

Cómo cuidar a los niños del COVID ante un regreso a clases



Expertos en salud aconsejaron tomar **medidas especiales** ante el **regreso a clases** el pico de contagios de la tercera ola de **COVID-19** en México.

El **Dr. Guillermo Torre**, rector de [TecSalud](#); el **Dr. Francisco Moreno**, médico internista infectólogo; y la química y educadora **Carol Perelman**, participaron en la charla [COVID-19 al día](#) donde abordaron el **regreso a clases**.

*“Muchos tenemos **miedo** y es **natural**, pero con **información** y **evidencia** podemos darle la vuelta a este miedo y convertirlo en **acciones positivas** para cuidarnos todos”,* menciona Perelman.

La experta menciona que **ninguna medida protege al 100%**, sea el **cubrebocas**, la **sana distancia** e incluso la **vacuna**. Sin embargo, la **acumulación** de **medidas** minimiza el riesgo considerablemente.

Los expertos compartieron algunas **medidas de prevención** para evitar los **brotos de contagios** ante el aumento de movilidad derivado del regreso escolar.

Los expertos compartieron consejos de salud sobre el regreso a clases width="900" loading="lazy">

Tener salones con ventilación adecuada

Los expertos aseguran que la **ventilación adecuada** de los espacios es esencial para evitar los contagios y brotes dentro de las escuelas.

*“Es como cuando hay un fumador en un área cerrada y empiezas con la molestia del humo. Aquí no es la molestia del humo, es el **virus**. Entonces abre las **puertas** y **ventanas** para que haya **ventilación**”,* señala Moreno.

Perelman dijo que medir la calidad del aire es importante, por lo que una **medida indirecta** es el **medir** la **cantidad** de **CO2** con dispositivos.

*“Entonces **medir** eso en un **espacio cerrado** es una medida indirecta de **cuánto aire** que pasó por los pulmones de alguien más, y que **posiblemente trae virus**, estoy **respirando**”,* indica.

También señala que algunos países como Bélgica ya han implementado esta medida en lugares públicos para **monitorear** la **cantidad de ventilación** basándose en la calidad del aire.

“Es como cuando hay un fumador en un área cerrada y empiezas con la molestia del humo. Aquí no es la molestia del humo, es el virus”.- Dr. Francisco Moreno

Usar cubrebocas en todo momento

Moreno señala que hasta un **75%** de los jóvenes **menores** de **17 años** pueden ser portadores del virus de manera **asintomática**.

*“El **cubrebocas** es una medida de **solidaridad**. Es tratar de evitar que esa **persona asintomática** o **presintomática** esté **contagiando** a los demás”,* añade.

Perelman menciona que, según la **Academia de Pediatría**, el **cubrebocas** puede usarse **desde** los **2 años de edad**.

*“El mejor cubrebocas es el que mejor te queda. Un **KN95** es **bueno**, pero es mucho **más útil** uno que quede **cómodo** y **mejor ajustado**.”*

*“Los que hay que **evitar** son los **tejidos** y los que **tienen válvulas**”,* menciona la experta, quien además aconseja **lavarlos frecuentemente** en caso de que sean **reusables**.

Expertos de salud compartieron consejos para mitigar los contagios width="900" loading="lazy">

Evitar mandar a la escuela a niños enfermos

La detección de **casos** debe iniciar con la **observación en casa** y los padres deben **monitorear** la **salud** de sus **hijos**, para así que deben evitar llevarlos a la escuela en caso de síntomas, aconsejó Perelman.

Perelman aconseja que las **medidas de prevención** deben iniciar en casa con charlas entre los **padres de familia e hijos**.

*“Si les **explicamos** a los **niños** entonces ellos también van a **entender** cuándo sí y cuándo no”, menciona.*

Evitar aglomeraciones de estudiantes

Moreno recomienda **evitar** las **aglomeraciones** durante la **entrada, salida y recesos** de los alumnos.

También dijo que deben **evitarse** los **tumultos** a la hora de ir a **lavarse las manos** o utilizar **gel antibacterial**.

*“Olvidémonos de todas las cosas que lo único que provocan son tumultos. De preferencia **usa jabón y agua** y si vas a usar **gel** que sea de **fácil acceso**”, señala.*

*“**Muchos tenemos miedo y es natural, pero con información y evidencia podemos darle la vuelta a este miedo y convertirlo en acciones positivas para cuidarnos todos**”.*

Mantener grupos reducidos en los salones

Perelman aconseja mantener **reducidos** o en “**burbujas**” los **grupos de alumnos** que interactúen y **no mezclar** varios salones, para mantener un **mayor control** en caso de un contagio.

