



Actualización de las medidas preventivas contra el Coronavirus

Autor(a): Flores Rivero Javier
Coordinación de Área L053 de Educación ambiental y Salud,
15AOS2177C
Tequixquiac
16 de diciembre de 2022



Introducción

La exposición que se presenta cuenta con aspectos del cuidado de la salud, mismo que son de suma importancia para la población escolar en el regreso seguro a la escuela.

Está dirigida a los alumnos, padres de familia y cuidadores así también para el personal directivo y docente, con el fin de atender los aprendizajes esperados de los planes y programas de estudio vigentes de primero a sexto grado del nivel educativo primaria, así mismo promover el cuidado de su salud en tiempos de pandemia y en este momento en el que nos encontramos superando una etapa difícil para la población en general.

Se explica de forma sencilla la actualización de los lineamientos para la continuidad saludable de las actividades educativas ante COVID – 19.

El coronavirus continúa siendo un problema de salud pública por lo que no se nos puede permitir bajar la guardia.

La importancia de cuidarnos bien merece un esfuerzo. Autocuidarse es un conjunto de acciones que debemos hacer para encontrarnos bien. Si nos cuidamos nos encontraremos mejor. Pero implica cambios.

La prevención y el diagnóstico a tiempo pueden evitar el desarrollo de enfermedades graves que incluso pueden causar la muerte. Por eso es esencial conocer acerca de los avances en medicina, síntomas y cómo se puede estar expuesto a ciertas enfermedades y prevenirlas.

Actualización de las medidas preventivas contra el Coronavirus

Promotoría de Educación para la salud
Coordinación L053

Javier Flores Rivero

Atiende al aprendizaje y desarrollo de:

Campo Formativo: Conocimiento del Medio

Primer Grado de Educación Primaria

- Eje: Mundo natural
- Tema: Cuidado de la Salud
- Aprendizaje Esperado:
 - Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.

Atiende al aprendizaje y desarrollo de:

Ciencias Naturales

Sexto Grado de Educación Primaria

Propósitos:

- Practiquen hábitos saludables para prevenir enfermedades, accidentes y situaciones de riesgo a partir del conocimiento de su cuerpo.

SEP. (2011). *Plan de Estudios. Educación Básica.* México

4. Actitudes asociadas a la ciencia

Los Estándares Curriculares para esta categoría son:

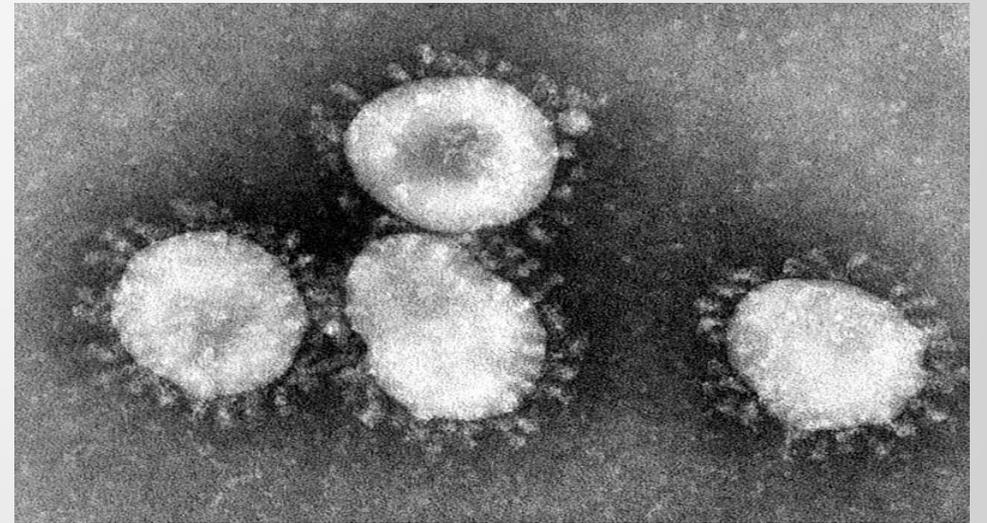
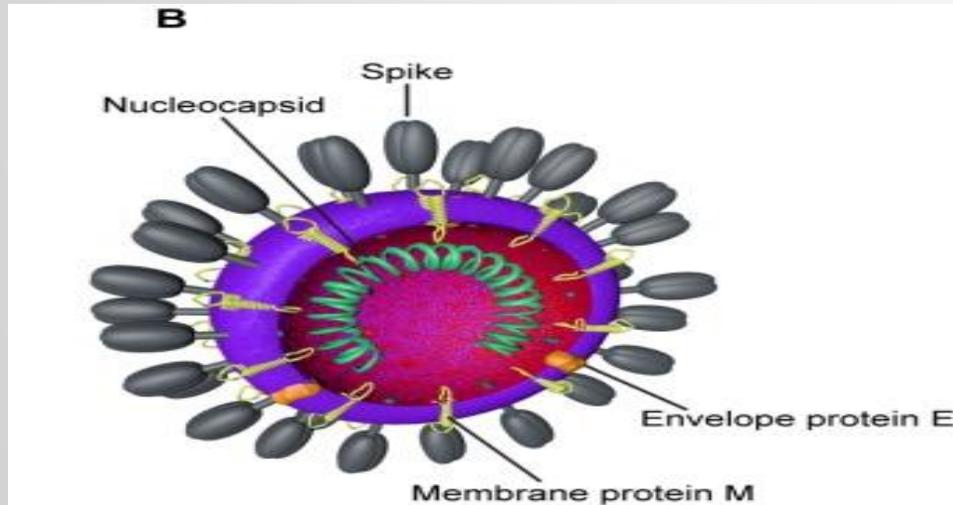
- 4.1. Expresa curiosidad acerca de los fenómenos y procesos naturales en una variedad de contextos y comparte e intercambia ideas al respecto.
- 4.2. Valora el conocimiento científico y sus enfoques para investigar y explicar los fenómenos y procesos naturales.
- 4.3. Manifiesta disposición y toma decisiones en favor del cuidado del ambiente.
- 4.4. Valora y respeta las diferentes formas de vida.
- 4.5. Manifiesta compromiso con la idea de la interdependencia de los humanos con la naturaleza y la necesidad de cuidar la riqueza natural.
- 4.6. Manifiesta responsabilidad al tomar decisiones informadas para cuidar su salud.
- 4.7. Disfruta y aprecia los espacios naturales disponibles para la recreación y la actividad física.
- 4.8. Manifiesta disposición para el trabajo colaborativo y reconoce la importancia de la igualdad de oportunidades

