Medidas de protección

Para reducir el riesgo de contagio de Influenza A(H1N1) en planteles educativos

Guía para docentes

Diseñada para la diseminación de información docente-estudiante

Organización Panamericana de la Salud

PANAMÁ CSS

salud

Panamá, 2009

Los centros educativos frente a la *Influenza* A (H1N1)

La población en todos los países está en alerta a raíz de los brotes de gripe causados por un nuevo virus, conocido como *Influenza* A(H1N1), capaz de infectar y transmitirse entre humanos.

Las escuelas constituyen un escenario clave para la transmisión de los virus de la gripe. El nivel de interacción de los alumnos en las clases y áreas de recreo facilita el contagio entre alumnos y su propagación posterior a sus hogares.

Los centros educativos son importantes para evitar la aparición de brotes de gripe porque se desarrollan procesos de información y educación en niños y jóvenes para la adopción de hábitos saludables e higiénicos.

Un brote de gripe puede ocasionar que un gran número de personas enfermen en un período corto de tiempo, alterando el funcionamiento de la sociedad, la prestación de servicios y sobrecargando los servicios de salud. **La comunidad escolar debe informarse y prepararse.** Los docentes son la piedra angular en el desarrollo de este singular proceso de enseñanza-aprendizaje.

A continuación se presentan conceptos y recomendaciones útiles para el aula de clases.

La influenza

La Infuenza es una enfermedad respiratoria aguda causada por alguno de los tres tipos de virus de la influenza que se conocen: A, B y C. Se puede presentar en las personas y los animales. La transmisión del virus de una especie a otra es limitada.

Algunas veces escuchamos decir “síndrome gripal” lo cual significa que la persona presenta los síntomas de la influenza pero que pueden deberse a otros agentes biológicos, como bacterias u otros virus diferentes a los de la influenza.

Tipos de influenza

Hay cuatro tipos de influenza:

1. La Influenza estacional

Es una enfermedad viral aguda muy contagiosa que se presenta en Panamá con mayor intensidad durante los meses de abril a agosto. En general, la mayor parte de los casos se recuperan en 3 a 7 días pero los ancianos o personas con enfermedades crónicas degenerativas (pulmonares, cardíacas, renales, diabetes) pueden presentar complicaciones graves como la neumonía, empeoramiento de cuadros bronquíticos y/o asmáticos, sinusitis y otitis media.

2. La Influenza aviar

La "influenza aviar“, llamada también “gripe de los pollos”, es la infección respiratoria en las aves, causada por un gran grupo de virus de la gripe que afecta principalmente a las aves y que son diferentes a los que causan la influenza estacional. Se encuentra presente en países de Asia, África y algunos otros.

3. La influenza A(H1N1)

Es el virus que está causando la epidemia actual en varios países y que básicamente se presenta como una infección respiratoria aguda febril (fiebre igual o mayor de 38 °C), que se manifiesta con síntomas similares a la enfermedad tipo influenza (ETI) o presentar cuadro clínicos más severos.

4. La influenza pandémica

La influenza pandémica o “pandemia de influenza”, se caracteriza por afectar a las personas ubicadas en áreas extraordinariamente extensas, ocurren en dos o más continentes. Las pandemias de influenza son eventos singulares de enfermedad respiratoria infecciosa que pueden propagarse a todos los países del mundo en el transcurso de unos meses y generar una elevada demanda general de medidas preventivas y terapéuticas.

Tipos de influenza y sus características

En síntesis, los tipos de influenza se caracterizan de la siguiente manera:

Influenza Estacional
"La gripe"

- Puede causar graves daños a la salud (muerte) en personas de alto riesgo
- Ocurre de manera estacional (cada ciertos periodos del año)
- Se dispone de vacunas

Influenza Aviar
"Gripe Aviar"

- Virus Aviar- Diferente del virus de la Humana
- Transmisión entre aves
- Puede infectar humanos

Influenza nuevo virus A (H1N1) 2009

- Nuevo virus con elementos genéticos humano, aviar y de cerdo
- No había inmunidad humana
- Transmisión sostenida humano a humano en algunos países (EEUU)
- Propagación rápida por el mundo

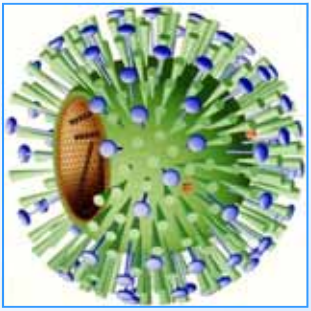
Influenza Pandémica

- Difusión mundial de un nuevo tipo de influenza humana, con transmisión sostenida de persona a persona
- No hay inmunidad humana
- Rara, pero recurrente (cada 10-42 años).
- Asociada a un aumento de personas enfermas y defunciones

Tipos de virus

Hay tres tipos de virus de influenza: A, B y C.

