

PREESCOLAR GABRIELA MISTRAL

CCT: 15PJN0874X

ZONA ESCOLAR J215

TEMA:

PREVENCIÓN DE SALUD

PROFESORA: MARITZA CAMPILLO

MENDEZ

OBJETIVO:

Promover y reforzar en la comunidad escolar las medidas de promoción y prevención que permita evitar enfermedades, de ámbito contagioso, tal como el suceso que inmovilizo a nuestro país. COVID - 19.

Que es la prevención de salud?

- ▶ La promoción de la salud y la prevención de las enfermedades son todas aquellas acciones, procedimientos e intervenciones integrales, orientadas a que la población escolar, como individuos y como familias, mejoren sus condiciones para vivir y disfrutar de una vida saludable para mantenerse sanos.

Factores que favorecen el desarrollo de alguna enfermedad.

- ▶ 1.- La falta de hábitos de higiene.
- ▶ 2.- Deficiente saneamiento básico.
- ▶ 3.- Manejo inadecuado de los alimentos.
- ▶ 4.- La falta de concientización por parte de los individuos.

***Pero debemos saber que toda enfermedad es prevenible si se realizan acciones anticipatorias.

Una de las enfermedades contagiosas que esta afectando a nuestro país y al mundo entero es el coronavirus COVID -19.

▶ **¿Qué es un coronavirus?**

▶ Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

¿Qué es la COVID-19?

- ▶ La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

- ▶ Los síntomas más habituales de la COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos.
- ▶ La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID-19 y caer gravemente enferma. Las personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y además respiren con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse deben solicitar atención médica inmediatamente. Si es posible, se recomienda llamar primero al profesional sanitario o centro médico para que estos remitan al paciente al establecimiento sanitario adecuado.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19 y cuándo he de buscar atención médica?

- ▶ Si tiene síntomas leves, como tos o fiebre leves, generalmente no es necesario que busque atención médica. Quédese en casa, aíslese y vigile sus síntomas. Siga las orientaciones nacionales sobre el autoaislamiento. Sin embargo, si vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud lleve mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo.
- ▶ Busque inmediatamente atención médica si tiene dificultad para respirar o siente dolor o presión en el pecho. Si es posible, llame a su dispensador de atención de la salud con antelación para que pueda dirigirlo hacia el centro de salud adecuado.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

- ▶ Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer la COVID-19 si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso es importante mantenerse al menos a un metro de distancia de los demás. Estas gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, pomos y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por ello es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

¿Qué debo hacer si he estado en contacto estrecho con alguien que tiene COVID-19?

- ▶ Si ha estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19, puede estar infectado.
- ▶ Contacto estrecho significa vivir con alguien que tiene la enfermedad o haber estado a menos de un metro de distancia de alguien que tiene la enfermedad. En estos casos, es mejor quedarse en casa.
- ▶ Si enferma, incluso con síntomas muy leves como fiebre y dolores leves, debe aislarse en su casa.
- ▶ Incluso si no cree haber estado expuesto a la COVID-19 pero desarrolla estos síntomas, aíslese y controle su estado.
- ▶ Es más probable que infecte a otros en las primeras etapas de la enfermedad cuando solo tiene síntomas leves, por lo que el aislamiento temprano es muy importante.
- ▶ Si no tiene síntomas pero ha estado expuesto a una persona infectada, póngase en cuarentena durante 14 días.
- ▶ Si ha tenido indudablemente COVID-19 (confirmada mediante una prueba), aíslese durante 14 días incluso después de que los síntomas hayan desaparecido como medida de precaución. Todavía no se sabe exactamente cuánto tiempo las personas siguen siendo contagiosas después de recuperarse. Siga los consejos de las autoridades nacionales sobre el aislamiento.

¿Qué significa aislarse?

- ▶ El aislamiento es una medida importante que adoptan las personas con síntomas de COVID-19 para evitar infectar a otras personas de la comunidad, incluidos sus familiares.
- ▶ El aislamiento se produce cuando una persona que tiene fiebre, tos u otros síntomas de COVID-19 se queda en casa y no va al trabajo, a la escuela o a lugares públicos. Lo puede hacer voluntariamente o por recomendación de su dispensador de atención de salud. Sin embargo, si vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud use una mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo.

¿Pueden los niños o los adolescentes contraer la COVID-19?

- ▶ Las investigaciones indican que los niños y los adolescentes tienen las mismas probabilidades de infectarse que cualquier otro grupo de edad y pueden propagar la enfermedad.
- ▶ Las pruebas hasta la fecha sugieren que los niños y los adultos jóvenes tienen menos probabilidades de desarrollar una enfermedad grave, pero con todo se pueden dar casos graves en estos grupos de edad.
- ▶ Los niños y los adultos deben seguir las mismas pautas de cuarentena y aislamiento si existe el riesgo de que hayan estado expuestos o si presentan síntomas. Es particularmente importante que los niños eviten el contacto con personas mayores y con otras personas que corran el riesgo de contraer una enfermedad más grave.

Acciones de promoción de la salud:

- ▶ Estrategias de comunicación para la comunidad escolar:
- ▶ A) Mensajes de concientización: Cada uno de los miembros de la comunidad escolar elaborara carteles que lleven frases relacionadas a la prevención de enfermedades por contagio. Los mismos harán reflexionar a la sociedad educativa.

- ▶ B) Acciones de promoción de la salud.
- ▶ Cloración y protección de las instalaciones educativas, coordinadas por las docentes y realizada por los padres de familia.
- ▶ Ejecutar las acciones del buen manejo higiénico de los alimentos en el receso de los alumnos.

- ▶ c) Materiales ilustrados con recomendaciones para el cuidado de la salud.