Coronavirus

La enfermedad por Coronavirus de 2019 (COVID-19) es ocasionada por el coronavirus del síndrome respiratorio agudo grave de tipo 2 (SARS-CoV-2), un coronavirus de reciente aparición que se identificó por vez primera en Wuhan, provincia de Hubei (China), en diciembre de 2019.

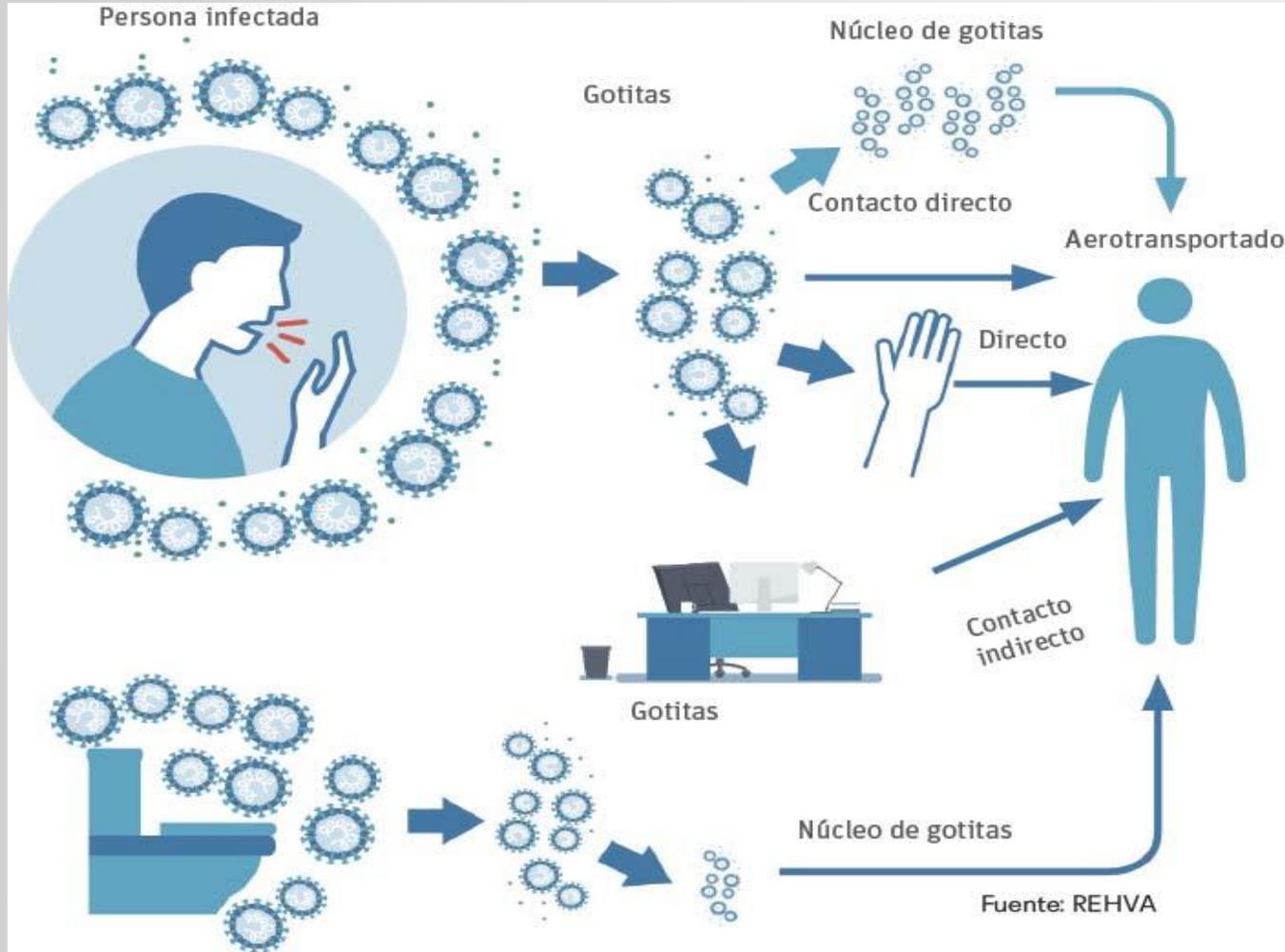
Los coronavirus son virus de ARN de cadena positiva que pertenecen al orden de Nidovirales.

