

¿ME PUEDO CONTAGIAR DE COVID-19 SI YA ESTOY VACUNADO?

¿Debo seguir manteniendo las medidas de bioseguridad y cuidando mi sistema inmunitario?



Muchos de nosotros después de recibir la segunda dosis de la vacuna nos sentimos confiados y descuidamos las medidas de bioseguridad, volvemos a lo que era nuestra antigua vida cotidiana, asistimos y/o programamos reuniones y fiestas, acudimos a lugares y eventos públicos, volvemos a visitar a familiares y amigos, viajamos, etc., considerando incluso que varios de nuestros contactos también ya están vacunados, en síntesis sentimos que hemos recuperado nuevamente la libertad y que la vida ha vuelto a su normalidad.

La sorpresa ocurre cuando por alguna obligación laboral, por ejemplo, o porque repentinamente presentamos algún síntoma extraño, compatible con una infección viral, nos hacemos una prueba para identificar infección por COVID-19, y esta sale positiva. No lo podemos creer y pensamos: **¿cómo puede ser esto posible si ya estamos vacunados?**

La realidad es que muchos confundimos el estar vacunados con estar protegidos de un contagio, olvidamos que **la vacuna no te protege de contagiarte**, te protege de desarrollar complicaciones cuando te enfermas de COVID 19.

Con las vacunas tenemos más defensas para no padecer de síntomas graves y disminuir el riesgo de ser hospitalizados o fallecer, pero **eso no significa que no podamos contagiarnos otra vez**, de hecho el virus sigue presente con cepas cada vez más virulentas y de más fácil contagio y lo mas grave, es que si no seguimos las medidas de prevención, **podemos ser portadores del virus y esparcirlo a personas que quizá no han sido vacunadas**, un aspecto de ética y compromiso social muy importante a considerar.

De otro lado recordemos que la vacuna **no nos protege al 100%, y además con el tiempo pierde eficacia**, eso significa que un porcentaje, aunque sea pequeño, podrá enfermarse gravemente, todo dependerá de la carga viral y **la calidad de tu sistema de defensa inmunitario**.



Es por ello que es muy importante que, aunque ya estemos vacunados, sigamos manteniendo las medidas de bioseguridad: uso de doble mascarilla, lavado de manos y/o desinfección, lavado de cara, distancia social tanto como sea posible, ambientes aireados, además de mantener **una inmunidad adecuada fortaleciendo sobre todo la primera línea de defensa** a través de una adecuada alimentación y la administración de suplementos como **dosis terapéutica de vitamina C**, D o minerales como el zinc y de esta forma protegernos del contagio y ayudar a frenar la propagación del virus entre las personas que no se han podido o no se pueden vacunar.