



Cuidados preventivos al salir de compras en la nueva normalidad

Preventive care when shopping in the new normal

Lic. Brenda Téllez Silva
Egresada de la UNAM, Facultad de
Estudios Superiores Zaragoza
kro_brenda@hotmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.46.85853>

Resumen

La pandemia de COVID-19 ha llevado a las personas, a nivel mundial, a seguir medidas restrictivas de socialización y actividad cotidiana, especialmente a evitar salir si no es indispensable, las medidas que se han implementado, van desde el distanciamiento social, el uso de mascarillas y caretas, hasta el cierre de todas las instituciones educativas, centros de trabajo y la solicitud de no tener eventos sociales multitudinarios. A dos años de la implementación de estas medidas, se plantea que existirán nuevas formas de convivencia, lo que tiene implicaciones en el comportamiento de las personas y de la sociedad en general, que permitan un nivel bajo de contagios. Dentro de estos nuevos hábitos, también se encontrarán los relacionados al ámbito social, laboral y personal, sin dejar de lado las relacionadas con las compras tanto de alimentos como de productos esenciales. Con la finalidad de visualizar las principales recomendaciones, en este artículo se recopilan las principales medidas de protección sanitaria al salir de compras.

Palabras clave: medidas de protección, comportamiento, salud, COVID-19, alimentos.

Abstract

The COVID-19 pandemic has led people, worldwide, to follow restrictive measures of socialization and daily activity, especially to avoid going out if it is not essential, the measures that have been implemented, ranging from social distancing, the use of masks and masks, to the closure of all educational institutions, workplaces and the request not to have crowded social events. Two years after the implementation of these measures, it is expected that there will be new forms of coexistence, which has implications in the behavior of people and society in general, allowing a low level of contagion. Within these new habits, there will also be those related to the social, work and personal spheres, without neglecting those related to the purchase of food and essential products. In order to visualize the main recommendations, this article compiles the main health protection measures when shopping.

Keywords: protective measures, behavior, health, COVID-19, food.

Recibido el 11 de octubre de 2021.
Aceptado el 15 de abril de 2022.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Introducción

A dos años de la declaración de emergencia sanitaria por la propagación de la enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2, se continúa con las medidas de higiene necesarias, así como la difusión de información oportuna y veraz sobre los riesgos que plantea el COVID-19, es fundamental para disminuir la propagación y la probabilidad de que las personas se infecten.

Si bien el objetivo que se tiene es volver a salir a la calle, asistir a los lugares de trabajo, la escuela, es decir, retomar las actividades fuera de casa, es negable que se deberán seguir con algunas medidas de precauciones. Incluso se resalta que el regreso a la “normalidad” deberá de establecerse conforme a los criterios que marquen las autoridades federales y estatales correspondientes (Profeco, 2021).

Esta emergencia de salud por COVID-19, ha impactado en la forma en la que se cuida de la limpieza de todo el entorno, la manera de elegir el entretenimiento, bienes y servicios, pero también la forma en que se consumen y eligen los alimentos, no solo por el hecho de que a través de la alimentación se puede mantener la salud para evitar enfermedades y especialmente para fortalecer el sistema inmunológico, sino también por el hecho de que la actividad de salir de compras, no involucre un riesgo de contagio adicional, por lo que a continuación se mencionan algunas de las medidas necesarias a tomar en cuenta.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2022), los principales puntos a tomar en cuenta son:

- Mantener al menos 1 metro de distancia con las demás personas, aunque no parezcan estar enfermos, evitando por lo tanto las aglomeraciones y el contacto directo.
- Usar una mascarilla (cubrebocas) y ajústela adecuadamente, indispensable su uso cuando no sea posible el distanciamiento físico y cuando se está en lugares mal ventilados.
- Lavarse las manos con frecuencia ya sea con desinfectante para las manos a base de alcohol o con agua y jabón.
- Al toser o estornudar cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. Deseche los pañuelos

usados inmediatamente y lávese inmediatamente después de desecharlo.