Reciben su nombre por la forma de las espigas en su superficie.



Belouzard, S., Millet, J. K., Licitra, B. N., & Whittaker, G. R. (2012). Mechanisms of Coronavirus cell entry mediated by the viral spike protein, Pub Med Central. 4 (6). <https://acortar.link/ZritZ9>

Mecanismo de transmisión



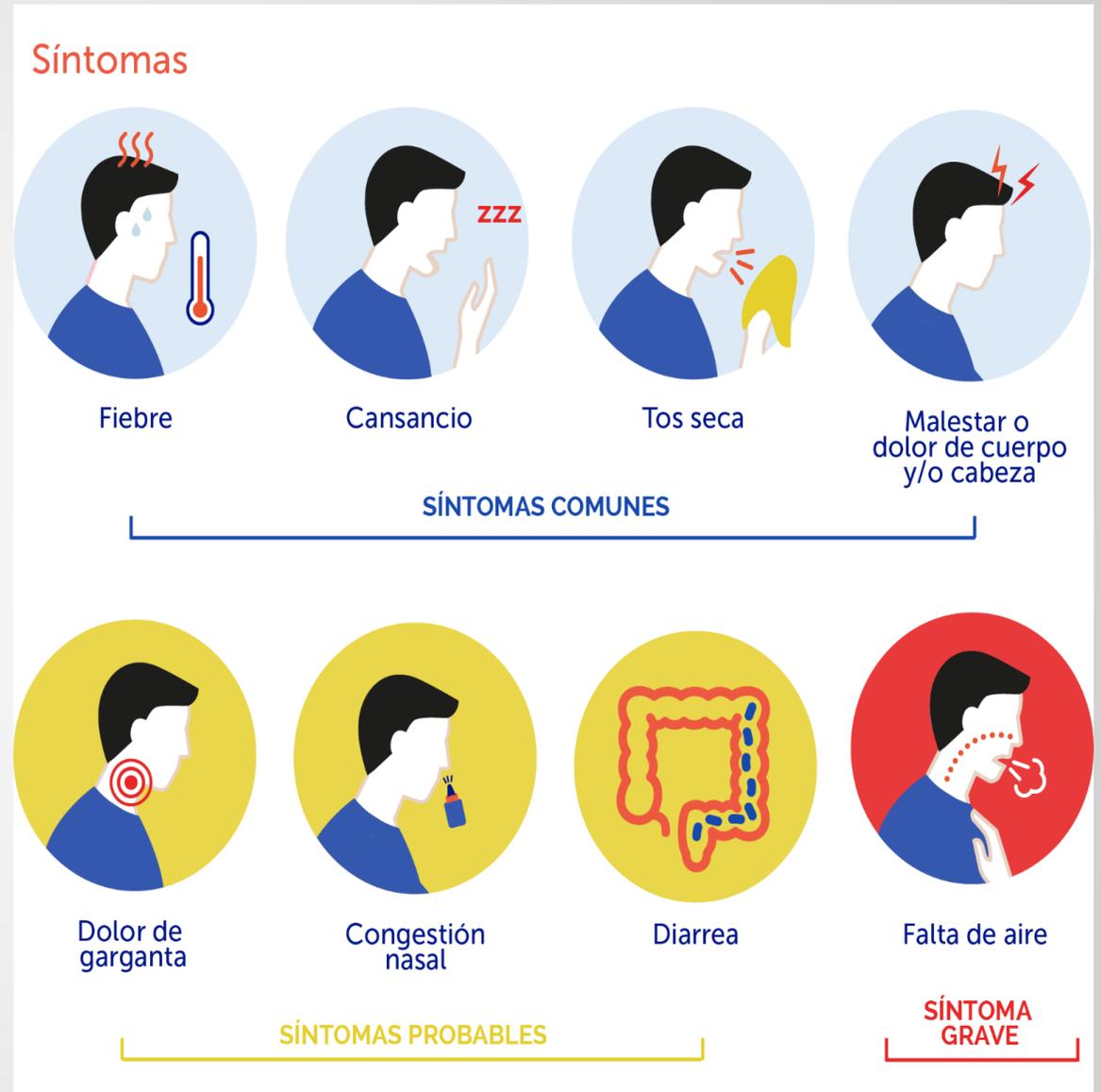
1. Personas sintomáticas y asintomáticas quienes transmiten el virus a otras, mediante gotículas respiratorias principalmente, o por aerosoles.
2. Acudir a espacios cerrados en interiores y entornos.
3. Hacinamiento
4. Ventilación insuficiente
 - a. Restaurantes, transporte público, escuelas, centros de esparcimiento, oficinas y lugares de culto.

Vía de transmisión	Mecanismo	Agentes principales que se transmiten
Gotas	<p>Diseminación por gotas de más de 5 micras producidas de la persona fuente (ej. hablar, toser) y que se pone en contacto con mucosa nasal, oral o conjuntiva de un hospedero susceptible.</p> <p>Las gotas alcanzan hasta un metro de distancia al hablar y cuatro metros al toser o estornudar.</p>	<p>Coronavirus Influenza Adenovirus Bordetella pertussis Coronavirus Faringitis estreptocócica Neisseria meningitidis</p>
Vía aérea	Diseminación en aerosoles de menos de 5 micras de diámetro.	<p>Coronavirus e Influenza (durante procedimientos que generan aerosoles) Mycobacterium tuberculosis Sarampión Varicela</p>
