

¿Qué puede hacer el plantel o centro educativo para enfrentar la influenza? Guía estratégica

Reconocimiento de la emergencia epidemiológica

Antecedentes

El 12 de abril de 2009, el Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica (SINAVE) recibió información de un caso de neumonía grave en una mujer de 39 años en la ciudad de Oaxaca. Más tarde, del 15 de marzo al 21 de abril de 2009, se notificaron casos de neumonía graves en San Luis Potosí (7) y en la Ciudad de México (6). De manera inusual, estos casos se presentaron en personas jóvenes —edad promedio 33 años—, previamente sanas.

El 23 de abril en la tarde se informó que la cepa de virus de la epidemia que provoca la influenza porcina en México es: *Influenza A/ Swine/California/04/2009 (H1N1)*.

Características de la influenza porcina

Existen diferentes tipos de influenza. Tomando en cuenta la actual emergencia epidemiológica que presenta el país, destacamos dos tipos: la estacional y la porcina. La estacional se presenta normalmente en la época invernal y los grupos de mayor riesgo son los niños menores de cinco años y los adultos mayores de 60. La porcina es producida por un virus nuevo.

La influenza porcina es una enfermedad aguda de las vías respiratorias, provocada por un virus que tiene la capacidad de mutar e infectar al ser humano. Esta enfermedad puede afectar a personas de cualquier edad, pero actualmente se está presentando en adultos de entre 20 y 50 años; sin embargo, es curable y existen medicamentos para su tratamiento.

El virus puede viajar hasta un metro de distancia, dentro de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar, y entra al organismo por boca, nariz o los ojos. Dos de las formas más comunes de adquirir la enfermedad son:

- Por transmisión de persona a persona, cuando las personas enfermas o infectadas: *a)* estornudan o tosen frente a otras sin cubrirse boca y nariz; *b)* comparten utensilios o alimentos con otras personas, *c)* saludan de mano o de beso a otras.
- Por tocarse ojos, nariz o boca con las manos, cuando éstas han estado previamente en contacto con el virus a través de superficies lisas (pasamanos, manijas y barandales, etcétera) y porosas (pañuelos desechables, telas, etcétera). En ambos tipos de superficies el virus puede sobrevivir entre 48 y 72 horas y mantiene su capacidad de contagiar. Sin embargo, puede ser destruido por la luz del sol y el jabón o el cloro.

Síntomas de la influenza porcina

- Inicio súbito de los síntomas (aparecen de repente)

- Fiebre superior a 39 grados
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular y de articulaciones
- Ataque al estado general y decaimiento (cuando no es posible levantarse)
- Tos
- Escurrimiento nasal
- Ojos irritados
- Dolor de garganta
- Puede presentar diarrea

Si se presentan estos síntomas, es necesario acudir de inmediato a la Unidad de Salud y no automedicarse.

Razones para evitar la auto-medicación

- Porque puede retrasarse la aparición de los síntomas, lo cual dificulta el diagnóstico médico.
- Porque los antibióticos no combaten el virus.
- Porque los antigripales esconden los síntomas.
- Porque si se está enfermo y se toman antivirales, es posible que el virus genere resistencia, es decir, que no harán efecto cuando el cuerpo lo necesite.

Signos de alarma

- Dificultad para respirar.
- Dolor de pecho.
- Flemas con sangre.
- Confusión o somnolencia.

Si se presentan estos signos, es necesario acudir de inmediato al Hospital.

Tratamiento para la influenza porcina

Sí existen antibióticos eficaces para tratar la influenza porcina, los cuales deben ser prescritos por un médico. Asimismo, es importante que las personas enfermas beban muchos líquidos, eviten los cambios bruscos de temperatura y guarden reposo para recuperarse rápidamente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) informó que la vacuna para la influenza estacional no combate el virus de la influenza porcina.

Implicaciones de la contingencia

Las consecuencias sanitarias, sociales y económicas que trae consigo la actual epidemia de influenza porcina que enfrenta México, podrían representar un problema de mayor envergadura si no se toman las medidas anticipatorias necesarias que permitan contenerla y disminuir el riesgo de contagio en la población.

