



Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios

BOLETIN SALUD DGIRE



MAYO 2022

Riesgos MAYO

Responsable de la Publicación
Dra. Gloria Ornelas Hall

ALERTA DE HEPATITIS POR ORIGEN DESCONOCIDO

La OMS, los CDC y el Comité Nacional para la Vigilancia Epidemiológica (CONAVE) alertan a médicos y autoridades de salud sobre reportes de hepatitis de origen desconocido, en niños de 1 a 6 años de edad, anteriormente sanos, con lesiones significativas en hígado (insuficiencia hepática aguda), resultados positivos a la prueba de adenovirus (algunos con adenovirus tipo 41, causa común de gastroenteritis aguda en los niños) y negativos de hepatitis A, hepatitis B y hepatitis C. Ninguno asociado con SARS CoV2.

Los síntomas incluyen inflamación hepática, fiebre, fatiga, pérdida del apetito, náuseas, vómitos, dolor abdominal, orina oscura, heces de color claro, dolor en las articulaciones e ictericia.

ADENOVIRUS

Se propagan de persona a persona y pueden causar enfermedades respiratorias, gastroenteritis, conjuntivitis y cistitis (infección de la vejiga). El adenovirus tipo 41 presenta diarrea, vómitos y fiebre, con síntomas respiratorios.

MANEJO

Acudir al médico ante la aparición de síntomas.

Se insiste en la necesidad de cumplir con los esquemas completos de vacunación y continuar con las medidas preventivas diarias:

- lavarse las manos a menudo,
- evitar estar con personas enfermas,
- cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar,
- evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca,
- lavado de manos después de cambio de pañal,
- evitar compartir cubiertos o platos.

HEPATITIS

Inflamación del hígado causado por:

Células inmunitarias en el cuerpo que atacan el hígado

- Infecciones por virus (como las hepatitis A, B o C), bacterias o parásitos
- Daño hepático por alcohol o tóxicos (venenos)
- Medicamentos, como una sobredosis de paracetamol
- Hígado graso
- Trastornos hereditarios (fibrosis quística o la hemocromatosis).
- Enfermedad de Wilson (retención de cobre).

SALUD MENTAL

Salud mental

Tras dos años de confinamiento por la contingencia del COVID 19 aumentó el estrés, la ansiedad, el miedo, la tristeza, y la soledad e insomnio, empeorando los trastornos de salud mental de ansiedad y depresión.

Las encuestas muestran un aumento considerable en el consumo de alcohol o drogas ilícitas y la violencia durante la pandemia.

El cursar con sensación de desamparo y desesperanza y sentimientos crónicos de tristeza, enojo, irritabilidad, angustia y temor es indicativo de un malestar emocional que requiere atención.

Cuestionario- salud mental

<https://misalud.unam.mx/covid19/>

Hepatitis viral:

1) Hepatitis A (VHA)

Transmisión- por consumo de agua o alimentos contaminados (aunque también puede propagarse por ciertas prácticas sexuales).

Infección leve, con recuperación completa al cabo de unas semanas.

Síntomas aparecen entre dos y siete semanas después de la infección: fiebre, pérdida de apetito, calambres en el estómago, ictericia; orina oscura y fatiga.

Prevención- lavarse las manos tras uso del baño y cambiar pañales y antes de preparar alimentos.

Al viajar, sobre todo en países en desarrollo, cuidar consumo de agua (siempre embotellada, evitar cubitos de hielo) y comida (evitar alimentos crudos o poco cocinados). Al convivir con alguien en casa, extremar medidas de precaución: no compartir cubiertos ni platos, ni cepillos de dientes, lavarnos bien las manos, etc. Vacunación eficacia del 100%. Más frecuente en niños

2) Hepatitis B (VHB)

La OMS reporta casi 260 millones de casos de infección crónica en el mundo.

Transmisión- por sangre, semen y líquidos corporales infectados, prácticas sexuales sin protección, agujas y jeringas contaminadas, artículos personales como cepillos de dientes; por vía perinatal, (de la madre infectada al bebé durante el parto).

Puede ser crónica y provocar cirrosis y cáncer de hígado, si no se detecta y maneja a tiempo.

La vacuna para la hepatitis B también protege contra hepatitis D.

3) Hepatitis C (VHC)

Afecta a más de 300 millones de personas en el mundo (la mayoría portadores asintomáticos).

Transmisión- por sangre contaminada (transfusiones de sangre o al compartir jeringuillas, piercings o tatuajes) y sexual.

No hay vacuna.

En algunos casos, el sistema inmunitario elimina la infección de forma espontánea.

En otros casos, pueden necesitarse antivíricos de acción directa (Sofosbuvir).

Puede volverse crónica.

Prevención- higiene de las manos, uso seguro de material punzo-cortante, uso del preservativo, sangre segura.