Contacto	Contacto directo con el paciente o indirecto con superficies contaminadas.	<p>Coronavirus Influenza Virus respiratorio sincicial Staphylococcus aureus</p>

Síntomas

• Los signos y síntomas frecuentes incluyen:

- **Fiebre**
- **Tos**
- **Mialgia** (dolor muscular) **o fatiga**
- **Dificultad para respirar** (disnea)
- **Odinofagia.** (dolor de garganta)
- Menos común: **producción de esputo** (flemas), **cefalea** (dolor de cabeza), **hemoptisis** y **diarrea.**
- Algunos **presentan diarrea y náuseas.**



*Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y, Zhang L, Fan G, Xu J, Gu X, Cheng Z. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*. 2020 Jan 24

Síntomas. (s. f.). Medica Sur. https://medicasur.com.mx/en_mx/ms/Cuales_son_los_sintomas_de_COVID-19

Datos de alarma

1. Disnea = DIFICULTAD PARA RESPIRAR
2. Oximetría de pulso <94% al aire ambiente
3. Abundantes secreciones (FLEMAS)
4. Taquipnea = (MUCHAS RESPIRACIONES EN UN MINUTO)
5. Hipotensión arterial
 - *Necesidad de suspender o reducir tratamiento antihipertensivo*
 - *Presión arterial sistólica <90*
 - *Disminución de 40 mmHg de presión arterial sistólica habitual*
6. Exacerbación de síntomas cardiovasculares o respiratorios de enfermedades crónicas previas
7. Trastorno del estado de conciencia
8. Vómito o diarrea persistente
9. Descontrol glucémico.

**Lineamiento para la atención de pacientes por COVID-19 Feb 14 2020*

IMSS. (2012 octubre). Lineamientos para la continuidad saludable de las actividades económicas ante covid-19.
<https://acortar.link/po34LE>

Medidas de prevención

1.-Aplicación de pruebas COVID-19

Es posible que en los centros de trabajo se realicen pruebas de antígeno y RT-PCR para SARS-CoV-2, previo consentimiento del personal.



2.-Vacunación

La vacunación reduce el riesgo de presentar una enfermedad severa y/o morir a consecuencia de COVID-19, es un complemento a otras acciones preventivas como: etiqueta respiratoria, sana distancia, uso de equipo de protección personal, entre otras.



3.-Uso de cubrebocas

	Espacios abiertos		Espacios cerrados	
Uso de cubreboca	Con sana distancia	Sin sana distancia	Con sana distancia	Sin sana distancia
	No obligatorio	Recomendable	No obligatorio	Recomendable

Se sugiere conservar el uso del cubrebocas en espacios cerrados que no se encuentren ventilados o cuenten con poca ventilación.

a) Consideraciones donde se puede omitir el uso de cubrebocas:

Personas que no comparten el lugar físico de trabajo
Al tomar bebidas o consumir alimentos
Trabajo físico intenso

a) Consideraciones donde sugiere el uso de cubrebocas:

A las personas que decidieron no vacunarse o con inmunocompromiso se les sugiere utilizar cubrebocas en todo momento.
En lugares de trabajo mal ventilados las personas que compartan el mismo lugar físico de trabajo.

c) Los casos especiales se tendrán que valorar de manera individual.

Los puestos de trabajo donde se presente una muy alta exposición a fuentes conocidas o sospechosas de SARS-CoV-2, como las personas trabajadoras del cuidado de la salud, que realizan procedimientos que generan aerosoles deberán usar cubrebocas N95 (o su equivalente), guantes, bata y protección de ojos.

Recomendaciones

**Si tienes
infección
respiratoria:**

- **No te automediques**
- **Acude a tu unidad de salud más cercana.**
- **Sigue las indicaciones de tu médico**
- **Sigue las recomendaciones oficiales emitidas por la Secretaría de Salud.**

Lavarse las manos con frecuencia, desinfectarlas con gel con base de alcohol al 70%

Consumir diario verduras y frutas, y por lo menos 8 vasos de agua simple

Lavar con agua y cloro platos, vasos y cubiertos que utilice

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b Frótese las palmas de las manos entre sí;

2 Frótese las palmas de las manos entre sí;

3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8 Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands

Hidalgo, S. d. (2020 marzo). Coronavirus. Periodico Oficial del estado de Hidalgo. <https://acortar.link/1a0M5J>

OMS. (2009). Manual técnico de referencia para la higiene de las manos. Dirigido a los profesionales sanitarios, a los formadores y a los observadores de las prácticas de higiene de manos. <https://acortar.link/c0VGhF>



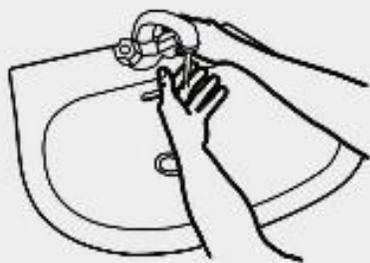
¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica



Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**

0



Mójese las manos con agua;

1



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;

2



Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5



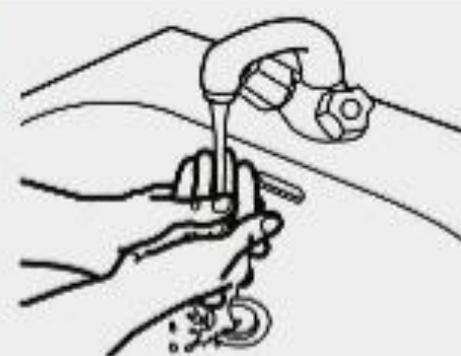
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7

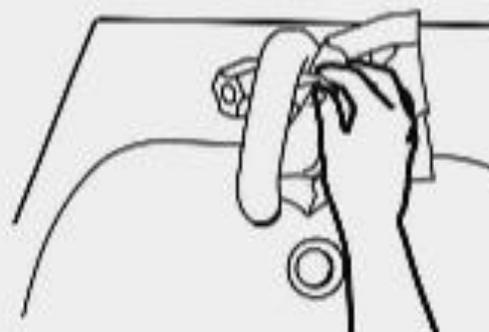
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8

Enjuáguese las manos con agua;

9

Séquese con una toalla desechable;

10

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;

11

Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

¿Los niños deben ponerse mascarilla?

