



## Recomendaciones de la Sociedad Argentina de Pediatría para estas Fiestas **Navidad sin besos, ni abrazos, ni siquiera... ¿brindis?**

- *Los especialistas aconsejan reuniones cortas, al aire libre, con espacios amplios que permitan mantener una distancia de 2 metros, preferentemente con barbijos, con familiares o allegados que pertenezcan a nuestra misma 'burbuja' sanitaria y que no hayan tenido fiebre -ni síntomas leves- en las últimas 72 horas.*
- *En cuanto al saludo, recomiendan que sea sin besos, ni abrazos, ni apretón de manos, no chocando las copas, porque todos implican contacto y acercamiento entre las personas.*

**Buenos Aires, 14 de diciembre de 2020** – En estas Fiestas, más que nunca sentiremos deseos de abrazarnos, besarnos y brindar... En definitiva, celebrar un encuentro que se nos negó durante gran parte del año, sobre todo con los más pequeños: hijos, sobrinos y nietos que, a causa de la cuarentena, prácticamente no pudieron asistir a la escuela, ni ver a sus amigos y parientes. Sin embargo, desde la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) insisten en que no es el momento de relajar los controles que nos ayudan a minimizar las posibilidades de contagio de Covid-19 e instan a que en estas Fiestas -y durante las vacaciones- mantengamos las conductas preventivas.

“Lo más importante es -en lo posible- hacer una reunión al aire libre o en espacios bien ventilados y amplios, que permitan mantener un distanciamiento de 2 metros entre los invitados; que participe el grupo familiar que se conoce y que sabe que en las últimas 72 horas no tuvo ningún síntoma y que, si alguien tiene o tuvo síntomas leves como resfrío o gastroenteritis o está esperando los resultados de un test de Covid-19, se prive de asistir. Si pueden estar con barbijos, mejor aún. El saludo debe ser de lejos; tenemos las palabras para decirnos cosas: ni abrazos, ni besos, ni apretón de manos, tampoco chocar las copas, porque implica acercamiento. Suena fuerte, pero por ahora, lamentablemente, son cosas que no debemos hacer”, sostuvo la **Dra. Marta Chorny**, médica pediatra, miembro del Comité de Pediatría Ambulatoria de la Sociedad Argentina de Pediatría.

Para el **Dr. Fabio Bastide**, pediatra especializado en adolescencia y miembro del Comité de Adolescencia de la SAP, otra posibilidad es implementar para las Fiestas el saludo con el lenguaje universal de señas, que es inclusivo cien por ciento. Aconsejamos organizar los elementos de utilización comunitaria, como botellas, fuentes, servilleteros, condimentos y otros, e identificar los vasos y copas de cada comensal así no se mezclan ni se comparten.

“Las Fiestas y las vacaciones son momentos para disfrutar y, con el compromiso de todos, esta realidad que nos toca atravesar es reversible. La primera premisa es el autocuidado y el respeto de

los otros; la segunda, controlar el consumo de bebidas alcohólicas, ya que bajo los efectos de estas suele disminuir la capacidad de cuidado, y la tercera es la de 'cero alcohol' en los menores de 18 años, a los que les podemos ofrecer alternativas sin alcohol, que las hay y muchas", insistió el **Dr. Bastide**.

Por su parte, la **Dra. Florencia Lución**, presidente de la Subcomisión de Epidemiología de la Sociedad Argentina de Pediatría, coincide en que lo ideal es hacer reuniones de corta duración, en lugares abiertos de las casas y con un máximo de 10 personas conformadas por la familia o convivientes que pertenecen a la misma burbuja sanitaria, es decir, con la que se está en contacto cotidiano.

"Se recomienda que los invitados eviten bailar, cantar o gritar, especialmente en espacios cerrados. Se debe mantener la música a volumen bajo para que las personas no necesiten gritar o hablar fuerte para que se las escuche. Recordemos que el virus se propaga principalmente de persona a persona, a través de las gotitas respiratorias al hablar, toser o estornudar, o por contacto con objetos o superficies contaminadas", afirmó la especialista.

Respecto de la conveniencia o no de realizarse un hisopado previo antes de participar de las Fiestas, los especialistas coincidieron en que no es necesario, ya que no da ninguna garantía: "el resultado puede ser un falso negativo o no ser positivo aun, y en ambos casos brindaría una sensación de seguridad irreal", advirtió la **Dra. Chorny**.

El **Dr. Bastide** reconoce que el cuidado de los más pequeños es lo más difícil, ya que tienden a tener más necesidad de socializar que los demás, por lo que recomienda buscar actividades al aire libre que impliquen la menor utilización de juegos comunitarios; también bebidas individuales y promover el hábito del lavado de manos.

