

# Dirección Nacional de Escuelas

## Boletín Académico

Vocación, convicción y deseo de enseñar

No.24 – mayo 06 de 2009 **“Influenza porcina: todo lo que se debe saber”**  
(Adaptado: Aportes Dirección de Sanidad - Grupo de Gestión Pedagógica - DINAE)

Editorial

La Dirección Nacional de Escuelas consciente de la responsabilidad social que le compete a través de liderazgo organizacional y acorde a los fenómenos actuales principalmente con la aparición de la pandemia de Influenza en Colombia 2009, evidencia la necesidad de invitar a la comunidad educativa a tener en cuenta las recomendaciones mínimas pero suficientes, en aras de atender la implementación del Plan Nacional de Prevención y Mitigación al interior de las unidades que integran la Dirección Nacional de Escuelas en todo el país.

La salud es el tesoro más valioso que tiene el ser humano, de esta manera cada uno de quienes integramos la comunidad académica en las Escuelas de Policía extendidas en todos el territorio nacional, debe de promover las indicaciones mínimas de asepsia, tanto para la convivencia en grupo – aulas de clase – comedores – reuniones – desarrollo de trabajos – baños – bibliotecas – espacios pertinentes para la expansión de la gripe como un virus que se queda en el ambiente por varias horas contaminando a quienes pasan por allí, además de ser propagado por el medio ambiente. Por consiguiente se recomienda tener en cuenta la toma de las siguientes medidas y atender las recomendaciones indicadas en el presente documento.

Brigadier General **EDGAR ORLANDO VALE MOSQUERA**  
Director Nacional de Escuelas

### ANTECEDENTES

Una nueva gripe de influenza AH1N1, donde el 94% de los casos se ha presentado en Ciudad de México. Hasta el momento se reportan al menos 60 muertos lo que representa una letalidad del 10 al 13 %, aunque no se ha confirmado que todas ellas se deban a la Influenza AH1N1 o influenza atípica al parece porcina.

La mayoría de los casos tienen una enfermedad leve y sin complicaciones la cual se puede manejar en casa con medidas generales, antipiréticos, analgésicos y tomando líquidos frecuentes y alimentación sencilla. Si la persona tiene respiración rápida, si esta decaído somnoliento o con algún síntoma como ruidos en el pecho al respirar debe consultar a un médico. En lo posible debe usar un tapaboca, lavarse las manos con agua y jabón las veces que sea necesario pero en especial si van a estar en contacto con otra persona, evitar estar en contacto con otras personas e ir a sitios de concentración de personas, fuente (Organización Panamericana de la Salud - OPS y el Ministerio de la Protección Social)

Corresponde a la Dirección Nacional de Escuelas brindar información permanente, donde lo más importante es educar a la comunidad para limitar el contacto con casos sospechosos.

## MEDIDAS DE PROMOCION DE LA SALUD

En aras de prevenir que la gente se infecte y enferme manteniendo un buen estado de salud y un sistema inmunológico equilibrado, se recomienda mantener un buen estado de salud, con las siguientes indicaciones generales:

- Alimentarse con una dieta sana y balanceada, con abundantes líquidos, frutas y disminuir o evitar los carbohidratos refinados
- Manejar el estrés
- Hacer actividad física diaria aeróbica y anaeróbica.
- Hacer ejercicios para realizar respiración consciente al menos tres veces al día, fuente grupo de análisis y vigilancia en salud de Área de Gestión en Servicios de salud de la Dirección de Sanidad, con base a la información entregada por el Ministerio de la Protección Social y el comité nacional para la prevención y mitigación de pandemia por influenza en Colombia, por [grupe.disan@policia.gov.co](mailto:grupe.disan@policia.gov.co).

### Influenza porcina en seres humanos

¿Cuáles son los síntomas de la influenza porcina en los seres humanos?

Los síntomas de la influenza porcina en las personas son similares a los de la gripe común en seres humanos y entre estos se incluyen fiebre, letargo, falta de apetito y tos.

Algunas personas con influenza porcina han reportado también secreciones nasales, dolor de garganta, náuseas, vómitos y diarrea.

### ¿Y cómo se puede prevenir la influenza porcina?

Se deben tomar las siguientes medidas:

- 1.- Lavarse las manos con frecuencia en especial después de tener contacto con personas enfermas o que se sospecha pueden estar enfermas. Los dispensers de gel con alcohol que se usan en los hospitales (y actualmente también en los cruceros) son muy efectivos para controlar la transmisión del virus.
- 2.- Evitar exposición a contaminantes ambientales y no fumar en lugares cerrados y cerca de niños, ancianos y personas enfermas.

3.- Evitar lugares de alta concentración poblacional cines, teatros, bares, autobuses, metro, etc.

4.- Cubrir nariz y boca con pañuelos desechables al toser o estornudar y lavarse las manos para proteger a las demás personas. También deben mantenerse los ojos fuera del contacto con las secreciones respiratorias de potenciales enfermos (tos o estornudos, por ejemplo).

5.- Utilizar cubrebocas, tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico y estornudar sobre el ángulo interno del codo.

6.- No saludar de forma directa (de beso o mano) para no contagiar a otras personas.

7.- Los niños enfermos deben evitar contacto con ancianos o personas con enfermedades crónicas.

8.- Lavar los utensilios de las personas enfermas después de comer con agua caliente y jabón.

9.- Los barbijos comunes tienen utilidad limitada debido al minúsculo tamaño de los virus y de las microgotas que los transportan, y deben preferirse los llamados "de ultrafiltración", fuente **GUTAH HOCEN/DIREH/PONAL**

### Anexo: afiche indicaciones a tener en cuenta:

CONSULTAS Y SUGERENCIAS  
**DIRECCIÓN NACIONAL DE ESCUELAS**  
Correo electrónico [geped.dinae@policia.gov.co](mailto:geped.dinae@policia.gov.co)

## TODOS DESDE YA PODEMOS APLICAR LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN GENERAL Y DE PROTECCIÓN ESPECÍFICA



# 1

**Refuerza tus hábitos de higiene:**

- Lava tus manos frecuentemente con agua y con jabón (de preferencia líquido).
- Cubre tu boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.
- Tira inmediatamente el pañuelo en una bolsa de plástico y lava tus manos.

**En casa:**

- Mantén ventilada tu casa, sin crear corrientes bruscas de aire.
- Permite la entrada del sol a tu casa
- Mantén limpias la cubierta de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos y objetos de uso común.



# 2

# 3

**Evita:**

- Saludar de mano o de beso.
- Estar en contacto con personas enfermas.
- Acudir a lugares muy concurridos
- Compartir alimentos
- Escupir en el suelo

