

ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS, INCLUYENDO COVID-19 DESDE LA ESCUELA.

ELABORADO POR Lic. En Enf. CECILIA FLORES CANALES

22 DE JULIO DEL 2020

GENERALIDADES

CONCEPTOS

*Las infecciones respiratorias agudas son aquellas que afectan desde oído, nariz, garganta hasta los pulmones, generalmente no se requiere de antibióticos para curarlas, ya que son originadas por virus y no exceden los 15 para tal fin.

*Los corona virus son una familia de virus que causan enfermedades que van de resfriado común hasta respiratorias más graves, los cuales circulan entre animales y humanos. El SARS COV 2 es el causante de la reciente pandemia de COVID 19.

FORMAS DE TRANSMISIÓN

Las infecciones son ocasionadas por virus en su mayoría, sin embargo también pueden ser por bacterias y parásitos que **se transmiten de persona a persona a través de las gotitas de saliva que expulsamos al hablar, toser o estornudar**, las cuales pueden caer a la primer superficie que interactúe con las actividades cotidianas de las personas, ejemplo las manijas de puertas, barandales del transporte público, mesas, escritorios entre otros, activándose el proceso denominado mano – boca que consiste en tocar el objeto contaminado con las manos y posteriormente llevarlas a la boca directa o indirectamente (objetos de uso común como cubiertos, útiles escolares, juguetes) sin haber realizado un aseo previo.

En el caso del SARS COV 2 los ojos y la nariz son otras puertas de entrada además de la mencionada anteriormente.

FACTORES DE RIESGO ADICIONALES EN NIÑ@S

- Bajo peso al nacer
- Lactancia materna ineficaz
- Hacinamiento
- Exposición al humo
- Desnutrición
- Esquemas incompletos de vacunación

Considerando lo anterior la importancia de tener y conocer el historial médico del alumno, así como generar conciencia en los padres de otorgar datos fidedignos es vital para actuar de forma puntual y certera desde la función docente.

SIGNOS Y SÍNTOMAS COMUNES

SIGNOS Y SÍNTOMAS	INFECCION RESPIRATORIA AGUDA	COVID-19
TOS	TOS SECA O CON FLEMAS	TOS SECA TIPO AHOGANTE
DOLOR DE CABEZA	LEVE QUE CEDE CON MEDICAMENTO	INTENSO, EL MEDICAMENTO ES POCO ÚTIL
FIEBRE	DE 38 A 38.5°C CEDE CON MEDICAMENTO	MAYOR A 38.5° QUE NO CEDE CON MEDICAMENTO
IRRITABILIDAD	DISMINUYE ALEIMINAR LOS SINTOMAS DE DOLOR O FIEBRE	ES ALTO Y CONSTANTE
RONQUERA	DE LEVE A GRAVE SEGÚN EL TIPO DE MICROBIO PRESENTE	PRESENCIA EN ALGUNAS PERSONAS
DOLOR O SECRECIÓN DE OIDO	LA INTENSIDAD DEPENDE DE LOS DIAS DE EVOLUCIÓN, VA DE MENOR A MAYOR, DISMINUYE O DESAPARECE CON LA EVOLUCIÓN O TRATAMIENTO MÉDICO	NO ES COMÚN
NARIZ TAPADA CON SECRECIÓN DE MOCO	DE ACUERDO AL MICROBIO LA SECRECIÓN SERÁ TRANSPARENTE, AMARILLA O VERDOSA	SECRECIÓN AUSENTE, RESEQUEDAD INTENSA E INCAPACIDAD PARA DISTINGUIR OLORES (ANOSMIA)
		PRESENCIA DE HIPOGEUSIA (DISMINUCIÓN DE LA CAPACIDAD PARA IDENTIFICAR SABORES)
		EN ÉSTE PADECIMIENTO EXISTE UNA SERIE DE SINTOMAS AGREGADOS Y DIVERSOS EN CADA CASO, LOS MÁS COMUNES SON DIARREA, SUDORACIÓN EXCESIVA DE LA PARTE POSTERIOR DE LA CABEZA PRINCIPALMENTE, DOLOR DE PIEL Y HUESOS, SOFOCAMIENTO, CANSANCIO.

SIGNO. Es una señal que puede ser vista por otra persona, ejemplo enrojecimiento, palidez, cansancio.

SINTOMA. Es una señal que la persona siente o experimenta y que la otra persona no distingue con facilidad, ejemplo debilidad, dolor muscular, dificultad para respirar.

PROMOCIÓN DE LA SALUD

Permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca intervenciones de índole social y ambiental con la finalidad de beneficiar y proteger la salud, así mismo la calidad de vida individual mediante la prevención y solución de causas de los problemas de salud y no sólo en el tratamiento y curación.

Tiene tres componentes esenciales:

1. Buena gobernanza sanitaria. Los gobernantes deben emitir políticas de salud, incluyendo al sector privado en éstas, ejemplos productores de alcohol, tabaco y alimentos ricos en sal y azúcar.
2. Educación sanitaria. Las personas deben adquirir conocimientos, aptitudes e información que les permitan elegir opciones saludables, por ejemplo la alimentación.
3. Ciudades saludables. Se debe planificar una urbanización saludable para poner en práctica medidas preventivas y centros de atención primaria.