Los virus de **influenza A** se dividen en subtipos de acuerdo a las diferencias de sus glicoproteínas superficiales y los genes que las codifican. Cuentan con dos glucoproteínas de superficie: la hemaglutinina (HA) y la neuraminidasa (NA).



En el caso del virus de influenza A, se han identificado 16 subtipos HA (H1-H16) y 9 subtipos NA (N1-N9).

En cuanto a los virus de **influenza B**, sólo se ha identificado un subtipo HA y otro NA. Los virus de influenza B no se dividen en subtipos ni producen pandemias.

El virus de **influenza C** se asocia a infecciones esporádicas, a menudo asintomáticas, con escasa o nula mortalidad, por lo que no constituye un problema de salud pública.

Desde el punto de vista de salud pública, el de mayor importancia es el virus de la influenza tipo A, que tiene la capacidad de infectar a humanos y algunas especies animales tales como aves y cerdos, entre otros.

La influenza estacional

Llamada también “gripe” o “trancazo”, se produce en las personas, por una infección respiratoria por los virus de la influenza, principalmente del tipo A. Se repite de forma periódica y autolimitada, más o menos relacionada con el periodo invernal de cada año. Desde la infección hasta la aparición de los primeros síntomas pueden transcurrir de uno a cuatro días.

Tiene la característica de presentarse en determinados periodos (estaciones) del año, con diferencias marcadas entre países de las zonas tropicales y subtropicales, por ejemplo, en Panamá y en Brasil, se tiene mayor actividad viral durante mayo y agosto, mientras que en Canadá, la mayor ocurrencia es en el periodo de noviembre a marzo. Esto tiene importancia principalmente en la utilización de las vacunas actualmente disponibles y para las personas que viajan a otros países. Por otro lado, independientemente del carácter estacional de la influenza, los virus causantes pueden circular en bajos niveles dentro de un espacio geográfico poblacional determinado durante todo el año y pueden causar casos aislados y brotes epidémicos en períodos fuera de temporada.

¿Cómo se transmite?

Las personas infectadas expulsan virus de la influenza por la tos o el estornudo y el periodo de mayor expulsión viral en las personas adultas comienza un día antes de la aparición de los primeros síntomas, hasta tres o cuatro días después. Este periodo puede ser mayor en los niños pequeños.

Los **síntomas** de la influenza en las personas mayores de 5 años son principalmente: i) fiebre súbita mayor de 38°C, ii) flujo nasal (rinorrea), iii) tos, iv) escalofríos, v) dolores musculares (mialgia), vi) congestión nasal, conjuntival y de la garganta. Mientras que en niños menores de 5 años, los síntomas son fiebre súbita mayor de 38°C, tos, rinorrea y pueden presentarse manifestaciones gastrointestinales (diarrea) y complicaciones en el aparato respiratorio (bronquitis, neumonía o bronquiolitis), es frecuente la infección secundaria del oído medio. El episodio agudo suele durar alrededor de una semana, pero el malestar general y la tos pueden persistir dos semanas o más. Entre las complicaciones frecuentes de la infección por el virus de la influenza se encuentran: la neumonía bacteriana secundaria y el agravamiento de enfermedades crónicas (cardiovasculares, diabetes, crónicas pulmonares, etc.)

Influenza

A(H1N1)

la *Influenza* A(H1N1)

Es una nueva cepa, subtipo o variante del virus Influenza A causante de la actual epidemia. A partir del 30 de abril de 2009 la OMS comenzó a utilizar la denominación virus de la *Influenza* A(H1N1). Se presenta como una infección respiratoria aguda febril (fiebre igual o mayor de 38 °C), que se manifiesta con síntomas similares a la influenza estacional.

¿Cómo afecta a la salud humana?

