



Castilla-La Mancha

**LA COMUNIDAD EDUCATIVA EN LA PROMOCIÓN de salud
para el afrontamiento de la pandemia, COVID-19**



El presente documento forma parte de la Estrategia Integrada Regional para el Afrontamiento del Malestar Emocional Relacionado con la Emergencia Sanitaria-COVID 19-. Se contempla dentro del Modelo Intersectorial de Trabajo en Red de Castilla-La Mancha para la Prevención e Intervención en Crisis. Es una Guía dirigida a la comunidad universitaria, como agentes sociales colaboradores en la mejora de la salud y bienestar emocional.

ELABORACIÓN

- Coordinación Regional de Salud Mental

REVISIÓN

- Grupo de Comunicación –COVID-19- Consejería de Sanidad

Toledo, 11 de diciembre de 2020

Contenido

INTRODUCCIÓN	3
CONTEXTO SOCIOSANITARIO	4
ACCIONES DE COMUNICACIÓN POSITIVA.....	5
1. Acciones de participación	6
1.1. Promover la participación para entender motivaciones y barreras y el rediseño conjunto de medidas y estrategias de comunicación.	6
1.2. Visibilizar y apoyar el trabajo de redes comunitarias y agentes de salud.....	6
2. Acciones de comunicación en salud.....	6
2.1. Reforzar las medidas claves de prevención y promoción de la salud: Identificar los mensajes preventivos más importantes y explicar los por qué de forma pedagógica	6
.....	6
RECOMENDACIONES SOBRE COMUNICACIÓN EN SALUD	5
CONTENIDO DE LOS MENSAJES CLAVES FRENTE A LA INFECCIÓN POR SARs-CoV-2.....	7
1. Ocio y relaciones sociofamiliares	7
2. Horizonte temporal.....	7
3. Medidas y cuidados preventivos.....	8
4. Fuentes de Información	8
RECOMENDACIONES GENERALES	9
El momento es crítico y es importante contener la transmisión del coronavirus	9
REUNIONES Y CELEBRACIONES FAMILIARES- Decálogo.....	10
COMPRAS	10
RECOMENDACIONES A COLECTIVOS ESPECÍFICOS	11
ESTUDIANTES y PERSONAS CON VÍNCULOS FAMILIARES QUE REGRESAN A CASA POR NAVIDAD	11
SALIDAS DE PERSONAS MAYORES Y DISCAPACITADAS DE LOS CENTROS SOCIOSANITARIOS	11

INTRODUCCIÓN

La situación de emergencia sanitaria y estado de alarma derivada de la pandemia declarada por el brote de COVID-19, generó en gran parte de la población un estado de alerta, que fue dando paso a esperanza y posteriormente a cierto desgaste durante la segunda ola. La emergencia sanitaria da lugar con frecuencia a reacciones polarizadas con escasos visos de racionalidad, que se transmiten de unos individuos a otros. Por un lado, en situaciones de alarma, las personas vulnerables o aquellas con exceso de sobrecarga física y mental, pueden entrar en lo que coloquialmente se denomina “secuestro emocional”. Dicho estado paraliza en la toma de decisiones o da lugar a reacciones de huida en cadena. A su vez, el pánico puede desencadenar trastornos de ansiedad, depresión, o estrés postraumático e interferir con el funcionamiento social y laboral de las personas. Surgen también reacciones de negación, alimentadas por corrientes de influencia con intereses diversos. Más adelante, la situación de riesgo mantenida y el estrés derivado de esta contribuyen a la desmotivación para seguir las conductas de protección recomendadas, que aparece de forma gradual en el tiempo y está afectada por diversas emociones, experiencias, así como por el contexto social, cultural, estructural y legislativo. Por ello, la oficina de la OMS de Europa propone un marco de actuación para los estados miembros para hacer frente a dichas situaciones potencialmente generadoras de desgaste en la población.

El ámbito educativo es un espacio para la promoción de la salud tanto en los espacios escolares, como fuera de ellos, haciendo permeables los mensajes positivos hacia las familias. De ahí el importante papel que han tenido los colegios de enseñanzas primarias y secundarias en la contención de la pandemia y la coordinación estrecha con el ámbito sanitario. Es de resaltar y agradecer el esfuerzo del profesorado, técnicos de orientación y apoyo así como directivos de Educación.

