

# ¿Cómo puede protegerte en el futuro haberte contagiado de COVID-19?



## Autores:

Caroline Stein, Hasan Nassereldine, Reed Sorensen y otros

## Editores asociados:

Elitsa Panayotova y Fiona Firth

## Resumen

¿Tuviste COVID-19? ¡Quizás estés mejor protegido de lo que crees! El COVID-19 ha cambiado mucho durante los últimos tres años. Esto hace que sea más difícil vencerlo. Para tratar de detener la propagación del virus, los científicos crearon vacunas. ¡Y mucha gente se vacunó! Pero algunas personas que tuvieron COVID-19 podrían no necesitar una vacuna porque ya están protegidas. Queríamos saber si

esto es cierto. Analizamos 65 estudios y descubrimos que una infección anterior ofrece una buena protección. Esto es especialmente cierto para las variantes más antiguas del virus. La protección contra la variante más nueva, Omicron, es más débil. También disminuye más rápido con el tiempo. ¡Pero la buena noticia es que una infección pasada sí te protegerá de enfermarte gravemente!

## Introducción

El **COVID-19** existe desde hace tres años. El virus que lo provoca, el **SARS-CoV-2**, ha cambiado mucho durante este tiempo. Lo que significa que hay muchas **variantes** diferentes del virus. Esto hace que sea más difícil combatirlo. Lamentablemente, el COVID-19 ha cobrado la vida de millones de personas. Y muchos más se enfermaron gravemente.

Las personas han intentado diferentes cosas para detener la propagación del virus. Al inicio, estuvimos en cuarentena. Tuvimos que mantenernos alejados de otras personas y usar cubrebocas en lugares públicos. Luego, los científicos inventaron varias **vacunas**. Entonces, muchos lugares requerían prueba de vacunación o una prueba negativa para permitir que las personas viajaran. En algunos países, las personas solo podían ir a restaurantes o gimnasios si estaban vacunadas.

Sin embargo, **muchas personas obtuvieron protección (inmunidad) contra el virus al contraer COVID-19.** Su cuerpo produce **anticuerpos** que les ayudan a recuperarse. Esto a veces se llama **inmunidad natural**. Es posible que algunas de estas personas no obtengan ninguna protección adicional de la vacuna. ¿Deberían seguir todas las mismas reglas? Muchos gobiernos y empleadores todavía luchan por saber cómo lidiar con

eso. Afortunadamente, ha habido muchos estudios sobre COVID-19 en los últimos años. Muchos de ellos intentan descubrir la manera en la que el COVID-19 te protege en el futuro si te enfermaste en el pasado. Decidimos combinar todos estos estudios para responder algunas preguntas sobre infecciones pasadas y protección futura.



Imagen del SARS-CoV-2 tomada con un microscopio electrónico, este virus causa el COVID-19.

**Foto:** Cortesía del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas

## Métodos

Revisamos los estudios publicados hasta el 30 de septiembre de 2022. Buscamos en revistas científicas y artículos de noticias.

Queríamos comparar estudios en dos grupos:

1. personas que no tenían la vacuna pero que se habían contagiado de COVID-19, y
2. personas que no tenían la vacuna y no se habían contagiado de COVID-19.

Exploramos todos los estudios e hicimos un análisis estadístico. Esto nos ayudaría a ver el panorama general y encontrar respuestas a algunas de las preguntas que teníamos:

- ¿Con qué frecuencia pueden **reinfectarse** las personas que han tenido COVID-19?
- ¿Tienen menos probabilidades de infectarse nuevamente en comparación con las personas que nunca han tenido COVID-19?
- ¿Una infección pasada protege contra una más grave?
- ¿Ocurre una reinfección poco después de la primera infección?
- ¿Las personas se reinfectan con la misma variante o con una diferente?

