



Los riesgos de los espacios cerrados durante la pandemia de COVID-19

6 de octubre de 2020

El Departamento de Salud Pública de San Francisco elaboró la siguiente guía para que la sigan los residentes de San Francisco y se publicará en sfcdcp.org/indoorrisk. Es posible que esta hoja de consejos cambie a medida que se actualice la información.

Propósito. Asistir a eventos, comer en restaurantes, socializar y realizar otras actividades en espacios cerrados aumenta de manera significativa el riesgo de transmisión de COVID-19. Esta guía brinda información a los negocios y al público en general sobre el riesgo de realizar actividades en espacios cerrados, así como maneras de reducir tal riesgo.

Público. Residentes de San Francisco y sus visitantes. El material también está diseñado para que lo utilicen los empleados de San Francisco o cualquier persona que produzca materiales para informar al público sobre el riesgo de COVID-19.

LAS ACTIVIDADES EN ESPACIOS CERRADOS AUMENTAN EL RIESGO DE COVID-19

Los científicos concuerdan en que el riesgo de transmisión de COVID-19 es, por lo general, **mucho mayor** en espacios cerrados que en los abiertos. Tenga en cuenta los riesgos crecientes para usted y su comunidad antes de participar en actividades en espacios cerrados.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

El COVID-19 se propaga entre personas y puede suceder en alguna de las siguientes circunstancias:

- Se expulsan gotículas grandes al toser o estornudar directamente hacia la cara, la nariz, los ojos y la boca de alguien que está cerca, generalmente a menos de 6 pies de distancia. A estas gotas se les suelen llamar “gotas balísticas”, debido a que viajan en línea recta y están sujetas a la fuerza de gravedad. O
- Cuando una persona respira, canta, tose o estornuda, se liberan pequeñas gotas y partículas, que pueden permanecer en el aire durante un periodo de tiempo o pueden moverse más allá de 6 pies mediante las corrientes de aire en los espacios cerrados. Otras personas podrían inhalar estas pequeñas gotas y partículas incluso si se encuentran alejadas más allá de seis pies. En ocasiones, a estas gotas se les conoce como “aerosoles” o “bioaerosoles”. O
- Una persona toca una superficie contaminada y luego toca una membrana mucosa como su nariz, sus ojos o su boca. A las superficies contaminadas se les llama “fómites”.

El virus del COVID-19 puede viajar por el aire a más de 6 pies de distancia y sobrevivir en espacios cerrados. Por lo general, siempre que le sea posible, escoja realizar actividades al aire libre antes de espacios cerrados. Si necesita entrar en algún lugar cerrado con personas que no viven con usted, no permanezca mucho tiempo en él. Evite espacios cerrados en los que haya mucha gente y poca ventilación.



PREGUNTAS FRECUENTES

- 1) ¿De verdad es mucho más arriesgado estar en lugares cerrados?
 - a. Por lo general, sí. Usualmente, es mucho más arriesgado realizar la misma actividad en un espacio cerrado que al aire libre debido a la transmisión de aerosoles.

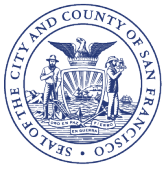
- 2) ¿Qué tan arriesgado es?
 - a. Es muy difícil calcular las cifras exactas, pero la ciencia es clara: el virus del COVID-19 puede sobrevivir en espacios cerrados, por lo que muchas personas pueden contagiarse, aunque se encuentren a más de 6 pies de distancia de la persona infectada.
 - b. Cada uno de estos factores aumenta su riesgo: participar en varias actividades en espacios cerrados, encontrarse con muchas personas de distintos hogares dentro de un lugar cerrado, quitarse el cubrebocas durante algún tiempo indefinido, estar a menos de 6 pies de distancia de otras personas, estar cerca de alguien que esté cantando o gritando. Las actividades que cuenten con varios de estos factores de riesgo lo multiplican aún más.