4) Hepatitis D (VHD)

Afecta a personas ya infectadas por la hepatitis B (co-infección), siendo más grave.

Transmisión- por vía sanguínea (transfusión, material punzocortante); por compartir objetos de higiene personal (cepillos de dientes, máquinas de afeitarse); contacto sexual sin protección y de madre a hijo.

5) Hepatitis E (VHE)

Transmisión por agua o alimentos contaminados (hielo, frutas y verduras crudas sin lavar...).

No cuenta con vacuna. Prevención- Extremar las medidas higiénicas y evitar el consumo de bebidas y alimentos contaminados.

Frecuente en mujeres embarazadas.

SECUELAS COVID

La Universidad de Cambridge y el Imperial College de Londres han identificado casos con deterioro cognitivo, tras casos graves de COVID.

En pacientes entre los 50 y los 70 años reportan pérdida de 10 puntos de cociente intelectual (CI), más de 6 meses después del cuadro agudo (Rev. Clinical Medicine).

Se describen como “niebla cerebral”, los problemas para recordar palabras, trastornos del sueño, ansiedad e incluso trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Entre un tercio y tres cuartas partes de los pacientes hospitalizados siguen sufriendo estos síntomas 3 y 6 meses después, aunque también se reportan trastornos cognitivos persistentes, en casos más leves.

Los investigadores estiman que la magnitud de la pérdida cognitiva es similar a la sufrida con 20 años de envejecimiento entre los 50 y 70 años de edad (equivalente a 10 puntos del CI).

Cualquier recuperación, es gradual.

ACTUALIZACIÓN DE PROTOCOLOS SANITARIOS

Para crear espacios educativos libres de riesgo de COVID 19, DGIRE ha construido una cultura de prevención y cuidado con información científica actualizada y promoción de los criterios saludables provistos por el Comité de Seguimiento, con inter-comunicación entre docentes, alumnos, padres de familia y personal directivo y administrativo. Recomienda actualizar los protocolos de escuelas e instituciones incorporadas considerando:

Limpeza

- Higiene permanente con programas de limpieza continua para propiciar espacios libres de riesgo de infección.
- Sanitarios y lavamanos en condiciones adecuadas de limpieza, con los insumos necesarios para el lavado de manos: agua potable, jabón y toallas de papel desechable o, en su caso, ventiladores para el secado de manos.

Protección personal

- Uso correcto de cubrebocas (sobre nariz y boca) dentro de espacios cerrados y en el transporte público (no es mandatorio el uso de cubrebocas en espacios abiertos).
- Acceso permanente a dispensadores con gel desinfectante, distribuidos de forma estratégica para su libre disposición, con suministro continuo.
- Esquemas completos de vacunación.
- Uso adecuado del Equipo de Protección Personal establecido por las Comisiones Centrales de Seguridad y Salud en el Trabajo y el Comité de Expertos.

Ventilación

- Favorecer ventilación natural, abriendo ventanales en las instalaciones o colocando domos con rendijas abiertas en aulas, salones de seminario, auditorios, laboratorios, bibliotecas, clínicas, oficinas, elevadores, espacios de servicios.
- La ventilación requerida para espacios cerrados puede consultarse en la Guía de Ventilación en Espacios Cerrados Durante la Pandemia por COVID-19.
- En el caso de áreas de trabajo donde no sea posible garantizar condiciones de ventilación requeridas ante la presencia de todos los trabajadores, se debe optar por el trabajo a distancia, horarios escalonados, horarios flexibles u otros esquemas que eviten concentraciones de personal en las instalaciones más allá de su capacidad y los horarios pico en el transporte público.
- **Aforos**
- Para determinar aforos seguros en los espacios cerrados
- El aforo contenido con la ventilación recomendada para espacios cerrados debe supervisarse para evitar aglomeraciones.
- Procurar pausas cuando el espacio sea cerrado para evitar concentración de aerosoles.
- Evitar el acúmulo de personas

AUTOCAUIDADO

-Duerme lo suficiente. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.

-Haz actividad física de manera regular, de preferencia al aire libre.

-Come de manera saludable.

- Limita la cafeína, evita el tabaco, el alcohol y las drogas ilícitas.

-Limita el tiempo frente a las pantallas.

- Reserva tiempo para ti mismo (masaje, spa, música)

-Dedica unos minutos a la relajación (respiración profunda, taichí, yoga, atención plena o meditación).

-Limita la exposición a los medios de comunicación y uso de redes sociales.

-Mantente activo y ocupado. Disfruta de pasatiempos, (manualidades, cocinar, jugar, limpiar y organizar). Participa en un nuevo proyecto.

- Responde sólo a pensamientos positivos (listado de cosas por las que estás agradecido).

-Repara en tus valores morales o tu vida espiritual y haz algo por los demás.

- Dale crédito a tu esfuerzo y logros. Conéctate con otros

Haz algo para los demás.