



Programa de Asistencia Técnica Retorno escolar: Bioseguridad y salud mental

Fecha: 10 de septiembre de 2021

Fortalecimiento de las medidas de bioseguridad

Es importante continuar haciendo énfasis en las medidas de bioseguridad que siguen siendo eficientes para frenar la propagación de la infección por COVID-19. Para una mejor comprensión de cada una de las medidas de prevención, es necesario tener claridad del comportamiento del virus SARS-CoV-2:

- Su principal vía de transmisión es de persona a persona, los mecanismos de barrera son el uso del tapabocas, el distanciamiento físico y la ventilación.
- La transmisión indirecta desde superficies potencialmente contaminadas, representa una fuente de menor probabilidad, sin llegar a ser cero; el mecanismo de mitigación de riesgo es la higiene de manos y procesos de limpieza y desinfección.
- La transmisión por partículas aerosolizadas, es posible especialmente en espacios cerrados: la medida de reducción del riesgo por este mecanismo de contagio, es la ventilación en combinación con las demás medidas.
- El virus es muy sensible a la acción de los jabones, por lo cual la higiene de manos y la limpieza de superficies son medidas que contribuyen para reducir la transmisión de carga viral.

Medidas de bioseguridad: cinco claves de la prevención

Con el propósito de fortalecer la cultura de bioseguridad en las instituciones, se plantea afianzar el autocuidado en cada una de las personas que hacen parte de la comunidad educativa, a través de estrategias de información, comunicación y capacitación en las medidas de prevención, que trasciendan más allá de la jornada académica y del entorno laboral, para su adopción en los hábitos de la vida diaria.

1. Identificación de síntomas y contactos

Los síntomas que toda persona debe conocer, identificar y reportar, como una sospecha de una posible exposición a COVID-19 son:

- a. Uno de los siguientes:
 - Temperatura mayor a 38°C
 - y/o tos persistente
 - y/o dificultad respiratoria
 - **Alteraciones del gusto o el olfato**
- b. O dos de los siguientes:
 - Goteo o congestión nasal
 - Escalofríos
 - Dolor de cabeza
 - Dolor de garganta
 - Dolor muscular
 - Vómito o diarrea

En los niños además de los anteriores tener en cuenta la presencia de rash en la piel o conjuntivitis. Adicionalmente, es importante que tanto personal de la institución, docentes, administrativos y de apoyo, como alumnos, padres o acudientes, reconozcan y reporten, situaciones en las que pueden haber estado en contacto en los últimos 14 días con personas consideradas sospechosas o confirmadas para COVID-19. Estos contactos pueden presentarse con compañeros dentro o fuera de la institución, o con familiares, amigos, vecinos.

2. Distanciamiento físico y ventilación

La evidencia científica y los lineamientos normativos a nivel nacional ratifican como medida con menor riesgo de exposición, mantener una distancia entre personas, en todos los contextos mínimo de 1 metro, en todos los contextos.

Favorecer la mejor ventilación posible ha demostrado tener un efecto positivo para minimizar la presencia de partículas en suspensión en espacios cerrados (aulas, salas, vehículos). La entrada del mayor flujo de aire del exterior permite la circulación y renovación, mediante la apertura de ventanas y puerta.

3. Elementos de Protección Personal

Para reducir el riesgo de exposición a secreciones respiratorias, generadas de persona a persona, es necesario utilizar tapabocas que cubran nariz, boca y mentón, ya sea mascarillas desechables o tapabocas de tela (reutilizables) que son igualmente efectivos en la prevención siempre y cuando cumplan con las condiciones de capas y materiales adecuados (2-3 capas siendo la parte interna de materiales absorbentes como algodón y la parte más externa de materiales impermeable o anti-fluido). Es importante hacer énfasis en uso adecuado. No se recomienda el uso de los siguientes tipos de tapabocas:

- Tapabocas de una sola capa o solo de tela de algodón porque su capacidad de filtración (función de barrera) es baja, ejemplo: los pañuelos.
- Tapabocas de material elástico, porque este material se estira sobre la cara y reduce la eficiencia de filtración. Además, los materiales elásticos pueden degradarse con el tiempo; ejemplo cuellos, mallas y bufandas.
- Tapabocas de telas revestidas con compuestos de cera, que pueden dificultar la respiración y permitir fugas de aire por los bordes.
- Los respiradores N95 solo están indicados para el personal de salud.
- Las máscaras con válvulas unidireccionales de exhalación, ya que permiten que el aire expirado pase a través del orificio y pueden llegar a otras personas. Este tipo de máscara no evita que la persona que usa la máscara transmita COVID-19 a otras personas.

4. Higiene de manos

La higiene de manos es una estrategia efectiva para la reducción de transmisión de SARS-CoV-2. Existen dos técnicas para la higiene de manos (lavado con agua y jabón o fricción con alcohol glicerinado al 60%), no es necesario aplicar secuencialmente las dos, por el contrario, esta práctica aumenta el riesgo de resequedad de la piel y dermatitis. Para el lavado de manos no es necesario contar con agua potable, es suficiente contar con una fuente de agua limpia.

5. Limpieza y desinfección

Las superficies de mobiliario, puestos de trabajo y elementos de uso frecuente en las tareas rutinarias de cada persona, pueden ser una fuente de contagio, aunque el riesgo es más bajo que la transmisión de persona a persona. A continuación, se hacen las siguientes recomendaciones generales:

- Los productos desinfectantes para superficies:
 - o Alcohol etílico al 70%
 - o Amonios cuaternarios
 - o Hipoclorito de sodio a 1000 ppm: diluir 20mL en un litro de agua (si el producto original tiene una concentración del 5% o 5.25%).
- No se recomienda la aspersion, nebulización o rociado de desinfectantes en los espacios cerrados ni abiertos, esta medida no ha sido costo-efectiva para reducir el riesgo de transmisión.
- La técnica para limpiar y desinfectar es la acción mecánica por fricción de la superficie u objeto.
- Los espacios deben mantenerse ventilados antes, durante y después de la L&D.

