

Actualización sobre las variantes del COVID-19 y sobre cómo protegerse y proteger a sus seres queridos

Como probablemente sabrá, nos encontramos ante una situación nueva y que avanza rápidamente debido a la variante ómicron del COVID-19. Somos su equipo de atención médica y observamos esta situación de cerca. Durante la semana pasada, vimos el rápido desarrollo de esta variante que en estos momentos es responsable del 53% de todos los casos confirmados de COVID-19 en Kaiser Permanente Southern California, mientras que el resto de casos son de la variante delta. Según prevemos, las cifras de casos de la variante ómicron seguirán aumentando rápidamente durante las próximas semanas.

Delta, ómicron y gripe

La variante ómicron parece ser mucho más contagiosa que la delta, pero por el momento no está claro si causa una enfermedad grave. Las vacunas contra el COVID-19 siguen reduciendo el riesgo de síntomas graves y de muerte, independientemente de cuál sea la variante. En el caso de ómicron, también es especialmente importante aplicarse la dosis de refuerzo.

Además de COVID-19, se observa un gran aumento de casos de gripe (influenza) en todo el territorio de los Estados Unidos y el sur de California.

Es importante que todos hagamos nuestro máximo esfuerzo para protegernos de esta “doble pandemia” de COVID-19 y gripe, sobre todo cuando nos reunamos a celebrar las fiestas.

¿Qué puede hacer *usted* para protegerse y proteger a sus seres queridos?

Para mantener su seguridad y la de sus familiares y amigos, le recomendamos lo siguiente:

1. **Reciba la [serie de vacunas](#) contra el COVID-19 y la dosis de refuerzo.** Ya se recomienda aplicar las dosis de refuerzo a todas las personas mayores de 16 años.
 - a. Quienes recibieron la serie de vacunas de Pfizer-BioNTech o de Moderna deben aplicarse la dosis de refuerzo 6 meses después de recibir la segunda dosis de la serie.
 - b. Quienes recibieron la vacuna Janssen de Johnson & Johnson deben aplicarse la dosis de refuerzo 2 meses después de recibir la dosis única.
2. Además de aplicarse la vacuna contra el COVID-19 y la dosis de refuerzo, [vacúnese contra la gripe](#) y aliente a sus familiares y amigos a que también lo hagan.
3. **Hágase una prueba** si tiene signos o síntomas de COVID-19. Las pruebas actuales nos permiten identificar todas las variantes conocidas hasta el momento, incluida la ómicron.
4. **Siga usando mascarilla** en espacios cerrados, en lugares concurridos, aunque sean al aire libre, o en cualquier sitio donde no pueda mantener el distanciamiento social.
5. **Si está enfermo, quédese en casa.**

Gracias por su resiliencia constante durante esta pandemia de COVID-19. Juntos podremos superarla.

Nancy E. Gin MD, FACP

Executive Vice President and Chief Quality Officer The Permanente Federation
Regional Medical Director of Quality & Clinical Analysis, Southern California Permanente Medical Group

Edward O. Blews III, MD, AAHIVS

Regional Physician Director Infection Prevention and Control/Hospital Epidemiology

Elizabeth Hudson, DO, MPH, AAHIVS

SCPMG Regional Chief of Infectious Diseases

Teri Caughlin RN, MHA, CIC

Regional Director of Infection Prevention and Control and NSQIP