Enfrentarla requiere de una rigurosa planeación y cooperación intersectorial e interinstitucional de todos los niveles de gobierno, así como de la participación de todos los actores de la comunidad educativa del país para generar una respuesta que permita incidir en los determinantes de la salud —entendidos como aquellas causas o factores que afectan la salud individual, familiar y colectiva— y mitigue las consecuencias.

Por esta razón, cada persona, familia, y actores de la comunidad escolar deben contar con la información suficiente, adecuada y oportuna para tomar decisiones a favor de su salud, haciendo uso de las herramientas y recursos disponibles para hacer frente a un evento de esta naturaleza.

Medidas anticipatorias

Una forma de disminuir la propagación de la epidemia, es adoptar las medidas anticipatorias médicas:

- Atender a individuos diagnosticados o que tienen contacto frecuente con otras personas mediante tratamiento antiviral y cuarentena en el hogar

Existen también medidas anticipatorias no médicas que disminuyen o evitan el riesgo de contacto:

- Evitar el contacto entre personas en entornos diferentes a los del hogar y de trabajo (fiestas, eventos deportivos y culturales, conciertos, etcétera)
- Suspensión temporal de clases en todos los niveles educativos del país

¿Por qué decidir la suspensión de clases?

La medida adoptada busca evitar que los alumnos se reúnan, disminuyendo así la posibilidad de transmisión del virus.

Esta medida representa la necesidad de elaborar planes de trabajo durante y después de la suspensión temporal de clases, en los ámbitos pedagógico, organizativo y sanitario.

De esta manera, la situación de excepción que se vive actualmente, en lugar de convertirse en un factor de desaliento o de afectación escolar, se convertirá en una oportunidad para seguir adquiriendo nuevos aprendizajes, como:

- a) Reflexionar acerca de la importancia de crear una nueva cultura de la salud. Esto supone la prevención y el cuidado de sí mismo a favor de la integridad física del individuo y de la colectividad.
- b) Fomentar valores como la responsabilidad y solidaridad colectivas, ante situaciones concretas que los alumnos observan en el entorno.
- c) Ampliar los conocimientos sobre nuestro cuerpo, nuestro medio ambiente y nuestra comunidad.
- d) Desarrollar competencias para la vida como el fortalecimiento de nuevos hábitos y actitudes ante situaciones que ponen en riesgo el bienestar individual y colectivo.

Componentes del Plan de Acción Emergente para una Contingencia Epidemiológica

Se sugiere que las instituciones educativas diseñen un plan de acción emergente considerando los siguientes aspectos:

- * La autoevaluación de las condiciones de salud escolar, así como de los diagnósticos de salud de los alumnos.
- * El análisis de las causas y factores que inciden en la enfermedad de la influenza porcina —o de cualquier otra contingencia— y jerarquización de los problemas o necesidades que son prioritarios resolver por parte de la comunidad escolar.
- * La definición de las acciones a desarrollar por la comunidad educativa para la resolución de los problemas identificados, así como la designación de responsables, el establecimiento de los periodos de realización y de los recursos humanos, materiales y financieros necesarios.
- * El desarrollo de las acciones con el apoyo del personal de salud, los padres de familia, las autoridades estatales y municipales (entre otros), así como su monitoreo y evaluación, análisis de avances y resultados para mejorar los planes de acción.

Para lograr lo anterior, es recomendable fortalecer las formas de organización y funcionamiento escolar y designar responsables cuyas funciones prioritarias sean las de apoyar y dar seguimiento a la gestión, planeación y ejecución de las acciones que se desarrollen en la escuela.

Los elementos a considerar para la integración del Plan Escolar de Acción Emergente para una Contingencia Epidemiológica están sustentados en:

- * Acciones que puede desarrollar la comunidad educativa MIENTRAS se reanudan las clases.
- * Acciones recomendadas respecto a la organización y funcionamiento de la escuela DESPUÉS de la emergencia epidemiológica.