El personal docente desde su función puede incidir en el segundo componente a través de las diversas estrategias pedagógicas, considerando el plan de estudios vigente, sin embargo es importante mencionar que dadas las condiciones actuales no bastará con abordar los contenidos en el aula, debemos pasar del saber al hacer, por lo tanto la práctica de acciones de higiene de manera constante hasta formar hábitos ayudarán a consolidar los conocimientos, mejorar las aptitudes y tomar decisiones acertadas basadas en la información recibida.

Así mismo el docente será el guía de los padres de familia para que las acciones continúen en casa y en todos los contextos en los que el niño se desenvuelva.

Todo lo anterior apoyará al **fomento del autocuidado**, concepto establecido por la Enfermera Dorothea Orem en 1969 donde menciona que éste es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo, son conductas dirigidas por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar.

De éste modelo y la conceptualización del autocuidado se desprende la prevención, ya que para un modelo sanitario siempre es mejor trabajar en ésta área que en la curación, nuevamente la función del docente deja de ser meramente pedagógica y se torna promotor de salud, no el carácter estricto del profesional de salud, pero sí en el difusor y guía de ciertas acciones higiénicas que deben practicarse en la escuela, a fin de evitar la diseminación y contagios de las infecciones respiratorias que en éstos momentos aquejan tanto a la población.

Es sabido que l@s niñ@s son más resistentes al SARS COV 2, la población que ha sido afectada presenta síntomas leves y el proceso es llevadero como si se tratase de una gripa común, sin embargo es importante promover las acciones específicas que pueden prevenir su presencia.

PREVENCIÓN

Desde el área de la salud la prevención se entiende una serie de acciones encaminadas a evitar la aparición de las enfermedades o en su caso reducir la incidencia si ya está presente, así mismo detener el avance y atenuar sus consecuencias. Para ello se recurre a la educación para la salud, considerada como un instrumento de la promoción de la salud que tiene como finalidad responsabilizar a los ciudadanos en la defensa de la salud propia y colectiva a través de un proceso educativo, considerando que tal proceso no se lleva a cabo estrictamente en una institución educativa, éste puede originarse en cualquier contexto.

ACCIONES SUGERIDAS PARA REALIZARSE DESDE LA ESCUELA

- ✓ Lavado de manos con jabón, principalmente antes de entrar al aula, después de ir al sanitario, antes de ingerir los alimentos, después de toser, estornudar y realizar limpieza de la nariz. En caso de no ser posible el lavado se aplicará gel con base de alcohol al 70% en la palma, dorso, entre los dedos abarcando hasta la muñeca.
- ✓ Evitar tocar la cara principalmente boca, nariz y ojos sin previo lavado de manos, así mismo se lavaran después de tocarla.
- ✓ Promover el uso personal de útiles escolares y recipientes para consumo de alimentos y bebidas.
- ✓ Utilizar “la etiqueta respiratoria o estornudo de etiqueta” al toser o estornudar, el cual consiste en cubrir la boca con el antebrazo, aun teniendo cubre bocas puesto.
- ✓ Limpiar las mesas de trabajo, mobiliario y material de uso común con jabón y agua antes de iniciar y al concluir la jornada escolar. Para desinfectar se

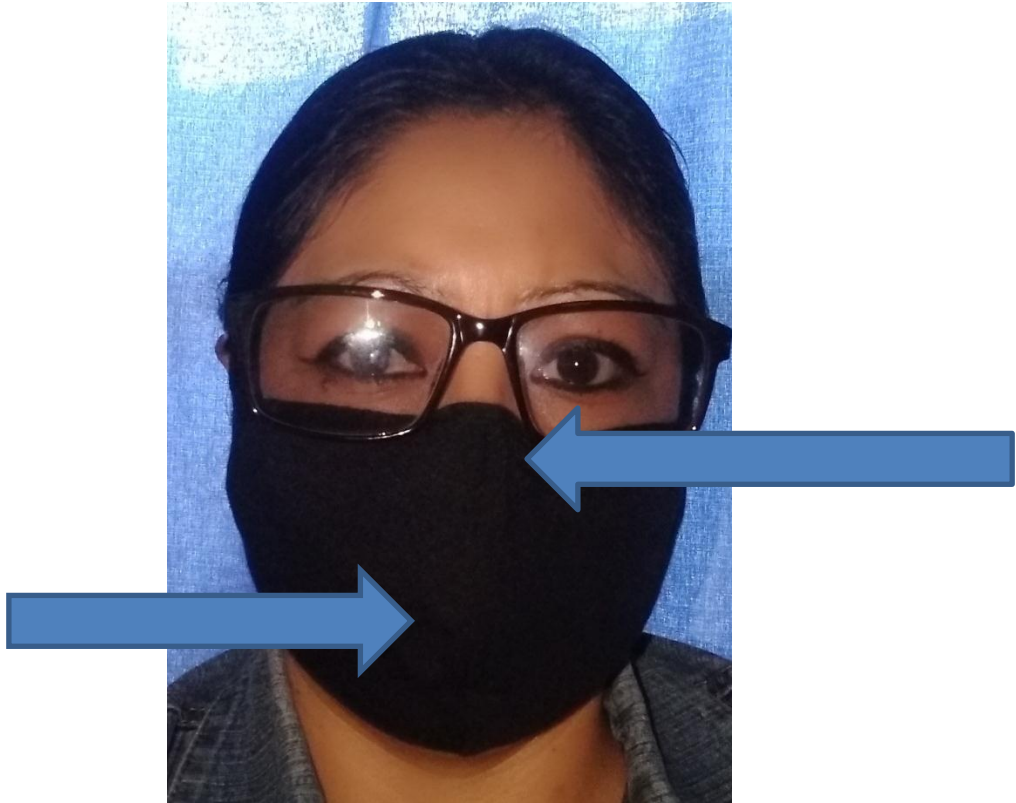
realiza una mezcla de agua con cloro en porción de un litro y cuatro gotas de cloro, no es necesario agregar más ya que puede ser contraproducente.

