANTI M. AMIL

LA ENTREGA DE REGALOS

Al aire libre. «Partimos del concepto de que el contagio es 20 veces inferior en espacios abiertos que en los cerrados», dice Jiménez, que expone la posibilidad de reunirse en la calle o la terraza de una cafetería, a suficiente distancia entre las personas que se reúnan para repartirse regalos por Navidad. «Por ejemplo, en un parque. Pasear es bueno, siempre que nadie se quite la mascarilla», recuerda.

Y TRAS LA CENA, ¿QUÉ?

¿Invitados accesorios? No. «Llevar a amigos o compañeros de la empresa a cenas donde estés con tus convivientes habituales está fuera de lugar ahora mismo», avisa el presidente del Co-

legio de Médicos de Ourense. «Una cosa es cenar un hijo con su padre, pero no debemos jugar a hacer trampas al solitario: eso de hoy, en Nochebuena, cenar con mis sobrinos, y mañana, que es Navidad, con mis tíos, eso de andar recorriendo casas debe evitarse», ilustra Jiménez.

LAS REUNIONES PUNTUALES

En lugares abiertos. «Son permisibles incluso entre no convivientes, en general, pero siempre que sea a una distancia suficiente, con mascarilla y si no hablamos de mucho rato», señala el sanitario ourensano, que insta a que sean en espacios con suficiente ventilación o corriente para evitar contagios entre cuatro paredes.