

EL COVID 19 ANTE EL REGRESO A CLASES

Ante el aumento de casos de SARS CoV2 reportado por la Secretaría de Salud, DGIRE retoma las recomendaciones del Programa Universitario de Investigación sobre Riesgos Epidemiológicos y Emergentes (PUREE) de la UNAM para este regreso a clases:

- **Utilizar cubre-bocas en lugares cerrados o sin ventilación y al presentar síntomas o estar en contacto con personas sintomáticas.**
- **Quedarse en casa, evitando salir de viaje o asistir a eventos culturales o deportivos, al presentar síntomas, acudiendo al médico para evitar complicaciones.**
- **Abrir puertas y ventanas en los salones de clase, auditorios o salas de reunión.**
- **Mantener limpias las instalaciones con dotación de insumos requeridos para el lavado de manos de todo el personal escolar (agua potable, jabón y toallas de papel desechable o en su caso, ventiladores para el secado de manos).**
- **Reportar casos de sospecha o confirmación a la escuela.**
- **Difundir comunicados de los responsables sanitarios de las escuelas.**

En caso de pertenecer a un grupo de alto riesgo (embarazo, adultos mayores o presentar factores predisponentes como enfermedades crónicas, asma, obesidad, hipertensión o diabetes) aplicarse una dosis de refuerzo de la vacuna contra COVID.

Desgraciadamente, tras cuatro años de COVID 19 estamos ante el desgaste de mensajes de prevención, restándoles importancia por la saturación y bombardeo constante de los medios. No quisiéramos caer en la imposición de medidas preventivas que solo generan resistencia y enojo. En DGIRE le apostamos a la educación.

Con información actualizada podemos promover la auto-percepción de riesgo, el auto-cuidado y la auto-responsabilidad, entendiendo que:
- La enfermedad surge de un virus en continua mutación; Es de transmisión aérea y por contacto; Presenta síntomas leves o graves, pudiendo presentar uno o más de los siguientes: dolor de cabeza, dolor muscular, dolor de garganta, fiebre, síntomas gastrointestinales, pérdida del gusto y el olfato, congestión nasal, tos, fatiga, dolor en las articulaciones, dificultad para respirar, cansancio y baja oxigenación. No se requiere de pruebas de confirmación para su diagnóstico diferencial. Su manejo es similar al de otras infecciones respiratorias estacionales (influenza y virus sincicial) con malestar sintomático durante 1 o 2 días. Puede ser contagioso hasta 10 días a partir del inicio del primer síntoma, cuando hay transmisión viral directa por tos, estornudo o flujo nasal.

NUEVAS MUTACIONES

El SARS-CoV-2, agente causal de COVID-19 sigue mutando. Sus últimas variantes han puesto en alerta a las autoridades sanitarias de todo el mundo. La Universidad de Yale alerta sobre las subvariantes FIIRT derivadas del OMICRON, el JN.1.11.1, con dos mutaciones en las proteínas de la 'espiga' (el engraje externo del virus), que no se observaban en el JN.1. Las nuevas variantes surgen de mutaciones como ésta, que alteran la secuencia de su código genético, haciéndolas mucho más contagiosas.

El término FIIRT describe a la familia de variantes divergentes que comienzan con KP o JN (KP.2, JN.1.7). No se sabe exactamente de dónde surgen las FIIRT, pero el CDC los reportó por primera vez, en aguas residuales de Estados Unidos, Canadá y Reino Unido.

PARA CUALQUIER ACLARACIÓN O INFORMACIÓN ADICIONAL, FAVOR DE COMUNICARSE AL CORREO ELECTRÓNICO salud.dgire@gmail.com O AL COVITEL 55 38874025

PAUSAS ACTIVAS

El pasar gran parte de la jornada laboral en posición estática, requiere de activación cada hora, durante 5 a 10 minutos para realizar ejercicios con movimientos de estiramiento, flexión, relajación muscular y mejorar la circulación sanguínea:

Reducir la tensión muscular aumenta la energía y evita problemas de salud por el sedentarismo (obesidad, diabetes y trastornos cardiovasculares). El desconectarse temporalmente de las tareas laborales permite recargar la mente y renovar el ánimo.

Estiramiento de cuello: Inclina suavemente la cabeza hacia un lado, llevando la oreja hacia el hombro. Mantén la posición durante 15-20 segundos. Repite en el otro lado. Realiza este estiramiento varias veces en cada dirección para aliviar la tensión en el cuello y los hombros.