En general los síntomas clínicos son similares a los de la influenza estacional, pero las manifestaciones clínicas son muy variables, desde una infección asintomática (sin presentar síntomas) hasta una neumonía (o pulmonía, es una infección grave de los pulmones) que puede amenazar la vida del paciente. Hasta ahora la mayor parte de los casos se presenta con sintomatología leve y en población joven.

¿Cómo se transmite el virus de la *Influenza* A(H1N1)?

A través de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar, con un radio de un metro de distancia. El virus sobrevive entre 48 y 72 horas en superficies lisas como manos, manijas, barandales, así como en áreas porosas como pañuelos desechables y telas. También se propaga por hablar cerca, saludar de mano o beso a una persona enferma. Es decir, por el contacto directo con enfermos o con áreas contaminadas.

Los síntomas

Los síntomas de la Influenza A (H1N1), que son similares a los de la gripe común (estacional), pueden incluir:

- fiebre igual o mayor de 38°C
- tos seca
- dolor de garganta
- falta de apetito
- dolor de cabeza
- moqueo o congestión nasal
- fatiga
- dolores musculares

Puede presentarse también

- diarrea y
- vómito.

vacunas

No existe vacuna contra la *Influenza* A(H1N1). Este es un virus nuevo y el mundo tendrá que esperar hasta que se disponga de una vacuna. El A(H1N1) es una mutación genética del virus de la influenza, para el que el ser humano no tiene anticuerpos, de allí la importancia de la medidas preventivas, ante la ausencia de vacunas.

Importancia de la vacuna contra la influenza estacional

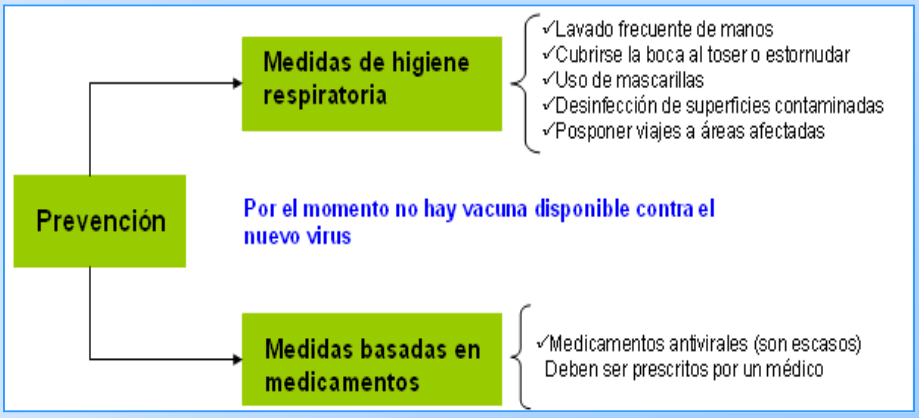
La vacunación contra la influenza estacional es una medida de salud pública para reducir las oportunidades de que el virus de *Influenza* A(H1N1) se mezcle con el virus de la influenza estacional (reordenamiento genético) durante la coinfección de un ser humano

y cambie a un virus más agresivo. Se conoce que algunos de los virus pandémicos han surgido de dicho reordenamiento. La vacunación contra la influenza estacional no protegerá a las personas contra la infección por el virus *Influenza* A(H1N1), pero es importante para reducir la posibilidad de la combinación de los virus.

Prevención de la influenza A (H1N1)

Las medidas para enfrentar una epidemia de *Influenza* A(H1N1) son de dos tipos: medidas higiénicas preventivas y medidas basadas en medicamentes. La aplicación de medidas preventivas busca disminuir la exposición de las personas al virus de la influenza, como formas de protección individual y colectiva que la población debe adoptar principalmente ahora que existe la presencia de un virus nuevo para el cual no existe vacuna.

Se hace énfasis en las medidas higiénicas preventivas (o higiene respiratoria) porque son las que están disponibles en este momento, son fáciles de aplicar e implementadas correctamente tienen excelentes resultados. Se practican con la finalidad de disminuir la circulación de virus respiratorios.



Medidas para reducir el riesgo de contagio en centros educativos

Es esencial promover entre los estudiantes y docentes la adopción de medidas que contribuyan a reducir la probabilidad de contagiarse. A continuación se recomienda un conjunto de medidas efectivas -tanto para escuelas con casos como para aquellas en las que aún no se han presentados y se explica como aplicarlas.