## Resultados

Encontramos un total de 65 estudios relacionados con estos temas. Descubrieron que las personas del primer grupo estaban mejor protegidas que las del segundo. En conjunto, los estudios mostraron que la infección previa de COVID-19:

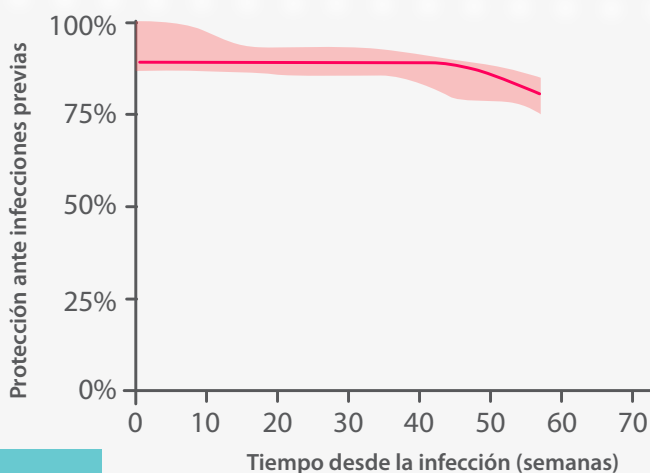
- te brinda una protección del 82 % contra la reinfección por las variantes Alpha, Beta y Delta.
- te brinda un 45 % de protección contra la reinfección por Omicron.
- te protegería contra enfermedades graves el 78 % del tiempo.

La protección disminuye con el tiempo, pero permanece fuerte durante varios meses. Para la reinfección con las variantes Alfa, Beta y Delta, se mantiene en un 78 % incluso después de 10 meses. La protección disminuye más rápido para Omicron y cae al 36 % después de 10 meses. Sin embargo, la protección contra una enfermedad grave sigue siendo alta para todas las variantes, incluyendo Omicron! (Consulta la Figura 1.)

**Figura 1:**

Cómo una infección previa con COVID-19 protege contra una infección grave por la variante Omicron con el tiempo. El área sombreada representa una estimación de la variación en los datos.

¿Al menos cuánto tiempo dura la protección contra una infección grave por la variante Omicron?



## Discusión

¡Nuestros resultados muestran que las personas que han tenido COVID-19 se encuentran bastante protegidas! Esto es especialmente cierto para las variantes más antiguas del virus. Para Omicron, la protección es más débil y dura

menos tiempo. ¡Pero la gente no se enfermará mucho y evitará tener que ir al hospital! Su protección debería ser suficiente para que puedan ir a eventos o a trabajar.

Estos resultados no significan que las personas no deban vacunarse. La vacunación puede ofrecer una mejor y más duradera protección. Es mejor para proteger a las personas mayores y a las personas con **sistemas inmunológicos** más débiles. ¡Sin mencionar que es mucho más seguro

que enfermarse! Además, si te enfermas, es probable que infectes a otras personas.

También es importante continuar investigando la protección después de la infección. Esto ayudaría a predecir el futuro impacto del COVID-19 en nosotros.

## Conclusión

El COVID-19 es solo una de las muchas enfermedades infecciosas que existen. ¡Y no es la más peligrosa! Tú puedes hacer mucho para ayudar a protegerte a ti mismo y a los demás de las infecciones.

- Sigue tu calendario de vacunación, ¡es realmente importante! Vacunarse es la forma más segura de obtener inmunidad.

- Lávate las manos con frecuencia. Nunca sabes lo que puedes haber tocado.

- No vayas a la escuela si te sientes mal.

- Evita el contacto con personas que parezcan enfermas.

## Glosario de términos clave

**Anticuerpos** – proteínas producidas por nuestro cuerpo que pueden reconocer una parte de un virus o una bacteria. Los anticuerpos pueden matarlos directamente o marcarlos para que sean atacados por otras partes del sistema inmunitario.