La situación excepcional derivada de la pandemia COVID19 y la necesidad de seguir manteniendo conductas de autoprotección y prevención de la transmisión a personas, cercanas potencialmente vulnerables requiere seguir intensificando los esfuerzos en periodos de especial riesgo, como es la Navidad. Esta navidad,

#ElMejorRegaloEsCuidarnos.

#ProtegerANuestrosMayores.

#LosMayoresNosCuidanCuidemosles.

CONTEXTO SOCIOSANITARIO

La emergencia sanitaria derivada del estado de alarma por la COVID19 ha puesto de manifiesto que todas las personas somos posibles afectadas y todas tenemos una responsabilidad que cumplir en las cuestiones relacionadas con la salud. Por ello, es importante implementar políticas de salud pública así como ofrecer una respuesta comunitaria coordinada y flexible que incorpore la participación activa de todos los grupos de la comunidad.



Gráfico 1. Fases de la emergencia sanitaria.

El escenario de la crisis mantenida se ha caracterizado por las situaciones de soledad vivida, tristeza por la pérdida de seres queridos a la vez que un sentir generalizado de unión y colaboración. Aunque se espera que la crisis de lugar a un aprendizaje social positivo, el estrés mantenido, la crispación social, las consecuencias económicas, la segunda oleada de transmisión y el temor a una tercera ola, inciden en el estado emocional de la población. Por ello, se hace aún más necesario llevar a cabo estrategias para revitalizar el apoyo de la ciudadanía a las conductas de protección. Los medios de comunicación son agentes clave en esta fase.

RECOMENDACIONES SOBRE COMUNICACIÓN EN SALUD a LA POBLACIÓN

- Explicar de manera transparente y pedagógica los **motivos que fundamentan las medidas** adoptadas y la priorización de la salud pública.
- Transmitir **confianza y esperanza**, en particular a las personas mayores.
- **Evitar exponer repetidamente a informaciones erróneas o falsas** ya que puede llevar a asumir su veracidad.
- **Evitar exponer muchos argumentos** para contrarrestar la desinformación, agota cognitivamente. Es preferible elegir pocos argumentos, breves y sencillos, pero con rigor.
- **Evitar subrayar un comportamiento no deseable como frecuente**, ya que puede sugerir que socialmente es aprobado por muchas personas.
- **Poner el foco en comportamientos positivos, proactivos de la población** en la lucha contra la pandemia, en colaboración con autoridades sanitarias y personal sanitario.

ACCIONES DE COMUNICACIÓN POSITIVA

1. Acciones de participación

- 1.1. Promover la participación para entender motivaciones y barreras y el rediseño conjunto de medidas y estrategias de comunicación.
- 1.2. Visibilizar y apoyar el trabajo de redes comunitarias y agentes de salud.

2. Acciones de comunicación en salud

- 2.1. Reforzar las medidas claves de prevención y promoción de la salud: Identificar los mensajes preventivos más importantes y explicar los por qué de forma pedagógica