Acciones que puede realizar la comunidad educativa MIENTRAS se reanudan las clases

Aprovechamiento del tiempo libre y establecimiento de rutinas dentro del hogar

- *Juegos.* Los juegos son integradores y fomentan diferentes valores, por lo que representan una excelente vía para la educación familiar.
- *Transmisión oral de la historia familiar.* Observar y comentar los álbumes familiares para reconstruir la historia propia y narración de anécdotas.
- *Círculos de estudio.* Cada integrante de la familia propone un tema de su interés. Posteriormente, entre todos, se eligen los temas y momentos en que pueden intercambiar conocimientos.
- *Elección de programas televisivos.* La elección qué ver y cómo verlo es una manera de conocer los gustos y preferencias de los integrantes de la familia, lo que da pie al análisis de contenidos y al descubrimiento de nuevas posibilidades mediante la televisión.

- *Acordar cronogramas de actividades.* Con apoyo de los papás se pueden establecer horarios para diversas actividades del día.

Actividades individuales

- *Resolver lecciones escolares.* De manera personal cada estudiante puede elegir los temas de su predilección.
- *Fomentar la lectura.* Leer libros solicitados en bibliotecas, de la colección personal, de los amigos o que se encuentren en Internet para fortalecer el hábito de la lectura.
- *Desarrollar fichas didácticas.* Utilizar ficheros disponibles en las páginas electrónicas de la Subsecretaría de Educación Básica.
- *Preparar evaluaciones.* Preparar las evaluaciones previstas para las próximas semanas.
- *Registrar dudas.* Escribir las dificultades más relevantes en las asignaturas o módulos que se cursen, para presentarlas a consideración y esclarecimiento de los docentes a su regreso a clases.
- *Revisar guías.* Utilizar las guías que ofrezca la escuela para orientar el estudio.

Preparación de las instalaciones para el regreso a clases

Definición de mecanismos de acción y participación para realizar actividades de mantenimiento y limpieza a fin de que el retorno del alumnado se realice en las mejores condiciones de higiene, considerando:

- Prever la disponibilidad de agua y jabón en los planteles.
- Asegurar la correcta ventilación e iluminación de las aulas.
- Desinfectar tinacos, lavabos, manijas, picaportes, pasamanos, equipos de cómputo, etcétera.
- Lavar con agua y jabón las superficies de trabajo, utensilios de cocina y comedores, así como bancas, aparatos y materiales didácticos con los que se tiene contacto manual.

Medidas de prevención y promoción de la salud

Medidas para no contagiarse:

- Mantenerse alejados de personas que tengan infección respiratoria aguda.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, preferentemente líquido, o bien usar gel antibacteriano con base de alcohol.
- Si no se tiene jabón líquido, utilizar jabón de pasta en trozos pequeños.

- No saludar de beso, ni de mano.
- Evitar acudir a sitios concurridos.
- No compartir alimentos, vasos o cubiertos.
- Ventilar y permitir la entrada del sol a la casa, los salones de clase, las oficinas, etc.
- Mantener limpias las cubiertas de escritorios y mesa-bancos; cuidar la higiene en cocina y baños, manijas y barandales, así como material didáctico, teléfonos, equipos de cómputo y objetos de uso común.
- Comer verduras y frutas, y tomar por lo menos ocho vasos de agua potable diariamente.

Medidas para no contagiar:

- Seguir las indicaciones médicas, quedarse en casa y mantenerse en reposo hasta que desaparezcan los síntomas.
- Al toser o estornudar, cubrirse nariz y boca con pañuelos desechables o con el ángulo interno del codo.
- Utilizar cubrebocas y cambiarlo, de ser posible, cada cuatro horas.
- Tirar los pañuelos desechables y cubrebocas usados en una bolsa de plástico cerrada.
- No regresar a sus actividades habituales hasta ser dado de alta.

Es importante identificar oportunamente los signos y síntomas de influenza para proporcionar cuidados adecuados o acudir al centro de salud o clínicas si la situación se agrava.