CUIDADOS Y PREVENCIÓN



Mientras más tiempo se viva con diabetes descontrolada, mayor es el riesgo de presentar complicaciones en los ojos; es por ello que un control adecuado de la enfermedad se vuelve indispensable:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



es la base del tratamiento en el control de la diabetes.

ACTIVIDAD FÍSICA



ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre así como muchos beneficios más.

CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

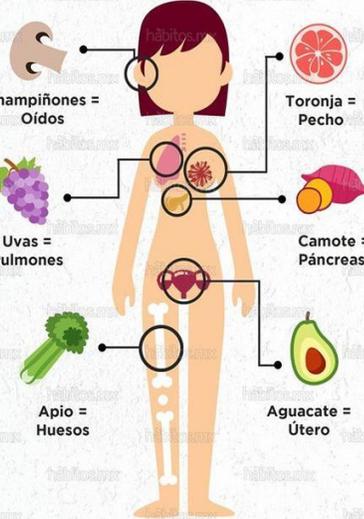


igualmente con alimentación, actividad física y tratamiento médico

Si ya existen complicaciones, el médico indicará el tratamiento a seguir con el fin de mantener estable el progreso de la enfermedad.

FUENTE: ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIABETES

¿Pensabas que era CASUALIDAD?



Champiñones = Oídos

Toronja = Pecho

Uvas = Pulmones

Camote = Páncreas

Apio = Huesos

Aguacate = Útero

INFECCIÓN RESPIRATORIA asociada a nuevo Coronavirus

Los coronavirus son una familia de virus que evolucionan y desarrollan la capacidad de transmitirse de animales a humanos y propagarse entre las personas.

NO HAY CASOS EN MÉXICO, pero para prevenir enfermedades respiratorias es importante tener los siguientes cuidados:

- Lávate las manos frecuentemente
- Evita lugares cerrados con mucha gente
- Al toser o estornudar cubre tu boca con la cara interna del codo
- Evita cambios de temperatura
- No saludes de beso o mano
- Ante gripe con dolor articular y fiebre que no ceda, asiste al médico
- No consumas alimentos crudos
- Incrementa la ingesta de vitaminas para fortalecer el sistema inmune

Ante la sospecha del virus acude al médico y llama a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria (UIES) al 3337-1843 o al 800 00 44 800 o escribe al correo icov@dgepi.salud.gob.mx

FAMILIA INES | HISTORIAS DE INSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO

CORONAVIRUS: CoV



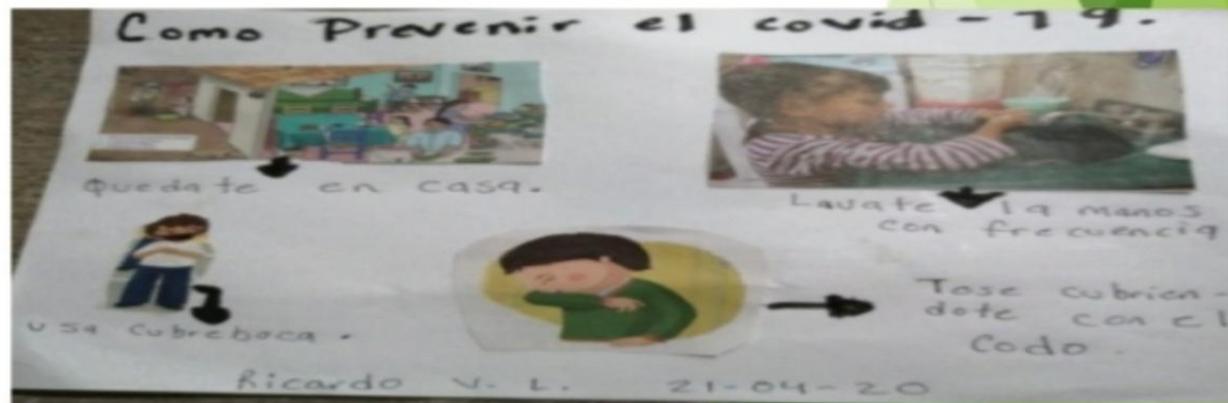
Laminas recuperadas de:
<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
<https://kidshealth.org/es/parents/coronavirus-child-is-sick-esp.html>

▶ D) Mensajes clave:

- ▶ Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, antes de comer, servir, preparar alimentos y después haber salido a la calle.
- ▶ Usa cubre bocas.
- ▶ Evita saludar de beso en la mejilla o abrazar a tus compañeros o maestros.



Actividades manuales para fortalecer el aprendizaje de los alumnos y el cuidado de la salud.



Actividades manuales para fortalecer el aprendizaje de los alumnos y el cuidado de la salud.

Resultado

- ▶ Los alumnos reconocieron la importancia del cuidado de la salud y la importancia del virus, con ayuda de los padres asumirán la responsabilidad de cuidarse una vez que ingresen a la escuela asimismo adaptarse a la nueva normalidad.

Análisis

- ▶ De acuerdo al tema, los alumnos reconocerán y aplicarán las nuevas normas como el distanciamiento físico mínimo de un metro y distanciamiento de los pupitres, higiene de manos y respiratoria frecuente, uso de mascarillas adaptado a la edad y medidas de ventilación y de limpieza del entorno para limitar la exposición.
- ▶ En los análisis más recientes se advierte que este año la COVID-19 ha empujado a 88 millones de personas más a la pobreza extrema, y que esa cifra es apenas un punto de partida.

Bibliografía

- ▶ <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202004/176>
- ▶ <https://www.insp.mx/nuevo-coronavirus-2019/signos-sintomas-prevencion.html>
- ▶ <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- ▶ <https://kidshealth.org/es/parents/coronavirus-child-is-sick-esp.html>

**“ PREVENIR ES MEJOR
QUE LAMENTAR ”**

