

## Consejos de la UMH para una Navidad en tiempos del covid-19

► Un grupo de expertos de la Universidad Miguel Hernández de Elche ofrece recomendaciones para celebrar estas fiestas de forma segura

R.E.

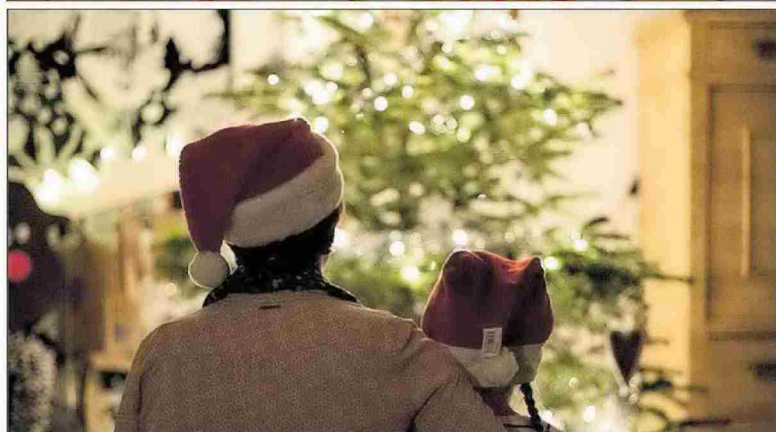
■ La Navidad está a la vuelta de la esquina y la ilusión por reencontrarse con familiares y amigos aumenta a medida que avanzan los días en el calendario.

Sin embargo, la actitud y la responsabilidad con la que se tome la sociedad estas fiestas marcarán el inicio del próximo año, así como su evolución. La distancia, el uso de la mascarilla, el lavado de manos o la ventilación son medidas básicas que se deben tomar a la hora de juntarse esta Navidad con la familia, pero lo más importante es tomarlas bien.

### Reuniones responsables

Uno de los principales problemas que surgirán durante estas fiestas es que muchas personas tienen previsto desplazarse a otras ciudades para visitar a familiares. Según el catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la UMH, Ildefonso Hernández, «si queremos cuidar a las personas debemos hacer aislamiento previo. Con 10 días sería suficiente, teniendo en cuenta que el período de incubación es entre 5 y 7 días».

En el caso de que no se respeten las medidas de seguridad en Navidad y que aumente significativamente la tasa de contagio, podría haber una tercera ola, similar a la que hubo en noviembre. Así lo aseguran los investigadores del Instituto Universitario de Investigación «Centro de Investigación Operativa» (CIO) de la UMH José Luis Sainz-Pardo y José Valero. Estos profesores de Estadística e Investigación Operativa y de Matemática Aplicada, respectivamente, han desarrollado [www.ciovid.es](http://www.ciovid.es), la primera herramienta de monitorización de la evolución del Coronavirus en los municipios de la Comunidad Valenciana. A través de la misma, los investigadores son capaces de realizar predicciones a corto plazo de cómo evoluciona la pandemia y, según el último informe publicado, si todo va



Estas Navidades van a ser atípicas, por lo que es un buen momento para probar nuevas fórmulas con las que disfrutar de unas fiestas muy diferentes.

bien en los próximos 15 días, se estima un número de casos activos de 387. «Eso es en el caso de que nos esforcemos, cumplamos las normas de seguridad, tengamos cuidado, etc. En cambio, si nos relajásemos, tan solo en un período de 15 días, pasaríamos de 387 casos activos a unos 600», ha afirmado Sainz-Pardo.

### Síntomas

Fiebre, tos, dolor de garganta, congestión nasal, falta de gusto y olfato, dificultad para respirar e incluso diarrea son algunos de los síntomas que indican un posible contagio y que implican tener que ir al hospital rápidamente. A pesar de que parezca que la situación hospitalaria se está estabilizando y que la tendencia es descendente, aún quedan pacientes ingresados y existen muchas infecciones nuevas. Por ello, la profesora de Medi-

cina de la UMH y jefa de Sección de Enfermedades Infecciosas del Hospital General de Elche, Mar Masía, ha insistido en que «a pesar de ser duro y en Navidad querer reunirnos, debemos juntarnos, como mucho, con grupos de dos o tres personas. Incluso si pueden ser dos, mejor que tres porque, realmente, eso es lo que hace que aumente el riesgo, que personas de diferente procedencia se unan y se quiten la mascarilla mientras están comiendo».

La responsabilidad con la que se tome la sociedad estas fiestas marcarán el inicio del próximo año, así como su evolución

gilés recomienda que «cambieemos de perspectiva. En vez de pensar que no vamos a poder celebrar, tenemos que enfocar la situación a que vamos a celebrar de una forma diferente».

Según señala Orgilés, un error que no se debe cometer es comparar estas Navidades con las de épocas pasadas, sobre todo porque se puede caer en el error de idealizar las Navidades de otros años y «ninguna Navidad es perfecta y esta no tiene por qué ser terrible». De hecho, para muchas personas la época navideña es una época de estrés por la compra de regalos, los compromisos familiares, las cenas de empresa, etc.

La profesora de la UMH Mireia Orgilés señala que «es mejor centrarnos en lo que sí vamos a poder hacer. Por ejemplo, podemos disfrutar de actividades al aire libre, de la iluminación navideña, de estar con las personas más cercanas... Es mejor pensar, por tanto, en las cosas que sí vamos a poder disfrutar estas Navidades que en aquello que no vamos a poder hacer porque eso nos va a hacer estar muy infelices».

Para sobrellevar mejor las Navidades, Orgilés propone la tecnología como una buena aliada. «Durante el confinamiento, los video llamadas, por ejemplo, nos ayudaron mucho a estar en contacto con la gente cercana. En este caso, tiene que ser igual. Tenemos que utilizarlas para mantenernos en contacto estrecho con los demás», apunta.

En principio, los niños no tienen que verse afectados por estas Navidades diferentes. Para ellos, la Navidad es magia y la magia depende de los padres, de lo que les puedan ofrecer. Lo que sí es importante es darles seguridad, darles información y que no vean a los padres preocupados, ansiosos o molestos porque esta sea una Navidad atípica en la que no van a poder hacer las cosas a las que están acostumbrados. La profesora sugiere que «les expliquemos que, a pesar de que no vamos a tener Cabalgatas, los Reyes Magos y Papá Noel sí que van a venir y la idea de que no puedan asistir a las Cabalgatas es, precisamente, para cuidarnos, para evitar las aglomeraciones». Orgilés explica que los padres tienen que ser creativos con sus hijos y tratar de fomentar esa magia y, así, hacer que para ellos la Navidad sea tan fantástica como siempre la han vivido.

Por otro lado, en relación a las vacunas, la profesora Masía insiste en que en el momento en el que las agencias reguladoras aprueban un fármaco, realmente es porque tienen unos criterios de seguridad. «Si no, no lo harían. O sea que la vacuna sabemos que funciona y yo creo que es la única forma que tenemos, hoy por hoy, de combatir la pandemia: que nos vacunemos y que estemos protegidos frente al virus», concluye.

### Idealizar la Navidad

Estas Navidades van a ser atípicas y, a nivel emocional, la situación puede afectar a más de uno, por lo que es un buen momento para probar nuevas fórmulas con las que disfrutar de unas fiestas muy diferentes.

La profesora del Área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la UMH Mireia Or-