Rotación de hombros: Gira los hombros hacia atrás en círculos amplios. Luego, cambia la dirección y gira los hombros hacia adelante. Realiza este movimiento durante 20-30 segundos en cada dirección para liberar la tensión en los hombros y la parte superior de la espalda.

Estiramiento de brazos: Extiende un brazo hacia adelante a la altura del hombro. Con la otra mano, tira suavemente de los dedos hacia atrás. Mantén durante 15-20 segundos y repite con el otro brazo. Este estiramiento es ideal para liberar la tensión en los músculos del antebrazo y la muñeca.

Estiramiento de la espalda baja: Siéntate en una silla con los pies planos en el suelo. Gira el torso hacia un lado, tratando de tocar el respaldo de la silla. Mantén durante 15-20 segundos y repite en el otro lado. Este estiramiento ayuda a aliviar la tensión en la espalda baja.

Estiramiento de piernas: De pie, extiende una pierna hacia adelante. Flexione el pie hacia arriba y hacia abajo, manteniendo la pierna estirada. Cambia de pierna y repite el movimiento. Este estiramiento es excelente para mejorar la flexibilidad de los músculos de las piernas y aliviar la tensión.

Rotación de tobillos: Siéntate en una silla y levanta los pies del suelo. Gira los tobillos en círculos en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario. Realiza este movimiento durante 20-30 segundos en cada dirección para mejorar la movilidad de los tobillos.

Activación con saltos suaves: Párate con los pies a la altura de los hombros. Realiza saltos suaves en el lugar, manteniendo los pies juntos. Este ejercicio aumenta la frecuencia cardíaca y despierta los músculos de las piernas. **Rodillas altas:** De pie, camina en el lugar levantando las rodillas lo más alto que puedas. Realiza este movimiento de manera enérgica durante 30 segundos.

Flexiones de brazos: Apóyate en un escritorio o en la pared a la altura del pecho. Flexiona los brazos para acercarte al escritorio o la pared. Empuja hacia atrás para volver a la posición inicial.

Sentadillas de escritorio: Siéntate en el borde de una silla con los pies en el suelo. Levántate de la silla, manteniendo la espalda recta. Luego, siéntate nuevamente.

Elevación de talones: Párate con los pies a la altura de los hombros. Levanta los talones del suelo, de modo que quedes de pie solo sobre las puntas de los pies. Luego, baja los talones al suelo.

Estiramientos dinámicos: Realiza movimientos de estiramiento dinámico, como estiramientos de brazos y piernas. Mantén cada estiramiento durante unos segundos antes de cambiar al siguiente.

Saltar la cuerda invisible: Imagina que estás saltando la cuerda en el lugar sin una cuerda real. Realiza este ejercicio durante 30 segundos para aumentar tu ritmo cardíaco y activar los músculos de todo el cuerpo.



-LOS ESTIRAMIENTOS DE MÚSCULOS Y ARTICULACIONES (CUELLO, BRAZOS, PIERNAS Y ESPALDA) SON IDEALES PARA LIBERAR LA TENSIÓN ACUMULADA Y MEJORAR LA FLEXIBILIDAD.

-LA RESPIRACIÓN PROFUNDA PERMITE CONCENTRARSE EN LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL Y RESPIRAR CON PAUSAS CRECIENTES, CONTANDO 4-7-8.

-LOS MOVIMIENTOS LIGEROS ESTIMULAN LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA (CAMINAR POR LA OFICINA, DAR UNA VUELTA ALREDEDOR DEL EDIFICIO O HACER EJERCICIOS SIMPLES, COMO SALTAR EN SU LUGAR O HACER MOVIMIENTOS DE BRAZOS).

-EL YOGA O PILATES INCORPORA ESTIRAMIENTOS CON EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD Y FORTALECER LOS MÚSCULOS.

-LA MEDITACIÓN DESPEJA LA MENTE Y REDUCE EL ESTRÉS, MEJORANDO LA CONCENTRACIÓN Y LA CALMA.

-LOS EJERCICIOS AERÓBICOS SON MÁS ACTIVAS Y ENÉRGICAS (SALTAR LA CUERDA; EJERCICIOS DE CARDIO) Y AUMENTAN LA ENERGÍA Y LA CIRCULACIÓN.

-LOS JUEGOS DE MESA O ROMPECABEZAS CAMBIAN EL ENFOQUE MENTAL, DESCANSANDO LA MENTE Y FOMENTANDO LA CREATIVIDAD.

-LA FLEXIBILIDAD DINÁMICA COMBINA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y MOVIMIENTO, AUMENTANDO LA FLEXIBILIDAD Y ALIVIANDO LA TENSIÓN MUSCULAR.