Se deben implantar mecanismos de comunicación durante la emergencia con padres de familia, alumnos, autoridades educativas, niveles de gobierno, organizaciones de la sociedad civil y la comunidad escolar.

Acciones recomendadas para la organización y funcionamiento de los planteles DESPUÉS de la emergencia epidemiológica

Acciones de supervisión

- * Organizar a los directivos de los planteles para desarrollar las acciones conducentes al cuidado y protección de la salud
- * Asegurar que se elabore e implemente el plan de acción emergente.
- * Recabar la información proporcionada por los directivos de los planteles sobre la condición de los alumnos que presentaron o han presentado síntomas.

Acciones de directivos

- * Informar a la comunidad educativa acerca de la evolución de la emergencia epidemiológica.
- * Coordinar el diseño e instrumentación del plan de acción emergente de común acuerdo y con el apoyo de la comunidad.

- * Definir comisiones para observar la seguridad e higiene de las instalaciones de las escuelas.
- * Evaluar, en corresponsabilidad con docentes y alumnos, los resultados de las acciones emprendidas para tomar nuevas decisiones en función de los resultados y prioridades establecidos.
- * Solicitar a docentes y alumnos que no acudan al centro educativo si se tienen los síntomas, así como recomendar que se acuda al médico en caso de ser necesario.
- * En cada centro educativo, se designará a una persona (o conjunto de personas) para realizar preguntas específicas a una selección de alumnos, quien realizará un interrogatorio para detectar un caso probable de influenza. De ser positivo, se le remitirá a su domicilio, proporcionando las indicaciones para la atención médica y cuidados en casa.

Debe cuidarse que al aplicar estas medidas se dé un trato digno a los estudiantes y docentes que presenten algún síntoma de enfermedad y convencerlos de acudir al médico a recibir tratamiento y permanecer en casa hasta que los síntomas desaparezcan por completo.

Acciones de los docentes

- * Participar en la construcción e instrumentación del plan de acción emergente.
- * Dar seguimiento a la ejecución del plan de acción emergente y evaluar diariamente los alcances obtenidos a fin de enriquecer el proceso de manera permanente.
- * Adecuar el plan de acción a las situaciones no previstas, conjuntamente con los directivos de los centros escolares y con otros docentes.
- * Promover la puesta en práctica de la técnica correcta del lavado de manos.
- * Compartir con los estudiantes experiencias sobre la situación vivida y plantear medidas que deben observarse para la protección y seguridad de todos.

Acciones de apoyo de estudiantes y padres de familia

- * Atender las tareas encomendadas de acuerdo con las necesidades y requerimientos del plan de acción de cada centro educativo.
- * Observar permanentemente en casa, calle y escuela, las medidas de protección y seguridad sanitaria:

Lavarse las manos antes de preparar o comer algún alimento, atender a un enfermo, tratar una herida y utilizar una computadora.

Lavarse las manos al llegar al trabajo y a casa.

Lavarse las manos 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, mascotas y sus desechos; tocar carne cruda (pescado, carne y pollo); manipular basura o pañales, y tocar objetos no rigurosamente limpios como dinero, teléfono o llaves.

Recuperación de la vivencia de los alumnos y sus familias

- * Invitar a los estudiantes a expresar en familia sus experiencias durante los días que permanecieron sin clases: cómo se cuidaron para evitar enfermarse, y qué hicieron si ellos, algún familiar o conocido, enfermó de las vías respiratorias, de gripe, resfriado o de influenza.
- * Comentar cómo se enteraron y se mantuvieron informados sobre las medidas de prevención para evitar enfermarse y cómo se organizaron en casa durante esos días.
- * Enfatizar la importancia de cuidar la salud mediante la asistencia periódica al médico o a la unidad de salud: evitar la automedicación, llevar una buena alimentación, realizar ejercicio regularmente, descansar lo suficiente, llevar a cabo medidas de higiene y saneamiento básico y desarrollar el hábito del autocuidado de la salud.