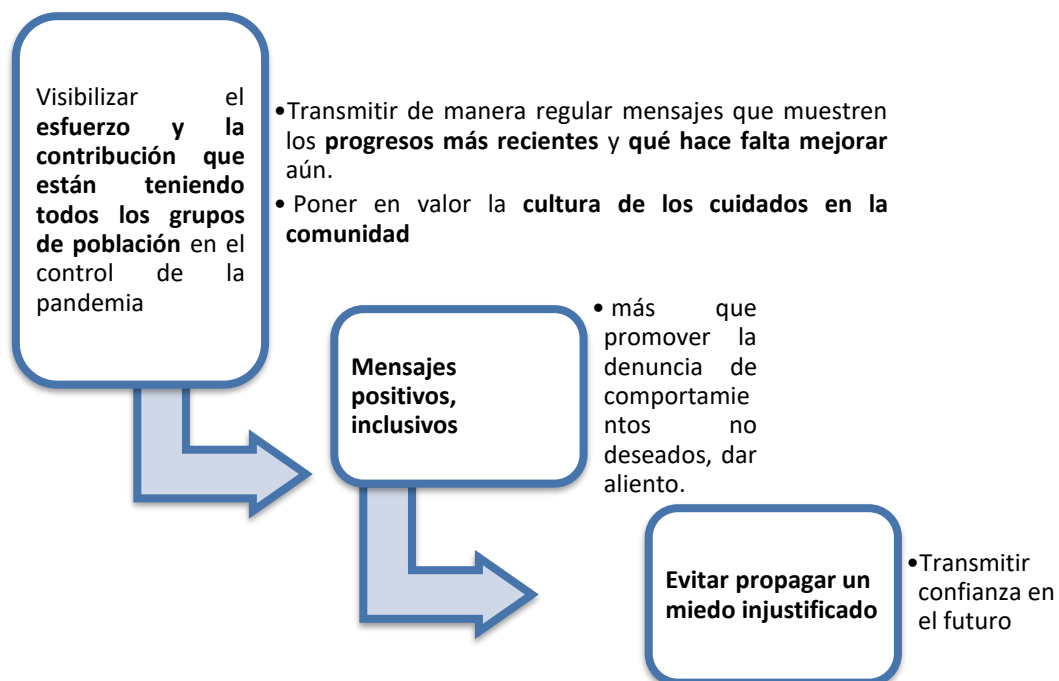


Gráfico 2. Mensajes basados en el refuerzo positivo

CONTENIDO DE LOS MENSAJES CLAVES FRENTE A LA INFECCIÓN POR SARs-CoV-2

1. Ocio y relaciones sociofamiliares

- Explicar a la población qué cosas se pueden hacer y cómo hacerlas de la mejor forma posible:
 - Proporcionar información precisa y basada en la evidencia disponible en cada momento.
 - Puesto que esta va evolucionando, es importante comunicar que las recomendaciones podrían cambiar.
- Proponer actividades y comportamientos alternativos en contextos de ocio y tiempo libre (infantil, juvenil y adulto) y laboral.
 - Proponer alternativas de actividades que promuevan el bienestar emocional, como por ejemplo formas seguras de mostrarse afecto, de apoyo social, así como recomendaciones de actividad física, meditación, conocer y desarrollar la resiliencia, etc.
- Informar de la necesidad de que las reuniones familiares sean prioritariamente al aire libre, y si son en espacios cerrados y casas particulares, que sean cortas, con mascarilla y buena ventilación, evitando compartir platos

2. Horizonte temporal

- Transmitir la idea de que no existen soluciones fáciles ni rápidas para el control de la pandemia. Hay una esperanza con la llegada de la vacuna y esto permite marcar un posible horizonte temporal, pero hay que seguir con las medidas de protección.

3. Medidas y cuidados preventivos

- Reforzar las 6 medidas preventivas más importantes (6 Ms):
 - ✓ Metros de distancia,
 - ✓ Mascarilla,
 - ✓ Manos,
 - ✓ Más ventilación y espacios al aire libre,
 - ✓ Minimizar número de contactos (burbuja),
 - ✓ Me quedo en casa si tengo síntomas, soy contacto o tengo un diagnóstico.
- Visibilizar mejor las medidas del entorno que facilitan adoptar las recomendaciones (puntos de lavado de mano, señales para respetar la distancia).
- Recordar recomendaciones habituales por medio de materiales visuales y atractivos, actualizarlos de acuerdo a la última evidencia disponible y a los escenarios, añadiendo nuevas recomendaciones si fuera pertinente.
- Mostrar los centros de salud como espacios seguros para favorecer el seguimiento de las enfermedades que lo precisan y otras actividades preventivas
 - ✓ Formar e informar a la ciudadanía sobre la importancia de la vacunación según los criterios establecidos.
- Promocionar la descarga y utilización de la App de rastreo Radar COVID aportando información sobre su seguridad y las ventajas de su uso.

4. Fuentes de Información

- Visibilizar la independencia de la comunidad científica.
 - Se recomienda animar a las personas a realizar un consumo razonable de información, verificar las fuentes, la exactitud y la credibilidad de las informaciones que reciben.
- Informar sobre las tasas de adherencia a las recomendaciones es interesante si son elevadas.
 - Se debe incluir el porcentaje y la fuente de información.