Para los cuidados de vacaciones, si bien hay amplio consenso científico respecto que tanto las piletas como otros espejos de agua no son transmisores del Coronavirus SARS-CoV-2, se debe evitar, a criterio de los especialistas, toda situación de cercanía interpersonal. Incluso no utilizar espacios comunes en los vestuarios y mantener el distanciamiento en los sectores recreativos.

"Para los viajes, llevar toallitas desinfectantes y desinfectante de manos con alcohol al 70% (en caso de que no pueda lavarse las manos), usar tapabocas-nariz y mantener -siempre que se pueda- 2 metros de distancia", señaló la **Dra. Lución**. Al tiempo que recordó, también, la importancia de no compartir el mate ni otras bebidas, ni siquiera tenedores o cucharas u otros utensilios de cocina. "Tampoco alimentos, equipos o juguetes con personas con las que no se convive".

"Debemos ser claros en los consejos a nuestros niños y adolescentes, ya que muchos consideran que por estar al aire libre no hay contagio y esto no es así. Distanciamiento y evitar el contacto son las claves para su prevención en este verano", remarcó la **Dra. Chorny**, y agregó que al aire libre y

tomando distancia se pueden realizar actividades físicas como jugar, correr o saltar, evitando aquellos deportes de contacto, que aumentan el riesgo: “al hacer ejercicio, las posibilidades de contagio son todavía mayores, por lo que las precauciones deben mantenerse e incrementarse”.

“Para disfrutar estas merecidas vacaciones, debemos respetar las normas de distanciamiento social establecidas por cada lugar de veraneo, por lo que es aconsejable asesorarse debidamente con anterioridad y continuar con los cuidados individuales y grupales, tal como lo hemos hecho durante toda la cuarentena”, reflexionó el **Dr. Bastide**.

“La responsabilidad social e individual será la medida más importante para estas Fiestas y para disfrutar al máximo de las vacaciones este verano. Las recomendaciones para la prevención de contagios salvan vidas y el sacrificio en estas fechas busca proteger especialmente a los más vulnerables, en particular a los ancianos y enfermos crónicos”, concluyó la **Dra. Lución**.

#### **Recomendaciones de la Sociedad Argentina de Pediatría para estas Fiestas**

- Reuniones cortas en lugares abiertos o muy ventilados, separados en mesas con no más de 10 comensales en total, preferentemente conformadas por la familia o convivientes que pertenezcan a la misma burbuja sanitaria.
- Utilizar barbijos (excepto durante las comidas), manteniendo distancia de 2 metros entre las personas siempre que sea posible.
- Privarse de asistir todas aquellas personas que hayan tenido fiebre o incluso síntomas leves, como resfrío o gastroenteritis, en las últimas 72 horas. Quienes estén esperando los resultados de un test obviamente tampoco deben asistir.
- No darse besos, ni abrazos, ni siquiera brindar, porque todas son acciones que implican contacto y acercamiento entre las personas.
- Organizar los elementos de utilización comunitaria, como botellas, fuentes, servilleteros, condimentos y otros, e identificar los vasos y copas de cada comensal así no se mezclan y no se comparten.
- Servir la comida en porciones o que sea una sola persona la que les sirve a todos.
- En lo posible destinar un baño limpio para el uso de los invitados.
- Al terminar la reunión, limpiar todas las superficies de contacto.
- Controlar el consumo de bebidas alcohólicas, ya que bajo los efectos del alcohol disminuye la capacidad de cumplimiento de las normas de distanciamiento.
- ‘Cero alcohol’ en los menores de 18 años. Ofrecerles alternativas sin alcohol.

- Evitar bailar, cantar o gritar, especialmente en espacios cerrados. Mantener la música a volumen bajo para que las personas no necesiten gritar o hablar fuerte para que las escuchen, ya que el coronavirus se propaga principalmente de persona a persona, a través de las gotitas respiratorias al hablar, toser o estornudar.
- Para entretener a los más pequeños, buscar actividades al aire libre que impliquen la menor utilización de juegos comunitarios, utilizar bebidas individuales y promover el hábito del lavado de manos.

### **Recomendaciones de la Sociedad Argentina de Pediatría para las vacaciones**

- Si bien las piletas y espejos de agua no serían transmisores del Coronavirus SARS-CoV-2, se debe evitar toda situación de cercanía interpersonal.
- No utilizar espacios comunes en los vestuarios ni en los sectores recreativos.
- Promover que los chicos jueguen al aire libre y con distanciamiento.
- No compartir el mate, ni otras bebidas, ni utensilios de cocina, como tenedores o cucharas.
- Tener en cuenta que las actividades físicas como correr, saltar o jugar un partido de fútbol o cualquier otro deporte también aumentan el riesgo de contagio.
- Usar barbijo y permanecer en espacios al aire libre o ventilados y con distanciamiento.
- Lavarse las manos con frecuencia o usar alcohol en gel o al 70%