- La OMS y el UNICEF recomiendan que la decisión de utilizar mascarillas en niños de entre **6 y 11** años se base en los siguientes factores:
 - Si hay transmisión generalizada en el área donde reside el niño.
 - La capacidad del niño para utilizar la mascarilla de forma segura y adecuada.
 - El acceso a las mascarillas, así como su lavado y cambio en determinados lugares (como las escuelas y las guarderías)

¿Los niños deben ponerse mascarilla?

- La supervisión adecuada de un adulto y las instrucciones para el niño sobre cómo ponerse, quitarse y llevar puesta la mascarilla de forma segura.
- Las posibles repercusiones de llevar puesta una mascarilla sobre el aprendizaje y el desarrollo psicosocial, en consulta con el personal docente, los padres o cuidadores y los proveedores de servicios médicos.
- Los entornos e interacciones específicos del niño con otras personas que corren un alto riesgo de sufrir una manifestación grave de la enfermedad.

Conclusiones

En este momento la población en general cuenta con riesgo de contagio aún con la administración de las vacunas, esto por las diferentes variantes que han surgido durante la pandemia. Cada uno de nosotros debemos seguir nutriendo los saberes previos de esta enfermedad que en este momento se continúa considerando como riesgosa y que compromete la integridad de las personas.

Aunque las personas vacunadas a veces son infectadas por el virus que causa el COVID-19, mantenerse al día con las vacunas contra el COVID-19 reduce significativamente el riesgo de enfermarse gravemente, ser hospitalizado o morir a causa del COVID-19.

Conocer que se debe evitar con frecuencia, tocarse los ojos, la nariz y la boca sin darse cuenta. Así como saber y aplicar la técnica correcta de lavarse las manos con jabón permitirá la eliminación de microbios de las manos, se previenen enfermedades y la propagación de infecciones con frecuencia a otras personas, así mismos.

La información que el gobierno federal emite es de uso público y se encuentra al alcance de la población que así decida acercarse a este conocimiento. Lo anterior teniendo en cuenta que se tienen que realizar consultas teóricas en páginas oficiales. Estas recomendaciones son emitidas por la Organización Mundial de la Salud y puedes consultarlas en [Nuevo coronavirus \(COVID-19\): orientaciones para el público](#).

Referencias

- ¿Cuáles son los síntomas del covid 19?. (s. f.). Medica Sur. <https://acortar.link/mD52ZP>
- Belouzard, S., Millet, J. K., Licitra, B. N., & Whittaker, G. R. (2012). Mechanisms of Coronavirus cell entry mediated by the viral spike protein, Pub Med Central. 4 (6). <https://acortar.link/ZritZ9>
- Hidalgo, S. d. (2020 marzo). Coronavirus. Periodico Oficial del estado de Hidalgo. <https://acortar.link/la0M5J>
- Huang, .C, Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., & Cheng, Z. (2020 Jan 24). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. The Lancet. <https://acortar.link/ZI3zSr>
- IMSS. (2012 octubre). Lineamientos para la continuidad saludable de las actividades económicas ante covid-19. <https://acortar.link/po34LE>
- OMS. (2020). Enfermedad por coronavirus (COVID-19) <https://acortar.link/169o>
- Salud, Secretaría (14 d febrero de 2020), Lineamiento para la atención de pacientes por COVID-19 Feb 14 2020. <https://acortar.link/bqqEU7>
- Salud, Secretaría (2020 febrero 14).Lineamiento para la atención de pacientes por COVID-19 . <https://acortar.link/bqqEU7>
- Salud, Secretaria. (s.f.) Proceso de Prevención de Infecciones para las personas con Covid-19 (enfermedad por SARS-CoV-2), contactos y personal de la salud. <https://acortar.link/vy3aFH>
- SEP. (2011). Plan de Estudios. Educación Básica. México
- SEP. (2011). Programas de Estudio 2011. Guía para el maestro. Educación Básica. Primaria. México
- OMS. (2019). Enfermedad por coronavirus (COVID-19) . <https://acortar.link/169o>

OMS. (2009). Manual técnico de referencia para la higiene de las manos. Dirigido a los profesionales sanitarios, a los formadores y a los observadores de las prácticas de higiene de manos. <https://acortar.link/c0VGhF>