- ✓ Ventilación de las aulas y espacios cerrados. Dejar las ventanas y puertas abiertas en todo momento para que exista circulación del aire, la mayoría de los microbios se desplazan con facilidad a través de él, las corrientes de aire limpian el ambiente áulico, sin embargo esto no ocurre con el SARS COV 2, ya que es pesado y cae a la primer superficie que encuentre al ser lanzado de la boca o nariz, por ello la importancia de limpiar superficies de uso común.

En caso de que la temperatura sea baja se sugiere mantener cerradas las puertas y ventilar cada hora durante 10 minutos.

- ✓ Utilización de cubre bocas.
- ✓ Promover la nueva normalidad aplicando “evitemos las 3 C”:
 - Evita espacios **C**errados y confinados con poca ventilación.
 - Evita espacios **C**oncurridos con muchas personas cerca.
 - Evita espacios que favorezcan el **C**ontacto cercano, especialmente las conversaciones muy cerca.
- ✓ Promover refrigerios ricos en frutas y verduras, así como la ingesta abundante de agua simple potable.
- ✓ Participar activamente en las campañas de vacunación a través de la difusión de las mismas, así como en compilar la documentación requerida para tal fin (documento que avale la autorización del padre o tutor)

USO DEL CUBRE BOCAS



EL CUBRE BOCAS DEBE COLOCARSE SOBRE NARIZ Y BOCA DURANTE TODO MOMENTO, LA FINALIDAD ES EVITAR LA ALTA PROPAGACIÓN DE SALIVA AL HABLAR, EN CASO DE TOSER O ESTORNUDAR AÚN CON CUBRE BOCA DEBEN UTILIZAR EL “ESTORNUDO DE ETIQUETA”



AL COLOCAR, RETIRAR O AJUSTAR EL CUBREBOCAS SE DEBE MANIPULAR DE LAS TIRAS O RESORTE, PARA EVITAR TENER CONTACTO CON EL AREA QUE CUBRE NARIZ Y BOCA, EL LAVADO DE MANOS ANTES DE COLOCARLO Y DESPUÉS DE RETIRARLO ES PRIMORDIAL. SI ES DE MATERIAL DESECHABLE ES RECOMENDABLE CORTARLO O ROMPERLO ANTES DE DESECHARLO, EN CASO DE SER LAVABLE ES SUFICIENTE OCUPAR JABÓN COMÚN, SE LAVA DIARIO.

LAVADO DE MANOS

PASO 1 COLOCAR SUFICIENTE JABÓN Y FROTAR PALMA CON PALMA



PASO 2. FROTAR ENTRE LOS DEDOS (ESPACIOS INTERDIGITALES)



PASO 3. FROTAR PALMA CON DORSO, PRIMERO UNA MANO, POSTERIOR LA OTRA



PASO 4. FROTAR DEDO PULGAR CON LA PALMA DE LA MANO CONTRARIA



PASO 5. FROTAR LA LLEMA DE TODOS CON LA PALMA DE LA MANO CONTRARIA



PASO 6. FROTAR LA MUÑECA ALTERNANDO LAS MANOS, ENJUAGAR CON ABUNDANTE AGUA FROTANDO DE LA MUÑECA HACIA LOS DEDOS



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Benavent MA, Ferrer E, Francisco C. *Fundamentos de Enfermería, Madrid DAE grupo paradigmas. Enfermería* 21; 2000

López M, Santos S, Varez S, Abril D. *Reflexiones acerca del uso y utilidad de los modelos y teorías de Enfermería en la práctica asistencial.* 2006

Infecciones respiratorias agudas. (2015) recuperado de <https://www.gob.mx>

Coronavirus. Gobierno de la República Mexicana (2020) recuperado de <https://coronavirus.gob.mx>

Novena conferencia mundial sobre promoción de la salud. Shanghai. 2016