Tome el tiempo que sea necesario para ilustrar a sus estudiantes sobre como aplicarlas. En las páginas siguientes encontrará la forma de realizar cada una de las acciones preventivas.

Medidas de higiene para reducir el riesgo

⇒ Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.

⇒ Cúbrase nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Si no tiene pañuelo, utilice el antebrazo, específicamente el ángulo interno del codo.

⇒ Limpiar frecuentemente las superficies que puedan contaminarse con secreciones respiratorias.

⇒ Evite escupir en el suelo y en otras superficies expuestas al medio ambiente

⇒ No comparta vasos, platos y/o cubiertos ni alimentos y bebidas

⇒ Evite contactos con personas con síntomas de resfriados y gripe.

⇒ Evite grandes concentraciones de personas.

⇒ Evite dar la mano, besar y contacto físico de saludos.

⇒ Si tiene fiebre o sintomatología respiratoria quédese en casa y llame al servicio de salud más cercano.

Medidas para escuelas con alumnos con *Influenza* A(H1N1)

Si en su centro educativo o escuela ya se han presentado estudiantes que han sido confirmados con el virus de *Influenza* A (H1N1) es necesario extremar las medidas higiénicas en el aula de clases y en todas las áreas y recintos de la institución.

La escuela debe garantizar la limpieza de los edificios que componen la institución y tanto el docente como los alumnos deben procurar seguir las recomendaciones para mantener el aula lo más aseada posible. Siga las siguientes indicaciones y aplíquelas diariamente:

- ⇒ Limpie todas las superficies en las que pueda permanecer el virus, como mesas, pupitres y otros objetos se uso frecuente en el aula.
- ⇒ Limpie las manivelas de las puertas.
- ⇒ No comparta lápices, plumas y otros útiles escolares.
- ⇒ Los baños deben estar aseados y disponer de agua, jabón y papel desechable para secarse y manipular las plumas de agua y manivelas de las puertas.
- ⇒ Contar con material educativo gráfico sobre la técnica de lavado de manos.
- ⇒ Si se identifican estudiantes con síntomas de gripe, referirlas a su casa o a un establecimiento de salud.

Lavado de manos

Las manos recogen microbios y transmiten enfermedades.

Es necesario extremar las medidas de lavado de manos:

- ⇒ antes y después de comer, de atender un enfermo, de cambiar pañales. También, antes de preparar alimentos y luego de ir al baño.
- ⇒ luego de tocar objetos como teléfonos, celulares, carros de supermercado, viajar en autobús, uso de computadoras, entre otras.
- ⇒ después de volver de la calle.
- ⇒ después de toser o estornudar.

Lave las manos con jabón y abundante agua. También, en caso de no contar con agua y jabón, puede utilizar un gel o loción con alcohol.

Método para el Lavado de manos

COMO LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

Duración del proceso: 40 a 60 segundos

Humedezca las manos con agua

Aplique suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos.

Frote sus manos palma con palma,

Coloque la mano derecha encima del dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos. Y viceversa.

Ahora entrelace los dedos palma con palma.

Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos con los dedos entrelazados

Apriete el pulgar izquierdo con la mano derecha, frote circularmente has lo mismo con la otra mano.

Frote circularmente hacia atrás y hacia delante, con la yema de los dedos de la derecha para con la izquierda y viceversa.

Enjuague con agua,

Seque las manos con una toalla desechable

Use la toalla para cerrar la llave del agua.

Manos limpias protegen nuestra salud.

Uso de gel o loción con alcohol

El uso de gel o loción para limpiar las manos es de gran utilidad cuando se está lugares donde no se dispone de agua y jabón, como centro educativos, oficinas, restaurantes, centro comerciales, iglesias y otros lugares. Su uso correcto es de gran importancia. Siga las siguientes recomendaciones:

⇒ Coloque una pequeña cantidad en sus manos y fróte-las hasta que sequen.

⇒ No utilice cerca del fuego, puede ser peligroso. Advierta a los estudiantes que por contener alcohol puede ser inflamable.

⇒ Evite el contacto con heridas, ojos y el rostro. En caso de contacto con los ojos, enjuague con abundante agua.

⇒ Descontinúe su uso si causa irritación.

⇒ Utilice el gel de manera racional. Una gota para ambas manos es suficiente. Este se ha convertido en un producto escaso.