Vacunación COVID-19

1. ¿Que son las vacunas?

- Medicamentos que previenen una infección y/o la enfermedad o las complicaciones que resultan de ella.
- Existen de varios tipos, con mecanismos diferentes.
- Objetivo: generar defensas para que el cuerpo sea capaz de luchar contra una infección.

2. Importancia de la vacunación

- Son una de las medidas no terapéuticas disponibles para prevenir una infección.
- Disminuyen la tasa de contagio de una infección en una población.
- Disminuyen la enfermedad y/o las complicaciones por una infección.
- Disminuye la mortalidad por una infección.
- Podrían generar respuestas inmunes más fuertes y específicas que la infección.

3. Vacunas aprobadas en el mundo

Laboratorio	País	Efectividad para prevenir enfermedad grave y muerte
Pfizer-BioNTech	EE. UU. – Alemania	100%
Moderna	EE.UU.	100%
Sinopharm	China	—
Sinovac	China	100%
Sputnik V	Rusia	—
Oxford-AstraZeneca	UK – Suecia	100%
Johnson & Johnson	EE.UU	100%
CansinoBio	China	—

4. Vacunación en niños

- Decreto 630 de 2021 incluye a los jóvenes de 12-15 años dentro del Plan Nacional de Vacunación, con inicio de actividades de acuerdo a autorizaciones por Invima.
- Vacuna de Pfizer autorizada para uso en jóvenes de 12-15 años y en investigación para uso en niños de 5-11 años.
- Vacuna de Moderna con adecuada seguridad y efectividad en jóvenes de 12-17 años, en investigación para niños de 6 meses-12 años.
- Vacuna de Sinovac con resultados iniciales de adecuada efectividad y seguridad para uso en niños y jóvenes de 3-17 años.
- Se estudia la aplicación de vacuna de Johnson & Johnson en >12 años.

5. Vacunación en embarazadas

- Decreto 630 de 2021 incluye a las embarazadas dentro del Plan Nacional de Vacunación, con inicio de actividades de acuerdo a autorizaciones por Invima.
- Autorización del Invima para el uso de la vacuna de Pfizer en mujeres gestantes y lactantes durante los 40 días del postparto.
- Estudios iniciales con vacunas de Moderna, Pfizer y Johnson & Johnson, en animales, sin afectación sobre la madre o el bebé por aplicación de vacunas.
- Resultados preliminares sugieren adecuada efectividad, y seguridad de la vacuna de estas vacunas en mujeres gestantes.
- Capacidad de transmitir los anticuerpos generados a través de la placenta y la leche materna.

Recomendaciones en salud mental

1. Retos de salud mental

- Visibilizar y construir entornos protectores.
- Equipos de trabajo: cuidarse para cuidar.
- Comunicación: Como base de la confianza y participación activa.

2. Visibilizar la salud mental

a. Adaptación natural

- Fortalecer capacidades de Siglo XXI.
- Proveer guía anticipada para problemáticas de adaptación.
- Reconocer las diferencias de adaptación según las etapas del desarrollo.
- Evaluar factores de riesgo que requieran mayor apoyo.

b. Acompañamiento focalizado

- Enfocarse en el aprendizaje de estrategias de afrontamiento.
- Monitorear a estudiantes, docentes y familias con mayores estresores o severidad en los síntomas evaluados.
- Fortalecer equipos de bienestar para iniciar intervenciones básicas y dar orientaciones
- Referenciar si es necesario.

c. Acompañamiento especializado

- Red de atención especializada en salud física y mental.
- Trabajo intersectorial.
- Apoyo en sintomatología y entornos protectores.
- Modelos de apoyo comunitario.

3. Orientaciones enfocadas a salud mental

- Mirar hacia atrás y ver el avance hasta el día de hoy.
 - Reconectarse con la misión de la educación no solo como una actividad importante para la sociedad, sino como el refugio seguro que muchos necesitan.
 - Confianza en las personas que componen sus equipos de trabajo.
 - El alcance mundial de esta pandemia nos hace a todos comprender la importancia de encontrar soluciones, de cuidar y de acompañar.
 - Valentía de haber tomado decisiones pensando en sus comunidades.
- a. Lo que suma**
- Evaluar el bienestar propio para poder cuidar el de los demás.
 - Darse permiso para sentir cansancio, parar y recargar energías.
 - Renovar creencias y pensamientos automáticos, recordar las ganancias detrás de cada decisión.
 - No hay que saberlo todo, pero si poder solicitar y buscar la información o ayuda que necesiten.
- b. Lo que resta**
- Nublar su juicio por las emociones difíciles sin recordar sus verdaderas capacidades.
 - Limitar la comunicación con sus colaboradores o tomar decisiones sin evaluar.
 - Dejar de lado los espacios de expresión emocional con el equipo.
 - Que la infodemia los haga centrarse en el problema y olvidar las soluciones exitosas.

Mensajes finales

1. Las medidas de bioseguridad se deben complementar con la vacunación para mitigar el riesgo de contagio.
2. Las vacunas son efectivas y seguras para prevenir la enfermedad grave y mortalidad, y constituyen una de las estrategias para afrontar esta pandemia.
3. El cuidado de la salud mental es primordial como herramienta de autocuidado durante todos los momentos de la pandemia.