- Si hay presencia de síntomas o es positivo en la prueba de COVID-19, aíslese hasta la recuperación.
- Cuando se salga de compras, llevar siempre desinfectante, respetar la distancia entre personas y de preferencia llevar una lista, para evitar permanecer mucho tiempo en el establecimiento, además de evitar las horas de mayor concentración de personas.

Las medidas de higiene recomendadas especialmente para evitar los contagios al salir de compras son (Secretaría de Salud, 2022):

- Usar cubrebocas en todo momento.
- Mantener la distancia entre personas.
- Evitar aglomeraciones, por lo que es recomendable que solo una persona sea la que salga a realizar compras.

COMPRAS DE COMESTIBLES

La vida tiene que continuar, pese a la propagación de la COVID-19. Si comprar por internet no es posible, **le explicamos cómo protegerse.**

REDUZCA RIESGOS
Evite las horas punta.

ANTES DE SALIR
Compruebe siempre la normativa local.
Lleve desinfectante y póngase mascarilla.
Si pertenece a un grupo de alto riesgo, póngase una mascarilla quirúrgica.

EN LAS TIENDAS
Lleve una lista y reduzca el tiempo en la tienda.
Manténgase al menos a 1 metro de otras personas.

RECUERDE: SIEMPRE ES MÁS SEGURO
CONOCER LOS RIESGOS. REDUCIR LOS RIESGOS.

Organización Mundial de la Salud

Fuente de la imagen: Infografías, OMS (2021). https://cdn.who.int/media/images/default-source/health-topics/coronavirus/grocery-shopping.jpg?sfvrsn=57603db5_15

Téllez Silva, B. Cuidados preventivos al salir de compras en la nueva normalidad

- Permanecer en los establecimientos solo el tiempo necesario para comprar.
- Si se transporta en automóvil, desinfectar manijas, volante, palanca, freno de mano, botones de radio y asientos.
- Uso de bolsas propias, de preferencia reutilizables.
- Uso frecuente de gel antibacterial al 70% de alcohol.
- Evitar tocarse la cara, ojos y boca mientras se esta en el espacio de compras.
- Al toser o estornudar, hacerlo en el ángulo interno del brazo.

AL LLEGAR CASA RECORDAR

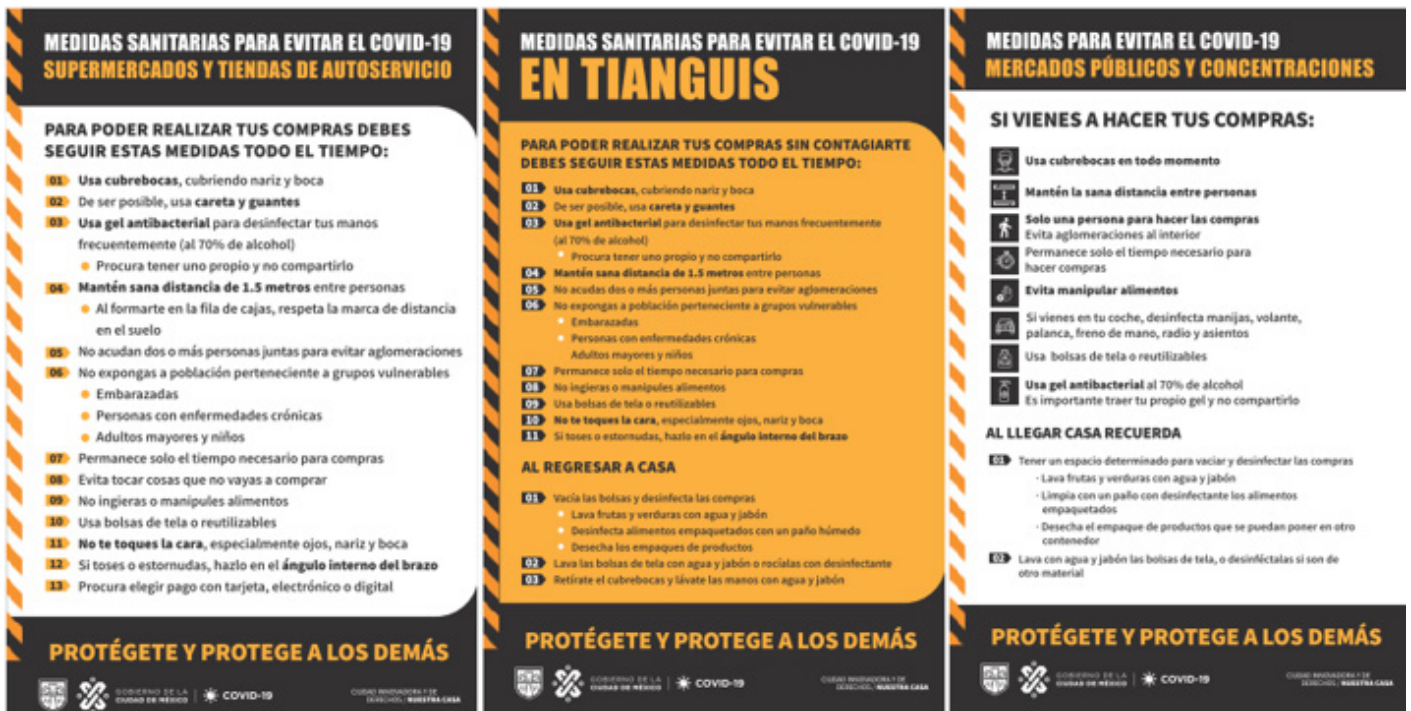
- Tener un espacio designado para colocar y desinfectar las compras.
- En el caso de frutas y verduras, lavarlas con agua y jabón.
- Limpiar y desinfectar con un paño los alimentos empaquetados.