RECOMENDACIONES PARA MINIMIZAR LA TRANSMISIÓN SARs-CoV-2 en NAVIDAD

RECOMENDACIONES GENERALES

El momento es crítico y es importante contener la transmisión del coronavirus

La Navidad suele ser uno de los momentos especiales para que muchas personas se reencuentren con familia y, quienes carezcan de ella, con otras personas queridas. Pero es momento de seguir colaborando para reducir la propagación del coronavirus y minimizar el riesgo para nuestra familia, amigos y nosotros mismos. #ElMejorRegaloEsCuidarnos, es el lema. Por eso es importante mantener las distancias, #ProtegerANuestrosMayores, #LosMayoresNosCuidanCuidemosles. Son muchas las personas fallecidas y muchas las ingresadas en UCI. El SARs-CoV-2 puede afectar a personas mayores y vulnerables, pero nadie está exento.

1. Tener siempre en cuenta las 6M:

- ✓ Mascarilla (uso de mascarilla todo el tiempo posible),
 - ✓ Manos (lavado de manos frecuente, al menos 20 segundos),
 - ✓ Metros (mantenimiento de la distancia física, 1,5 metros),
 - ✓ Maximizar ventilación y actividades al aire libre (mantener las ventanas y puertas abiertas en la medida en que sea seguro y factible según la temperatura),
 - ✓ Minimizar número de contactos (preferiblemente siempre la misma burbuja)
 - ✓ En caso de síntomas, diagnóstico o contacto de un caso de COVID-19 "me quedo en casa".
2. Respetar la regulación autonómica relativa a las medidas de restricción, movilidad nocturna, normas de aforo en locales comerciales y hostelería, celebración de eventos, actividades deportivas y religiosas, etc, para evitar aglomeraciones.
 3. Recurrir a los paseos al aire libre como forma de socialización.
 4. Felicitar por teléfono o videoconferencia como alternativa a las reuniones presenciales.

REUNIONES Y CELEBRACIONES FAMILIARES- Decálogo

1. Lo mejor sería **juntarse sólo con gente con la que convivas y cuanta menos gente mejor. Si tienes cualquier síntoma, aíslate.**
2. Si aun así, te reúnes con otras personas de la familia los días 24, 25, 31 de Diciembre y 1 de Enero, no se debe superar el número de 10 y se recomienda que sea del mismo grupo, no más de dos núcleos de convivencia. Si hay alguna persona mayor o con enfermedad cardíaca, diabetes, **prevenir contagios mediante aislamientos voluntarios** 10 a 14 días antes. Previo a la llegada, ventila 20 minutos si no puedes reunirte en un espacio abierto. **Ventilar** luego 5 o 10 minutos cada hora.
3. Recíbelos con hidroalcohol, **lavados de manos** frecuente. Demuestra tu cariño con gestos y palabras, sin besos y abrazos.
4. **Usa mascarilla** todo el tiempo, excepto cuando vayas a llevarte la comida a la boca, bien colocada, no bajarla para hablar. Cuando te la quites, no la dejes encima de la mesa, en el codo o colgada de la oreja. Una buena idea tener algunos sobres de papel para que los comensales puedan guardar correctamente la mascarilla. Una vez terminada la comida, mantener la mascarilla.
5. Si alguien fuma, que lo haga en el exterior.
6. **Proteger a las personas mayores** o con enfermedades de riesgo.
7. Si es posible, **sentarse en sitios alternados** para mantener distancias.
8. Mejor que sirva la mesa una sola persona.
9. No brindar y no mezclar los vasos, cada persona el suyo.
10. Procurar no levantar mucho la voz, cantar o gritar para evitar aerosoles. Si se pone música que no esté muy alta, para no tener que forzar la voz.

COMPRAS

Planificarlas con antelación para evitar lugares muy concurridos, con mucha gente, que no sean en horas punta y procurar apoyar al pequeño comercio local.