**COVID-19** – enfermedad por coronavirus 2019, una enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2. Los síntomas pueden incluir fiebre y tos seca en los casos más leves o dificultad para respirar y muerte en los casos más graves.

**Sistema inmunológico** – el sistema de defensa de tu cuerpo contra las enfermedades.

**Inmunidad** – la capacidad de tu sistema inmunitario para combatir enfermedades. Obtenemos inmunidad ya sea por estar expuestos a la enfermedad o por la vacunación.

**Inmunidad natural** – cuando te infectas con un virus (o bacteria, etc.), tu cuerpo lo combate y produce anticuerpos. Ayudan a protegerlo de volver a infectarse.

**Reinfección** – infectarse con una enfermedad (por ejemplo, COVID-19) después de haberla tenido.

**SARS-CoV-2** – el coronavirus que causa el COVID-19 en humanos.

**Vacuna** – sustancia que se administra a una persona y que ayuda al sistema inmunitario a desarrollar anticuerpos. El sistema inmunológico ahora sabe cómo combatir este tipo de infección. Por ejemplo, la mayoría de los niños reciben la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (vacuna triple vírica) para evitar contraer estas enfermedades en el futuro.

**Variante** – una versión de un virus que tiene genes ligeramente diferentes del primer tipo pero que no es lo suficientemente diferente como para llamarla un virus nuevo. El SARS-CoV-2 tiene varias variantes, como Alpha, Delta y Omicron. Delta se propaga más rápido que Alpha. Omicron se propaga incluso más rápido que Delta, pero no enferma tanto a las personas.

## REFERENCIAS

Caroline Stein, Hasan Nassereldine, Reed J. D. Sorensen, Joanne O. Amlag, Catherine Bisignano, Sam Byrne, Emma Castro, Kaleb Coberly, James K. Collins, Jeremy Dalos, Farah Daoud, Amanda Deen, Emmanuela Gakidou, John R. Giles, Erin N. Hulland, Bethany M. Huntley, Kasey E. Kinzel, Rafael Lozano, Ali H. Mokdad, Tom Pham, David M. Pigott, Robert C. Reiner Jr., Theo Vos, Simon I. Hay, Christopher J. L. Murray, and Stephen S. Lim (2023) *Protección de infecciones pasadas por SARS-CoV-2 contra la reinfección*. <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenido=103696>

¿Qué es la reinfección por COVID-19?

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/reinfection.html#:~:text=La%20reinfecci%C3%B3n%20por%20el%20virus,persona%20puede%20reinfectarse%20varias%20veces.>

Inmunidad colectiva y la COVID-19: lo que necesitas saber

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/herd-immunity-and-coronavirus/art-20486808#:~:text=Contraer%20la%20COVID%2D19%20te,durante%20al%20menos%20seis%20meses>

## Revisa si entendiste

1 ¿Cuál es la diferencia entre COVID-19 y SARS-CoV-2? ¿Puedes pensar en otros pares de este tipo?

---

2 ¿De qué maneras puedes obtener protección contra el COVID-19 (u otras enfermedades)?

---

3 ¿Qué factores afectan la inmunidad natural del COVID-19?

---

4 Comparamos estudios en dos grupos: personas que no recibieron la vacuna pero que tenían COVID-19 y personas que no recibieron la vacuna y no tenían infección por COVID-19. ¿Por qué crees que lo hicimos?

---

5 Como clase o grupo, realicen su propio análisis estadístico. ¿Cuántas personas en su clase contrajeron COVID-19? (También pueden incluir a todos los padres y hermanos si lo desean). ¿Se reinfectaron? ¿Cuántos fueron vacunados? ¿Se infectaron? Escribe las respuestas en una tabla y calcula los porcentajes. ¿Qué fue mejor para protegerlos a todos: las vacunas o una infección pasada?

---

**Agradecimiento:** La adaptación de este artículo fue apoyada por la Fundación de Bill y Melinda Gates.

BILL & MELINDA  
GATES foundation