

Campaña: Semana de la Prevención Invierno

Sugerencias para el trabajo en las escuelas – Nivel Primario y Medio

Propósitos

- Abordar el tratamiento de conductas de cuidado de la salud de sí mismo y de los demás.
- Involucrar a la comunidad en la adopción de un enfoque preventivo que incluya medidas de higiene y de alimentación.

Propuestas para el trabajo

Presentamos una serie de propuestas para el trabajo con los estudiantes. Los Directivos y docentes deberán seleccionar entre ellas las que resulten más apropiadas para cada año y asignatura o área que asuma el desarrollo de las mismas o de otras que desde la propia institución se elaboren.

Recomendamos verificar que la problemática de la Gripe A y su prevención sea abordada en todos los cursos de la escuela, modificando todo lo que los docentes consideren atendiendo a las edades de los alumnos y a las características de los grupos y de la institución.

- ✓ Elaborar una lista de preguntas sobre la enfermedad, el virus que la produce y las medidas para su prevención. Buscar las respuestas en diversos medios: libros de texto, páginas de internet, noticias periodísticas locales y del extranjero, los textos disponibles en este mismo CD.
- ✓ Identificar similitudes y diferencias entre la Gripe estacional y la Gripe A.
- ✓ Analizar información circulante, incluso la aparentemente contradictoria, discutir sobre la misma y elaborar conclusiones.
- ✓ Diseñar y aplicar una encuesta entre vecinos y familiares sobre su conocimiento acerca de la prevención de la Gripe en general y de la variante conocida como Gripe A (N1H1) en particular. Procesar los datos y publicarlos en una cartelera o en la página web de la escuela (si la posee).
- ✓ Invitar y entrevistar a especialistas en prevención. Publicar la entrevista o un extracto de la misma en los medios accesibles para la escuela (revista escolar, cartelera, página web, etc.)
- ✓ Diseñar y organizar una campaña para la prevención de la Gripe A orientada a estudiantes, sus familias y amigos, las instituciones y vecinos del barrio de la escuela. Para ello, se pueden consultar materiales producidos en el marco de otras campañas, tanto de nuestro país como de otros países de América que han sufrido la epidemia y analizar los eslóganes producidos (qué enfatiza cada uno, cuál creen que es más

efectivo y por qué), los materiales y sus destinatarios, el diseño y las imágenes utilizadas, etc.

Sería interesante que esta campaña incluyera la producción de diferentes tipos de materiales (afiches, volantes, folletos informativos, canciones, eslóganes, historietas, etc.).

- ✓ Relevar recursos disponibles en Internet: páginas con información confiable de organismos y/o instituciones nacionales e internacionales, videos, datos estadísticos, etc. para difundirlas por los medios accesibles a la escuela y/o utilizar esos recursos en trabajos escolares.
- ✓ Identificar situaciones cotidianas (en la escuela, la casa, el barrio u otros ámbitos compartidos) en que el contagio es más probable y elaborar recomendaciones para su prevención

Información básica a partir de la cual abordar el tratamiento del tema

Con la llegada del invierno reaparecen la gripe, la bronquiolitis, la bronquitis, la neumonía y otras infecciones respiratorias.

Estas enfermedades típicas del invierno exigen cuidados en toda la población, en especial en aquellos grupos que son más vulnerables a sufrir complicaciones como las mujeres embarazadas, los niños muy pequeños y las personas de edad avanzada.

¿QUÉ ES LA GRIPE A (H1N1)?

Es una infección respiratoria aguda altamente contagiosa causada por un nuevo virus de influenza o gripe.

Los síntomas clínicos generalmente son similares a los de una gripe estacional y van desde infecciones asintomáticas hasta neumonías severas.

La transmisión del virus ocurre de persona a persona a través de las microgotas que se generan al hablar, toser o estornudar.

Al tratarse de un virus nuevo, todas las personas son vulnerables a contraer la enfermedad. Quienes presentan especial condición de riesgo son: embarazadas, niños y niñas, adultos jóvenes y aquellas personas que padezcan patologías crónicas como diabetes y problemas cardíacos o respiratorios, entre otros.

¿CÓMO SE TRANSMITE LA GRIPE A?