Medición de la temperatura

Medir la temperatura es muy importante y debe realizarse todas las mañanas al despertar antes de salir a la escuela o al trabajo, ya que uno de los síntoma de la *Influenza* A(H1N1) es temperatura mayor a los 38 grados centígrados. El uso del termómetro es de vital importancia.

Los termómetros son instrumentos de medición de la temperatura que nos van a permitir ver qué temperatura tenemos y por ende saber si tenemos fiebre. Existen dos tipos de termómetros: los de mercurio y los digitales.

Para hacer un uso correcto del termómetro, siga los siguientes pasos

1. **Asegúrese de desinfectar el termómetro antes de usarlo.** Lo primero que tenemos que hacer es limpiar y desinfectar la parte del termómetro que entra en contacto con nuestro cuerpo: el bulbo, fácilmente reconocible porque siempre es metálico y está situado en uno de los extremos del termómetro. Para ello deberemos usar alcohol antiséptico, con el que limpiaremos el bulbo con la ayuda de una pequeña gasa o de un algodoncillo.

2. **Si va a utilizar un termómetro de mercurio.** Agárrelo por la punta opuesta al bulbo y lo agita varias veces. De esta manera consigue que cualquier resto de mercurio que haya quedado desperdigado por el conducto interior del termómetro vuelva a su posición original.

Medición de la temperatura

3. **Procedemos a tomar la temperatura.** Coloque la parte metálica del termómetro debajo de la lengua del enfermo o debajo de su axila. Espere 3 minutos aproximadamente.
4. **¿Dónde se ve la temperatura?** En los termómetros de mercurio, la temperatura vendrá señalada por el propio mercurio que es una línea plateada que se ve a lo largo del termómetro. La temperatura será hasta donde llegue esa delgada línea. En los digitales, solo debe leer la pantalla.
5. **¿Cuánta fiebre tiene?** Generalmente, se considera que se tiene fiebre cuando la temperatura corporal sobrepasa los 37 grados. Esta medida no es exacta, pues depende de muchos factores: de la propia persona, de si hace frío o calor, de si se está en movimiento o parado, de si se está dormido, etc. Ante cualquier duda, contacte a su médico.

Termómetro de mercurio

Termómetro digital

Toser y estornudar correctamente

Evite diseminar el virus, tosa y estornude correctamente:

Uso de la Mascarilla

Cuando utilice la mascarilla, es esencial que la use y elimine adecuadamente para asegurar su efectividad potencial y para impedir cualquier aumento del riesgo de transmisión asociado al uso incorrecto de la mascarilla. Siga las siguientes recomendaciones:

¿Cuándo utilizar la mascarilla?

Puede utilizarla si usted está resfriado o va a estar en contacto con alguna persona que tose o estornuda.

⇒ Coloque la mascarilla cuidadosamente de manera que cubra la boca y la nariz y átela con seguridad o cruce el elástico detrás de la oreja para minimizar la presencia de espacios entre la cara y la mascarilla. Asegúrese que la parte donde está la fajilla metálica quede hacia arriba y apretada sobre la nariz.

⇒ Mientras esté usando la mascarilla evite tocarla.

⇒ Cuando toque una mascarilla usada, por ejemplo al quitársela o limpiarla, lávese las manos con agua y jabón o use una solución para manos a base de alcohol.

⇒ Sustituya la mascarilla por una limpia cuando esté húmeda.

⇒ No reutilice las mascarillas de un solo uso o desechables.

⇒ Deseche la mascarilla de un solo uso después de cada uso y elimínela inmediatamente después de quitársela.

Recomendaciones para el uso correcto de mascarillas

⇒ No se cubra solamente la boca. Es importante que se cubra también la nariz. El propósito de esta herramienta es proteger las vías respiratorias en su totalidad.

⇒ No la lleve al cuello o a la cabeza para volverla a colocar sobre boca y nariz. Haga lo posible para no tocarla.

⇒ Recuerde que el tapabocas tiene tiempo de vida. Utilícelo y luego deséchelo en una bolsa de plástico cerrada cuando regrese a casa.

Otras medidas de protección

Instruya a sus estudiantes en relación con las acciones que deben implementar en caso de que lleguen a contagiarse y deban permanecer en casa:

⇒ Reposar.

⇒ Hidratarse con abundantes líquidos.