Desechar los empaques de los alimentos que se puedan para que no permanezcan con ellos dentro de casa.

- Lavar con agua y jabón las bolsas que se utilizaron para las compras y si son de otro material que no pueda lavarse, desinfectarlas con un paño.

Las medidas de limpieza y cuidado personal, también del hogar, implementadas a raíz de la pandemia se han convertido en un comportamiento habitual en la forma en la ahora se relacionan las personas, ya sea al viajar en el transporte público, al trabajar, incluso al salir de compras de forma cotidiana entre otras actividades, por lo que aun cuando el nivel de contagios se pronostique a la baja, no se puede bajar la guardia, la nueva normalidad conllevara un cambio de actitud hacia la salud y cuidado personal, sea que se compren los alimentos en mercados públicos, tianguis, locales de autoservicio o centros comerciales, las medidas seguirán y también es necesario considerar que una alimentación saludable, en la que se sea consciente de lo que se come y lo que se bebe, influye en la capacidad del organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse de ellas, incluyendo actualmente lo que tenga que ver con la pandemia de COVID-19.

Por ellos también se dan recomendaciones para la inocuidad de los alimentos durante la pandemia de COVID-19 giran en torno a mantener la limpieza en general, separar los alimentos crudos de los cocinados, cocinar por completamente los alimentos, conservar los alimentos a temperaturas seguras, usar agua y materias primas seguras (OMS, 2021).



Fuente de la imagen: plan gradual hacia la nueva normalidad. <https://medidassanitarias.covid19.cdmx.gov.mx/>

Referencias

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *#SanosEnCasa: alimentación saludable*. <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet#:~:text=Una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20es%20muy,y%20para%20recuperarse%20de%20ellas>.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público*. https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public?gclid=CjwKCAjw04yjBhApEiwAJcvNoW7GIG1KDHHpT6mOCIFryXh7idIBB_5zCLrpgq2pkBtGJ_MbrOi4aBoCkSQQAvd_BwE

Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). (2021). *Nueva normalidad. Cuidarte es cuidar a los tuyos*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/profeco/documentos/nueva-normalidad-cuidarte-es-cuidar>

a-los-tuyos?state=published
Secretaría de Salud, Gobierno de México. (2022). *Comité de Nueva Normalidad actualiza lineamientos sobre COVID-19 para continuidad de actividades económicas*. <https://www.gob.mx/salud/prensa/comite-de-nueva-normalidad-actualiza-lineamientos-sobre-covid-19-para-continuidad-de-actividades-economicas>

Lecturas Recomendadas

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Cuidar nuestra salud mental*. <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *#SanosEnCasa-Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>