- Por el contacto directo con una persona enferma.
- Por las microgotas de la tos o el estornudo de personas infectadas.
- Al tocar superficies contaminadas como perillas de puertas, barandas de escaleras o canillas.
- Al tocarse los ojos, la nariz o la boca luego de estar en contacto con elementos o personas infectadas.

¿CÓMO SE PREVIENE EL CONTAGIO?

Fomentar medidas higiénicas como:

- ☑ Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con alcohol y glicerina. Sobre todo, luego de estornudar y al volver de la calle –donde se han tocado picaportes, pasamanos de colectivos o subtes, dinero, etc.-. Recordar que esta es la principal fuente de infección.
- ☑ Alimentarse bien, tomar abundante líquido y dormir al menos 8 horas por día.
- ☑ No compartir alimentos, vasos o cubiertos.
- ☑ Ventilar y permitir la entrada de sol en casas, oficinas y lugares cerrados.
- ☑ Limpiar y desinfectar con frecuencia las superficies como picaportes, mesas, teclados de computadoras, tubos de teléfono y botones de ascensores.
- ☑ Si estornuda, debe taparse la boca con el pliegue del codo o con un pañuelo descartable y luego tirarlo en el inodoro (no en los cestos de residuos que están en las calles, porque el virus puede sobrevivir por un tiempo considerable).
- ☑ Al “sonarse” la nariz, hacerlo en pañuelos descartables y eliminarlos como se indicó antes.
- ☑ En la calle, en el trabajo o en la escuela, evitar tocar ojos, nariz o boca con manos no lavadas.
- ☑ Evitar el contacto directo con personas enfermas.

¿Cuándo lavarse las manos?

Antes de:

- ✓ Preparar o comer algún alimento.
- ✓ Atender a un enfermo.
- ✓ Tratar una herida.
- ✓ Utilizar una computadora.

Después de:

- ✓ Ir al baño.
- ✓ Toser o estornudar.
- ✓ Sonarse la nariz.
- ✓ Visitar o atender a una persona enferma.
- ✓ Usar el transporte público.
- ✓ Estar en contacto con animales y sus desechos.
- ✓ Tocar carne cruda (pescado, carne y pollo).
- ✓ Manipular basura o pañales.
- ✓ Tocar objetos no rigurosamente limpios como dinero, teléfono o llaves.

Al llegar:

- ✓ Al trabajo.
- ✓ A la escuela.
- ✓ A casa.

¿Cómo lavarse las manos?

- ✓ Usar agua y jabón o algún producto a base de alcohol.
- ✓ Lavarlas al menos 20 segundos, sin olvidar las muñecas y entre los dedos.
- ✓ Enjuagarlas completamente.
- ✓ Secarlas con papel descartable, cerrando la llave del agua con el mismo papel.
- ✓ Repetir el lavado varias veces al día.

Medidas de limpieza dentro del hogar

- Limpiar la casa de manera sistemática utilizando lavandina o cloro diluido.
- Limpiar varias veces al día aquellos lugares y elementos que tengan contacto con las manos (manijas, picaportes, canillas, teclados de computadoras, mouses, controles remotos, teléfonos fijos y celulares, juguetes, llaves, etc.).
- Mantener ventiladas todas las habitaciones y permitir la entrada de luz solar.
- No fumar dentro de la casa.
- Reemplazar las toallas y repasadores usados por limpios al menos una vez al día. Lavar y secar al sol.
- No compartir utensilios como platos, vasos o cubiertos.

LA VACUNACIÓN CONTRA LA GRIPE ESTACIONAL Y LA GRIPE A (H1N1)

Gripe estacional

La gripe estacional es la que se presenta cada año durante los meses de invierno. Todos los años muere gente a causa de las complicaciones que se producen por ella y por eso se recomienda que se vacunen las personas que tienen más probabilidad de sufrir complicaciones.

Este año también se espera que haya gripe estacional. Muchas personas están ya protegidas por haber generado defensas en años anteriores. No obstante, como cada año, se está desarrollando una campaña de vacunación dirigida a los grupos de población habituales.