⇒ Evitar el consumo de tabaco.

⇒ Evitar el consumo de aspirina (ácido acetil salicílico), especialmente en menores entre 2 y 16 años, por el riesgo de complicaciones asociadas con su consumo.

⇒ Evitar el contacto con otras personas, especialmente niños pequeños o adultos mayores, para no diseminar la enfermedad en grupos de riesgo.

⇒ Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de estornudar o tocarse la nariz.

Pandemia y fases pandémicas

Una **pandemia** ocurre cuando aparece una nueva cepa de un virus que causa una enfermedad humana fácilmente transmisible, contra la cual la mayor parte de la población carece de inmunidad y que se extiende a lo largo de un área geográficamente extensa sea un continente o hasta el mundo entero.

Las fases pandémicas son las etapas por las que se debe transitar para llegar a una pandemia y son de utilidad para orientar a los países y sus poblaciones en relación con las acciones que deben realizar para estar preparados para dicho evento.

Se han definido 6 fases: las fases 1 a 3 se corresponden con la preparación, en la que se incluyen las actividades de desarrollo de la capacidad y planificación de la respuesta, mientras que las fases 4 a 6 señalan claramente la necesidad de medidas de respuesta y mitigación.

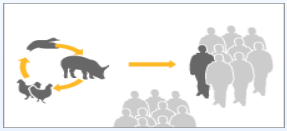
Actualmente el mundo se encuentra en la fase 5. **El cambio de fase** será realizado por la Dirección General de la OMS. El cambio se realizará en armonía con la normativa vigente para la notificación y control de enfermedades (Reglamento Sanitario Internacional 2005) y en consulta con otras organizaciones internacionales, si fuera necesario. La OMS puede declarar, avanzar o retroceder en la escalas de las fases siguiendo un orden no secuencial.

Pandemia y fases pandémicas

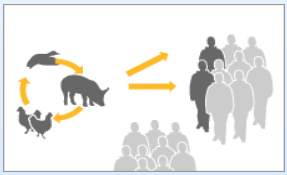
Veamos las fases:

Fase 1. Hay circulación de los virus influenza entre los animales, pero no hay circulación que haya causado infecciones humanas.

Fase 2. La circulación entre los animales domésticos o salvajes del virus influenza animal que ha causado infecciones humanas. Representa una amenaza de posible pandemia.

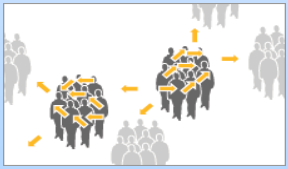


Fase 3. El virus influenza animal o un virus reagrupado humano-animal ha causado casos esporádicos o pequeños grupos de casos humanos, pero no ha ocasionado una transmisión de persona a persona suficiente para mantener brotes a nivel comunitario.

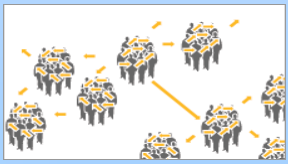


Fase 4. Hay transmisión comprobada de persona a persona de un virus animal o un virus reagrupado humano-animal capaz de causar "brotes a nivel comunitario". Este señala un importante aumento del riesgo de pandemia.

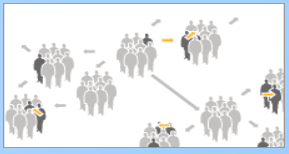
Fase 5. Hay propagación del virus de persona a persona al menos en dos países de una región de la OMS. Esta declaración es un indicio claro de la inminente pandemia y que queda poco tiempo para organizar, comunicar y poner en práctica las medidas de mitigación planificadas.



Fase 6. La fase pandémica, se caracteriza por los criterios que definen la fase 5, acompañados de la aparición de brotes comunitarios en al menos un tercer país de una región distinta.



Pospandemia. Los casos de influenza habrán vuelto a ser comparables a los habituales de la influenza estacional.



La declaración de una nueva fase implica la puesta en marcha de las acciones recomendadas en la nueva fase.

IMPORTANTE

Ante cualquier síntoma de la

Influenza A(H1N1)

Guarde reposo en casa o acuda al

centro de salud más cercano

NO SE AUTOMEDIQUE

Organización Panamericana de la Salud

salud

Para más información visite:

Www.minsa.gob.pa

www.css.org.pa/

Www.paho.org/pan

Panamá, mayo 2009