RECOMENDACIONES A COLECTIVOS ESPECÍFICOS

ESTUDIANTES y PERSONAS CON VÍNCULOS FAMILIARES QUE REGRESAN A CASA POR NAVIDAD

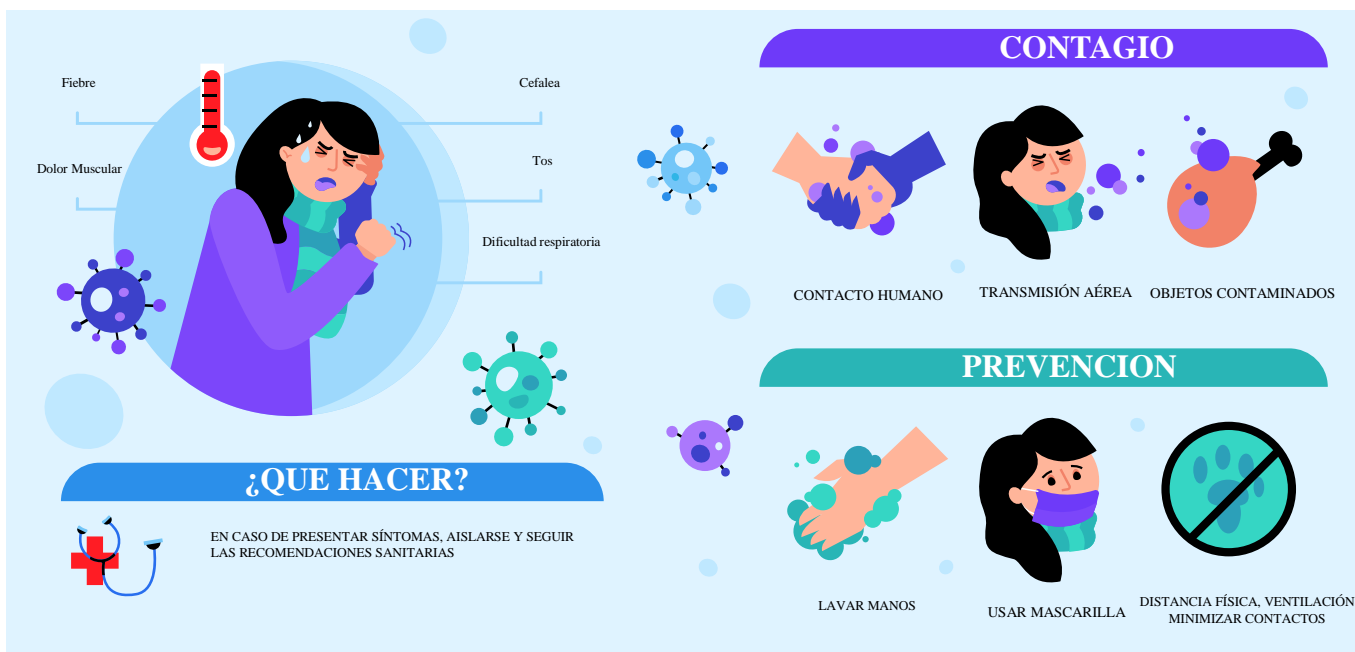
1. Lo mejor para prevenir sería no viajar este año y quedarse a celebrar la Navidad con la gente que habitualmente se convive. No obstante, si se viaja por motivos familiares, **reducir al máximo las reuniones presenciales**.
2. Antes de regresar a casa para las vacaciones, **limitar al máximo las interacciones sociales** y extremar las medidas de prevención los 10 días antes. Además, deberán atenerse a las medidas preventivas aplicables en la comunidad autónoma y localidad.
3. Una vez en casa, limitar los contactos, **respetar la burbuja de convivencia** e interactuar sobre todo **al aire libre**, en lugar de en el interior.

SALIDAS DE PERSONAS MAYORES Y DISCAPACITADAS DE LOS CENTROS SOCIO SANITARIOS

1. Si se permite una salida con motivo de las celebraciones navideñas, se recomienda que sea más prolongada, quede restringidas a un único domicilio y se mantenga una burbuja de convivencia estable.
2. A su reingreso se aconseja la realización de una prueba de diagnóstico de infección activa y los días posteriores al mismo se extremarán las medidas de vigilancia y prevención.

CORONAVIRUS

¿COMO PREVENIR?



¿QUE HACER?

EN CASO DE PRESENTAR SÍNTOMAS, AISLARSE Y SEGUIR LAS RECOMENDACIONES SANITARIAS

CONTAGIO

- CONTACTO HUMANO
- TRANSMISIÓN AÉREA
- OBJETOS CONTAMINADOS

PREVENCION

- LAVAR MANOS
- USAR MASCARILLA
- DISTANCIA FÍSICA, VENTILACIÓN, MINIMIZAR CONTACTOS

Síntomas: Fiebre, Cefalea, Dolor Muscular, Tos, Dificultad respiratoria.

RECUEDA – El virus no hace lo que quiere sino lo que le dejamos hacer