Aunque la vacuna de la gripe estacional no protege contra el nuevo virus de la gripe A (H1N1), se recomienda unánimemente que todas las personas pertenecientes a los grupos de riesgo habituales se vacunen, como hacen cada año.

Cabe la posibilidad de que ambos tipos de gripe puedan coincidir en el tiempo.

Los antivirales y la vacuna

Los medicamentos que se están empleando para tratar la gripe en la forma que establecen los protocolos clínicos se llaman antivirales.

Hay dos medicamentos: oseltamivir (cuyo nombre comercial es Tamiflu) y zanamivir (con el nombre comercial de Relenza). Ninguno de estos medicamentos cura. Actúan

disminuyendo la duración de la enfermedad en aproximadamente un día y la posibilidad de complicaciones. Por todo ello, actualmente sólo están indicados en personas con gripe que requieran hospitalización o aquellas que, hasta el momento, presentan una mayor probabilidad de sufrir complicaciones.

En estas personas se considera que, ante el diagnóstico de gripe, el beneficio de la administración de estos fármacos supera el riesgo de los posibles efectos adversos que presenta cualquier medicamento.

Como todos los medicamentos, las drogas mencionadas tienen efectos secundarios y contraindicaciones; por lo tanto, debe ser un médico el que decida cuándo hay que tomarlos. Grupos de expertos reevalúan, de manera continuada, los protocolos y estas indicaciones de tratamiento.

La vacuna de la gripe pandémica A (H1N1)

Los grupos de población considerados prioritarios por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud (CISNS) para recibir la vacuna pandémica, inicialmente son:

- *Mujeres embarazadas*
- *Trabajadores socio-sanitarios*
 - Todos los trabajadores de los centros sanitarios, tanto de atención primaria como hospitalaria, pública y privada.
 - Personal empleado en residencias de la tercera edad y en centros de atención a enfermos crónicos que tengan contacto continuo con personas vulnerables.
- *Personas que trabajan en servicios públicos esenciales*
 - Fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado, con dependencia nacional, autonómica o local.
 - Bomberos.
 - Servicios de protección civil.
 - Personas que trabajan en los teléfonos de los servicios de emergencias sanitarias.
 - Trabajadores de instituciones penitenciarias y de otros centros de internamiento por resolución judicial.
- *Personas mayores de 6 meses de edad que, por presentar una condición clínica especial, tienen un mayor riesgo de complicaciones derivadas de la infección por el virus pandémico (H1N1) 2009. Estas condiciones clínicas son:*
 - Enfermedades cardiovasculares crónicas (excluyendo la hipertensión).

- Enfermedades respiratorias crónicas (incluyendo displasia bronco-pulmonar, fibrosis quística y asma moderada-grave persistente).
- Diabetes mellitus tipo I y tipo II con tratamiento farmacológico.
- Insuficiencia renal moderada-grave.
- Hemoglobinopatías y anemias moderadas-graves.
- Falta de bazo.
- Enfermedad hepática crónica avanzada.
- Enfermedades neuromusculares graves.
- Pacientes con inmunosupresión (incluyendo la originada por infección por VIH, o por fármacos, o en los receptores de trasplantes).
- Obesidad mórbida (índice de masa corporal igual o superior a 40).
- Personas menores de 18 años, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico, por la posibilidad de desarrollar un síndrome de Reye.

En nuestro país, la vacunación es voluntaria, incluso en los grupos en los que ésta se recomienda de forma prioritaria, tal y como ha ocurrido en todas las campañas de vacunación que se han llevado a cabo.

La vacuna no siempre evita la enfermedad, pero da cierta protección frente a ella reduciendo el riesgo de complicaciones.

Si Ud tiene síntomas tales como: fiebre mayor a 38 grados, tos frecuente, resfrío, dolor de garganta, de cabeza o dolor de articulaciones o muscular, falta de apetito... **primero concurra al médico** y después permanezca en su hogar, evitando diseminar la infección.

No automedicarse.
Tener en cuenta que el diagnóstico temprano facilita la recuperación.

¿Dónde informarse?

147 Call Center – Ministerio de Salud del GCBA

http://www.buenosaires.gov.ar/areas/salud/gripe_a/

103 Emergencias

107 SAME