- 3) ¿Cómo se puede reducir el riesgo de las actividades en espacios cerrados?
 - a. Considere posibles alternativas al aire libre o dentro de casa.
 - b. Busque opciones en espacios abiertos, en la acera, entregas o pedidos de comida a domicilio.
 - c. Opte por socializar en lugares abiertos.
 - d. Planee y tome en cuenta, con anterioridad, las precauciones de seguridad para las actividades al aire libre.
 - e. Limite el grupo a personas que vivan con usted.
 - f. No pase mucho tiempo adentro de un lugar cerrado. Minimice el tiempo de estancia en los lugares en los que no se utilice el cubrebocas.
 - g. Encuentre momentos para estar en algún lugar que no esté repleto de personas.
 - h. Elija lugares con espacios cerrados grandes y techos altos.
 - i. Busque lugares con buena ventilación, incluidos lugares con buena corriente de aire gracias a puertas o ventanas abiertas.
 - j. No ingrese a lugares si las personas no utilizan cubrebocas ni mantienen una distancia de 6 pies.
 - k. Salga a algún lugar abierto si presencia o escucha a alguien cantar, gritar, estornudar o toser, ya que estas actividades conllevan un riesgo mucho más alto.
 - l. Mantenga su distanciamiento social de 6 pies como mínimo.
 - m. Déjese puesto su cubrebocas en todo momento.

Referencias

Departamento de Salud Pública de San Francisco [Coronavirus \(COVID-19\)](#)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and



Prevention, CDC): [CORONAVIRUS 2019](#)

Ensayos de investigación científica:

- Fisher KA, Tenforde MW, Feldstein LR, Lindsell CJ, Shapiro NI, Files DC, et al. Community and Close Contact Exposures Associated with COVID-19 Among Symptomatic Adults 18 Years in 11 Outpatient Health Care Facilities (Exposiciones en la comunidad y en contacto cercano asociadas con el COVID-19 entre adultos sintomáticos de 18 años en 11 instalaciones de atención médica ambulatoria), Estados Unidos, julio de 2020. MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report (Informe semanal de morbilidad y mortalidad). Septiembre de 2020, 69(36):1258–1264. Disponible en: <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6936a5>.
- Jones NR, Qureshi ZU, Temple RJ, Larwood JJP, Greenhalgh T, Bourouiba L. Two metres or one: what is the evidence for physical distancing in covid-19? (Uno o dos metros: ¿cuál es la evidencia del distanciamiento social en el COVID-19?). BMJ. Agosto de 2020; p. m3223. Disponible en: <https://doi.org/10.1136/bmj.m3223>.
- Gandhi M, Beyrer C, Goosby E. Masks Do More Than Protect Others During COVID-19: Reducing the Inoculum of SARS-CoV-2 to Protect the Wearer (Las mascarillas hacen más que proteger a los demás durante el COVID-19: reducción del inóculo del SARS-CoV-2 para proteger al portador). Journal of General Internal Medicine. Julio de 2020; disponible en: <https://doi.org/10.1007/s11606-020-06067-8>.
- Morawska L, Tang JW, Bahnfleth W, Bluyssen PM, Boerstra A, Buonanno G, et al. How can airborne transmission of COVID-19 indoors be minimised? (¿Cómo se puede minimizar la transmisión en el aire del COVID-19 en espacios cerrados?). Environment International. Septiembre de 2020; 142:105832. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.envint.2020.105832>.
- Prather KA, Wang CC, Schooley RT. Reducing transmission of SARS-CoV-2 (Cómo reducir la transmisión de SARS-CoV-2). Science. Mayo de 2020; 368(6498):1422–1424. Disponible en: <https://doi.org/10.1126/science.abc6197>.
- Wilson N, Corbett S, Tovey E. Airborne transmission of covid-19 (Transmisión en el aire del COVID-19). BMJ. Agosto de 2020; p. m3206. Disponible en: <https://doi.org/10.1136/bmj.m3206>.
- Morawska L, Milton DK. It is Time to Address Airborne Transmission of COVID-19 (Es momento de abordar la transmisión en el aire del COVID-19). Clinical Infectious Diseases. Julio de 2020; disponible en: <https://doi.org/10.1093/cid/ciaa939>.
- Ong, S, Tan, Y, Chia, P, Lee, T, Ng, O, Wong, M, Marimuthu, K. Air, surface environmental, and personal protective equipment contamination by Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) from a symptomatic patient (Contaminación del aire, del medio ambiente de superficies y del equipo de protección personal por el coronavirus tipo 2 del síndrome respiratorio agudo grave [SARS-CoV-2] de un paciente sintomático). JAMA, 28 de abril de 2020; 323(16):1610-1612; disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7057172>
- Nishiura, H, Oshitani, H, Kobayashi, T, Saito, T, Sunagawa, T, Matsui, T, Wakita, T. Closed environments facilitate secondary transmission of coronavirus disease 2019 (COVID-19) (Los entornos cerrados facilitan la transmisión secundaria de la enfermedad del coronavirus 2019 [COVID-19]). Disponible en: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.02.28.20029272v2>