*“Si estas **burbujas interactúan** y si encuentro **un caso positivo** tendría que **suspender al colegio completo**. Así podemos llevar a un niño a casa a **cuarentena** para ver si hubo o no contagio en el salón”, indica Perelman.*

*“Sabemos desde un principio que debe mantenerse un **espacio** entre las **personas** y esto en las **aulas se tiene que hacer**. No podemos tener salones de más de 50 niños”, agrega Moreno.*

Hacer una prueba PCR en caso de sospecha

Moreno explica que las **pruebas** de **antígenos** son rápidas y sencillas, pero **no tienen una sensibilidad alta** y aconseja que en caso de presentar **síntomas**, deberá realizarse una **prueba PCR** para descartar el contagio.

*“Si la prueba de antígeno sale positiva no tiene que hacerse una prueba de PCR, pero si la persona tiene **síntomas** y una **exposición previa** a alguien con **COVID-19** y sale negativo en prueba de antígenos, debe hacerse una **prueba PCR**”, afirma.*

LEE MÁS:

Implementar la figura de "encargado de salud"

El Dr. Moreno aconseja aplicar una idea realizada por Guillermo Torre en la que existe **una persona** o un **departamento** encargado de **monitorear** la **salud** de los **centros educativos**, para mitigar los contagios.

*“No tiene que ser un trabajador de la salud, pero debe **conocer** el **estado de salud** de la **comunidad escolar**: maestros, personas de intendencia, colaboradores, alumnos y familias.*

*“Si en tu casa hay un caso de **COVID-19** tienes que **comunicarlo** y esa persona tiene que saber para qué sirve cada prueba. Tiene que haber **rastreo** y debe saber quiénes tuvieron **contacto** con esa persona”,* menciona Moreno.

"Cualquier vacuna es mejor que no tener ninguna vacuna".- Dr. Francisco Moreno

Si tienes la oportunidad vacúnate

Perelman aconseja mantener a las **comunidades estudiantiles vacunadas** en la mayor medida posible: **profesores, directivos** y **personal académico**, pero también a los **padres de familia**.

*“Hay **varios estudios** que indican que cuando los **papás** están **vacunados**, eso hace que estén **protegidos** los **menores**”,* señala Carol.

“Cualquier vacuna es mejor que no tener ninguna vacuna. Ahorita no hay nada peor que no vacunarse y cuando les toque vacunar a los niños olvídense de los mitos. Las **vacunas** son **muy seguras**”, añade Moreno.

Expertos aseguran que las vacunas son una gran medida contra el COVID-19 width="900" loading="lazy">

Capacitar a la comunidad sobre estas medidas

Carol menciona que las **medidas** de **prevención** durante el **regreso a clases** no evitarán en su totalidad que una **persona contagiada** llegue a la **escuela**, pero sí **minimizarán** el riesgo de que exista un **brote** dentro del centro educativo.

Ante esto aconseja **dar a conocer** las **medidas** a todos los **miembros** de la **comunidad** como **profesores, directivos, alumnos** y **familiares**.

*“El primer día de clases, el segundo día de clases y el tercer día de clases se debe hablar de este **protocolo**”,* señala.

La necesidad de un regreso a clases controlado

Guillermo Torre señala que el **regreso a clases** es **importante** para el **desarrollo cognitivo** y para la **salud mental** de los estudiantes, pero la forma de hacerlo es **crítica** y las **medidas** de prevención incrementan los **beneficios**.

*“Debe ser una **corresponsabilidad** de los **profesores**, del **personal administrativo**, pero también de los **papás y abuelos**”, señala Torre.*

Expertos de salud compartieron consejos para mitigar los contagios en el regreso a clases
width="900" loading="lazy">

El Dr. Moreno también añade que el **COVID-19** va a **permanecer** durante mucho tiempo y por ende las **personas** y los **centros educativos** deben aprender a **realizar** sus **actividades** con las **medidas necesarias** para enfrentar el virus.

*“Estamos aquí las personas que más interés tenemos en que sus **hijos** estén **bien** y **cuidados** hasta en el **aspecto emocional**, en el que estar encerrados no es bueno.*

*“Hoy los **maestros** tienen esta **doble función**, enseñar **académicamente** y cuidar la **salud** de sus alumnos **Mis respetos para los maestros**”, dice Moreno.*

Ve la charla aquí:

LEE MÁS: