

Series de Salud Escolar

Actividades en el Aula y Deportes en Equipo: Conductas Saludables | 29 de septiembre de 2020 | <https://vimeo.com/463245606>

PRESENTADORES

Russ Lampen, DO, Scott Smith, Phillip Adler, PhD, AT, ATC, Adam London, PhD, RS, DAAS, Lisa Lowery, MD, MPH, Heidi Kattula, EdD

Lisa Lowery, MD, MPH 00:04

Hola, bienvenidos a nuestra primera serie virtual de salud escolar, presentada por Spectrum Health. Soy la doctora Lisa Lowery, jefa de sección de Medicina del Adolescente en el Hospital de Niños Helen DeVos. Durante esta charla virtual ustedes estarán en contacto con expertos de la comunidad, quienes responderán las preguntas que son más importantes para ustedes con respecto a la COVID-19 y la temporada de regreso a la escuela, ya sea que esto haya sucedido en persona o en forma virtual. En esta primera sesión, nos enfocaremos en conductas saludables al hacer actividades en el aula y deportes en equipo. Nuestros expertos hablarán acerca de la reducción del riesgo y de cómo permanecer sanos para prevenir la propagación de la COVID-19 en nuestras escuelas, en la cancha deportiva o en casa. Como líderes locales en salud, nosotros en Spectrum Health tendremos mucho gusto en responder sus preguntas y tener una conversación productiva acerca de los temas que más les interesan a ustedes. Queremos escuchar de ustedes. Por favor, publiquen sus preguntas en la sección de comentarios en las plataformas desde las que estén participando esta noche. Grabaremos este evento para compartirlo con aquellos que no pudieron participar en vivo. Para comenzar esta primera noche, vamos a comenzar compartiendo algunas observaciones de nuestros panelistas. Y luego les daré a ellos la palabra. Les voy a pedir a cada uno que se presente, diga su nombre, título y una breve observación sobre lo que va del año escolar. Vamos a comenzar con el doctor Russ Lampen.

Russ Lampen, DO 01:43

Hola, buenas noches. Mi nombre es Russell Lampen. Soy médico especialista en enfermedades infecciosas del adulto y trabajo en Spectrum Health. También soy el director médico de prevención de infecciones en Spectrum Health, lo que significa que he pasado mucho tiempo estos últimos seis meses tratando de encontrar maneras de mantener a nuestros empleados a salvo, pero también proteger a los pacientes en nuestro sistema de salud, tanto en los hospitales como en las clínicas. Fuera de eso, creo que he dado consejos formales e informales a iglesias, cafeterías, equipos deportivos y numerosas personas en busca de respuestas con respecto a viajes, diferentes medidas que deben ser tomadas, pensamientos y consideraciones, en un esfuerzo de todos por crear cierta normalidad en estos tiempos de COVID. En lo que hace al año escolar, yo tengo dos hijas en la escuela secundaria de East Grand Rapids. Y ellas están en un modelo híbrido, asistiendo a la escuela medio día y de manera virtual el resto del día. Y realmente me ha impresionado bastante cómo se han manejado las cosas, estoy agradablemente sorprendido, realmente, con la mínima interrupción que ha ocurrido hasta el momento. Pienso que me ha impresionado, al menos hasta donde yo he visto, y prestado cuidadosa atención al brote, en parte por lo que he oído decir a la gente pero también a través de reportes, lo mínimas que, según considero, han sido las interrupciones. Y creo que la otra cosa que me ha agradado del sistema escolar, y del estado en realidad, es el reinicio de los deportes. Y sé que ha habido algunas, quizás, quejas relacionadas con la manera en que los deportes se han reiniciado, pero realmente estoy contento de que, en general, estas

actividades hayan podido comenzar también. Nuevamente, no visto demasiadas complicaciones asociadas con esto.

Lisa Lowery, MD, MPH 03:19

Perfecto. Gracias Dr. Lampen. Sigue el Dr. Philip Adler.

Phillip Adler, PhD, AT, ATC 03:25

Si, gracias Dra. Lowery. Le agradezco. Mi nombre es Philip Adler. Soy el jefe del programa de extensión comunitaria de medicina deportiva y entrenamiento atlético, y entrenador de formación. Realmente he pasado bastante tiempo con mi personal desde el 8 de junio, ayudándoles a prepararse para preparar a sus atletas y padres, y la administración de atletismo para regresar a las actividades atléticas. Primero, aprendimos cómo hacerlo de manera segura. ¿Cómo limpiamos las cosas? ¿Con qué las limpiamos? ¿Cómo usamos las mascarilla adecuadamente? Y una vez que hemos descubierto cómo educar y enseñar a las personas cómo hacerlo, pasamos a la próxima fase. Por esto he quedado realmente impresionado con los entrenadores atléticos en todo Michigan Oeste y la colaboración entre ellos, independientemente de sus empleadores. Estoy particularmente impresionado con mi personal de entrenamiento atlético y la cantidad de tiempo que han pasado con entrenadores y padres, educándolos acerca de cómo prepararse mejor para la práctica deportiva, en lo que hace a la seguridad. También agradezco mucho la manera en que MHSAA ha puesto en práctica las precauciones de seguridad y las pautas para los deportes y las cosas que están haciendo para ayudar a proteger a los niños. Tener algunas de estas pautas realmente específicas a seguir ha facilitado mucho nuestro trabajo. Y lo que hemos visto más frecuentemente es que cuando estos entrenadores y padres nos ayudan a reforzar estas pautas, los estudiantes realmente las respetan.

Lisa Lowery, MD, MPH 04:47

Perfecto. Muy bien. Gracias. A continuación tenemos al Dr. Adam London.

Adam London, PhD, RS, DAAS 04:53

Buenas noches a todos. Y gracias, Dra. Lowery. Soy el Dr. Adam, London, director del Departamento de Salud del Condado de Kent. Mi primera observación ha sido que nuestra comunidad ha hecho un excelente trabajo de colaboración a fin de planificar para este otoño. Y en particular, nuestros superintendentes, como Scott Smith y Heidi Kattula. Y tantos otros que han estado trabajando muy cuidadosamente con nosotros en el Departamento de Salud del Condado de Kent, con Spectrum Health y con tantos otros, para asegurarse de que los planes para este otoño permitieran la mejor educación posible, de la manera más segura posible. Esta ha sido una iniciativa bastante laboriosa para todos nosotros. Y hasta el momento, creemos que ha sido efectiva. Si bien sabemos que va a haber casos, los anticipamos, hasta el pasado viernes, hemos tenido 106 casos en las escuelas del Condado de Kent, pero sólo unos 10 de ellos han involucrado a más de un estudiante. La gran mayoría se trató de casos individuales. Y la gran mayoría de estos casos individuales tuvieron contactos conocidos con casos fuera del ámbito escolar. Por lo tanto, nos complace hasta ahora ver que los planes que fueron puestos en práctica con tanto cuidado y esmero parecen estar funcionando hasta ahora, aunque sabemos que aún es muy pronto. Y queremos que todos realmente se enfoquen en lo que pueden hacer de ahora en más para asegurarse de que este éxito continúe y de que podamos hacer que la educación siga adelante de la manera más segura posible.

Lisa Lowery, MD, MPH 06:21

Excelente, muy bien. Sí, pienso que todos queremos que esto tenga éxito. A continuación tenemos a Heidi Kattula.

Heidi Kattula, EdD 06:31

Buenas noches a todos. Gracias, Dra. Lowery, por presentarme y a los integrantes del panel esta noche. Como superintendente de las Escuelas Públicas de East Grand Rapids, yo y Scott Smith hemos trabajado en estrecha colaboración con Spectrum. Desde comienzos de junio y julio, hemos estado trabajando para crear una guía de regreso a la escuela. Ha sido fantástico tener el apoyo de Spectrum Health, como también el de diferentes personas, como el Dr. London lo mencionó, en un trabajo colaborativo de respuesta a esta crisis. Estamos profundamente agradecidos con el Departamento de Salud del Condado de Kent y por toda la colaboración que se ha producido a través de todos los grupos de apoyo. Y pienso que lo que más nos ha sorprendido hasta ahora, y lo que nos causa mayor orgullo, es la manera en que nuestros estudiantes han respondido. Nuestros estudiantes tienen una gran capacidad de adaptación, definitivamente quieren volver a la escuela con sus compañeros y hacen lo que tengan que hacer para poder estar de regreso en la escuela, practicar deportes, volver a una vida normal en cuanto a su experiencia en las escuelas secundaria, media o primaria. Entonces, gracias nuevamente por haberme invitado y me complace mucho estar aquí esta noche.

Lisa Lowery, MD, MPH 07:40

Excelente. Y luego nuestro último panelista, el señor Scott Smith.

Scott Smith 07:46

Buenas noches. Y gracias, Dra. Lowery, como también a los demás panelistas; este ha sido un gran desafío desde el principio. Nuestro objetivo en Cedar Springs ha sido responder realmente de manera tal que no nos encontremos reaccionando de manera exagerada, debido al pánico o la ansiedad. No estamos reaccionando pasivamente por apatía ni ignorancia. Estamos actuando de manera adecuada y cuidadosa, con la guía de la ciencia y los expertos en este campo. Como la Dra. Kattula lo mencionó, sin las alianzas en curso entre Spectrum Health y el condado, los distritos escolares, y también el apoyo dinámico del Departamento de Salud del Condado de Kent, estaríamos en una posición realmente difícil. Pero con esa guía, y con ese apoyo, como la Dra. Kattula indicó, ha sido fenomenal ver a los estudiantes de regreso en las escuelas. Y una vez más, la participación en el proceso de aprendizaje diario es un regalo. Estamos increíblemente agradecidos por la energía que nuestro personal está invirtiendo, la paciencia que todos están demostrando en estos tiempos, porque sabemos que no vamos a estar exentos de errores. Pero ha habido una gran cantidad de paciencia, una gran cantidad de tolerancia y un espíritu de positivismo que continúa ayudándonos a avanzar cada día. Estamos increíblemente agradecidos por esa oportunidad. Y yo estoy agradecido por esta oportunidad de ser parte de este panel.

Lisa Lowery, MD, MPH 09:21

Bueno, esto es excelente, muchas gracias a mis panelistas. Yo considero que esta crisis, esta pandemia de COVID ha sido un testamento al coraje y la capacidad de adaptación de nuestras comunidades. Nuevamente, por favor no duden en hacernos sus preguntas. Voy a comenzar con algunas preguntas para nuestros panelistas. Y esta va para Russ. Dr. Lampen. Las nuevas órdenes ejecutivas de la Gobernadora, que van a entrar en vigencia el 5 de octubre, indican que todos los niños, de cualquier edad, deben usar mascarilla mientras estén en la escuela, y la pregunta es: ¿esto es seguro?

Russ Lampen, DO 10:02

Sí, gracias. Yo acabo de ver esa orden, creo, hace un par de días que fue publicada. Y considero que tiene mucho sentido. Quiero decir, cuando observamos los números que continúan llegando, y pensamos en los niños y las infecciones de COVID-19, vemos que los niños, si bien tienden a no enfermarse tanto, quiero decir, tienden a no tener la misma severidad que observamos en las poblaciones mayores, es claro que pueden resultar infectados. Y pienso que sabemos esto por tener niños en la escuela, que es frecuentemente la secreción nasal y los resfriados aparecen en la escuela y los niños los traen a la casa. Entonces, esta orden ejecutiva, considero, tiene mucho sentido, porque reconoce que los niños en las escuelas pueden, de hecho, contraer COVID y no tener síntomas o tener síntomas mínimos. Algunos estudios dicen que hasta un 15% de los niños que contraen COVID no tienen ningún síntoma, y que tienen la posibilidad de llevar la enfermedad a casa, a personas que son más vulnerables y quienes están en mayor riesgo de sufrir complicaciones. Entonces es absolutamente seguro. Hay una gran cantidad de estudios que demuestran que el uso de mascarillas no reduce los niveles de oxígeno, no aumenta los niveles de dióxido de carbono. Yo creo que los niños no van a tener ningún problema en usar las mascarillas. Creo que muchos niños ya se están acostumbrando a usar mascarillas. Y esta es una extensión de la orden ejecutiva anterior, porque los niños en muchas ocasiones ya han estado usando mascarillas en espacios comunes, han estado usándolas en el bus. Y entonces esto es simplemente una extensión que implica el uso de mascarillas en las aulas. Considero que sin duda tendremos que hacer algunas adaptaciones y algunos recreos o pausas para que los niños coman, tomen un vaso de agua, etc. Pero creo que es una medida inteligente y definitivamente no es para nada perjudicial para los estudiantes o los niños en general y probablemente proporcionará cierta protección a otros contactos en sus casas y otros integrantes de sus familias.

Lisa Lowery, MD, MPH 11:46

Muy bien. Muy buen punto. Gracias, en cuanto a los niños enfermos, Scott Smith, esta pregunta es para usted. ¿Usted está viendo niños enfermos o niños que vienen a la escuela enfermos? ¿Y qué se requiere para cerrar un sistema escolar? Y yo sé que usted mencionó el trabajo colaborativo con el departamento de salud usando la ciencia. Pero ¿puede usted comentar sobre eso, por favor?

Scott Smith 12:08

Claro, de hecho tenemos dos aliados en acción aquí. Estamos viendo estudiantes en clases que están mostrando síntomas de diferentes enfermedades, ya sea alergias estacionales o ansiedad y nerviosismo, que impactan a los más pequeños en sus pancitas. Pero contamos con auxiliares de salud escolar en cada uno de nuestros edificios. Estas personas son parte del equipo de Spectrum Health. Y de hecho están atendiendo en nuestras escuelas y en alianza con nuestro personal administrativo, nuestros directores y maestros, para ayudar a clarificar la dimensión de esto, de los síntomas que se están viendo, pero también ayudándonos a asegurarnos de que estemos tomando esas medidas, siguiendo claramente las directivas que han sido proporcionadas por el Departamento de Salud del Condado de Kent, e informando y comunicándonos con las familias, cuando los estudiantes deben irse a la casa, para mayor clarificación con respecto a si los síntomas son el resultado de alergias estacionales o de alguna otra afección, o si los síntomas son el resultado de la COVID-19. Y considero que, en términos de lo que se va a requerir para cerrar un distrito escolar o un edificio, no va a ser tan complicado como determinar un cierre por mal tiempo. Vamos a seguir las directivas del Departamento de Salud del Condado de Kent y la información que ellos obtengan y mantengan con respecto a los índices de infección y las trayectorias de la infección. Y seguiremos su guía en lo que hace a la decisión de cerrar un edificio específico o la totalidad del distrito.

Lisa Lowery, MD, MPH 13:53

Perfecto. Gracias. Siguiendo con el mismo tema, esta pregunta es para usted, Dra. Kattula. Los distritos escolares deben publicar información acerca de los casos probables o confirmados de COVID-19 en las escuelas o en actividades escolares durante el período de infección. ¿Cuál es el plan de su distrito? O ¿qué hacen ustedes para compartir esta información?

Heidi Kattula, EdD 14:21

Gracias por esa pregunta. Cada caso o cada situación son únicos. Y comenzamos con el estudiante o con el padre, quien sea que nos comunique la información acerca del resultado positivo. Y allí es donde esto comienza. Una vez que tenemos esa información, luego pasamos a una serie de preguntas, y el Departamento de Salud del Condado de Kent ha sido de gran ayuda para guiarnos con respecto a estas preguntas. Y luego nos ponemos en contacto con el Departamento de Salud del Condado de Kent. Como parte de las directivas que se nos han proporcionado, contamos con una manera automática de hacer una lista de todos los contactos cercanos, es decir cualquier persona que haya estado a menos de seis pies por más de 15 minutos -con mascarilla o sin mascarilla- y luego proporcionamos esta lista de contactos al Departamento de Salud del Condado de Kent; hacemos la totalidad de este proceso. Una vez que eso ha ocurrido, luego hablamos con el rastreador de contactos asignado, quien afirma que los contactos cercanos deben recibir notificación, trabajamos para notificar a los contactos cercanos, tenemos que ser muy cuidadosos y seguir estrictamente las directivas de HIPAA, respetando la confidencialidad, especialmente cuando se trata de estudiantes o personal o cualquier persona involucrada. Luego nos comunicamos con los padres de cualquier estudiante que hayan estado en contacto cercano o con el personal que haya estado en contacto cercano. También hay más reportes que tenemos ahora a disposición. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan ahora tiene una página dedicada al brote en su sitio web, la que muestra los diferentes casos y cómo están vinculados en un período de 28 días. También dentro del Condado de Kent tenemos la suerte de que nuestro Distrito Escolar Intermedio publique los datos de nuestro Condado en un tablero de COVID. Y éstas son diferentes maneras en las que nos comunicamos y algunos algoritmos que utilizamos cuando descubrimos que hay un caso positivo.

Lisa Lowery, MD, MPH 16:12

Muy bien. Excelente, muy buena información. Entonces, vuelvo al tema de las mascarillas. Y esta es una pregunta que, yo sé que el Dr. Lampen habló acerca de que el uso de mascarillas es seguro. Pero, Dr. Adler, ¿es seguro usar una mascarilla al practicar deportes?

Phillip Adler, PhD, AT, ATC 16:29

Sí, gracias. Agradezco mucho la pregunta, que se nos hace muy frecuentemente. La respuesta es, sin ninguna duda, sí. Y por supuesto, depende del deporte, claro. Vamos a ver algunas innovaciones y modificaciones interesantes. Ya lo hemos empezado a ver. El fútbol americano es un gran ejemplo, ya que nos muestra la evolución de las mascarillas y pantallas faciales, y hemos dejado de usar plástico y nos hemos dado cuenta de que usar la mascarilla con las presillas sobre los oídos no funciona bien, uno no puede pasarlas por sobre la cabeza y las polainas de cuello tampoco son perfectas, porque cada vez que uno se saca el casco, tiene que acordarse de acomodárselas nuevamente. Entonces hay una cantidad de diferentes dispositivos. Pero lo importante es que todos son seguros. No he escuchado de ningún tipo de literatura, estudio, ningún problema significativo para nadie. He pasado algún tiempo en los últimos días buscando investigaciones, tratando de encontrar algo que pudiera invalidar la razón de usar una mascarilla. Y francamente, cuando exhalamos, y al hacer deporte comenzamos a exhalar más

frecuentemente, las respiraciones aumentan y con ellas aumenta la oportunidad de expulsar esas gotitas respiratorias a mayor distancia. Es realmente una buena idea tener la cobertura facial para proteger a las personas a nuestro alrededor de estas gotitas respiratorias exhaladas. Entonces, esperamos ansiosamente mayores innovaciones y cosas por venir. Pero, absolutamente, Dra. Lowery, es seguro usar una mascarilla.

Lisa Lowery, MD, MPH 17:53

Perfecto. Entonces ahora tenemos una pregunta para el Dr. London, con respecto a las vacunas. Pero voy a volver a eso en un momento. Primero, un par de preguntas que han llegado por la ventana del chat. Dado que hablamos un poquito acerca del regreso a la escuela, ¿es seguro? Esto es más bien un comentario, pero el Instituto Harvard tiene a Michigan en naranja. ¿Es realmente un entorno seguro para el aprendizaje en persona?

Adam London, PhD, RS, DAAS 18:17

Si, en realidad "seguro" es una palabra con la que tenemos bastante conflicto en el ámbito de la salud pública porque, usted sabe, la seguridad implica la ausencia total de riesgo. Y la realidad es que hay un riesgo en el regreso a la instrucción en persona. También hay riesgo en no tener una instrucción en persona. Y hay un riesgo que aceptamos para muchas cosas en la vida. Entonces, como usted sabe, creemos ahora que tener una instrucción en persona es una actividad de menor riesgo, en base a lo que hemos visto hasta ahora con la información que tenemos y lo que sabemos, con el uso de mascarillas, la desinfección y el distanciamiento social, lo que podemos hacer para que este entorno sea de menor riesgo. También sabemos que si los niños no están en la escuela, hay un riesgo de transmisión mediante actividades en las que pueden participar en cualquier otro lado, por lo que hay muchas otras consecuencias para la salud y el bienestar de los niños. Entonces en realidad es una cuestión de equilibrar todas estas cosas y asegurarnos de estar haciendo todo de una manera que implique el menor riesgo posible, teniendo como principal interés el beneficio de nuestros niños.

Lisa Lowery, MD, MPH 19:23

El otro tema sobre el que yo sé que los padres están preocupados, es el descanso y está bien ahora porque los niños pueden distanciarse relativamente o incluso salir del edificio. Pero ¿cuáles son sus preocupaciones? Y esto es para el Dr. London, acerca de cuando hacemos clases en persona y el clima está frío y los números siguen creciendo ¿alguna preocupación con esto?

Adam London, PhD, RS, DAAS 19:41

Por supuesto. Sí, estamos preocupados. Y desde el comienzo, hemos observado, usted sabe, cuáles son los mayores obstáculos que vamos a encontrar entre el comienzo de esta pandemia y su final, cuando tengamos vacunas disponibles. Entre estos obstáculos, vimos que el regreso a la escuela en el otoño y el clima más frío, son definitivamente cosas que van a agregar riesgo. Pero hay cosas para las cuales, por fortuna, hemos tenido el tiempo de planificar. Y estamos observando la información muy cuidadosamente; tenemos algoritmos y planes preparados. Pero si las cosas comienzan a moverse en una dirección que no queremos ver, si comenzamos a ver que la cantidad de pruebas positivas aumenta en exceso, si comenzamos a ver que todas las escuelas están teniendo dificultades para controlar y reducir la transmisión en sus ámbitos, y si las escuelas mismas comienzan a transformarse en centros de transmisión, entonces vamos a tener que hacer otras cosas. Hasta ahora, sin embargo lo que hemos visto en la planificación que hemos hecho, creemos que constituye un buen comienzo. Y vamos a seguir

desarrollando eso con más pruebas y mejor vigilancia; y nos aseguraremos de que podamos completar el año escolar de una manera saludable y segura .

Lisa Lowery, MD, MPH 20:45

Mientras lo tengo aquí, y luego voy a pasar a otro de nuestros panelistas. ¿Algún comentario acerca de cuándo podría estar disponible la vacuna?

Adam London, PhD, RS, DAAS 20:55

Si, bien, me gustaría tener algún tipo de conocimiento secreto acerca de cuándo vamos a recibir un lote de vacunas. No tengo ese tipo de información. Pero lo que sé es que hay tres posibles vacunas en consideración: Moderna, Pfizer y Johnson & Johnson; todas están en la fase tres de los ensayos clínicos. Y la de AstraZeneca no está lejos. Una vez que hayamos terminado con la fase tres del ensayo clínico, pasarán a la Dirección General de Fármacos y Alimentos para ser evaluadas para seguridad y eficacia. Asumiendo que pasen esta evaluación, se pondrán a disposición de las comunidades de todo el país. Ahora, como usted sabe, una vez que la Dirección Federal de Fármacos y Alimentos recibe un fármaco candidato, les toma aproximadamente un año para evaluarlo. Sabemos que en este caso el proceso será acelerado, pero aún creo que tres meses será lo más rápido factible. Y creo que es probablemente realista pensar en comienzos de 2021, quizás la primavera de 2021, para realmente tener la vacuna disponible para una gran cantidad de personas.

Lisa Lowery, MD, MPH 21:59

Muy bien. Entonces tengo una pregunta. Y voy a pedirle al Dr. Lampen que la responda. Y también a Scott Smith, que comente sobre esto. ¿Cómo va a ser la seguridad en los comedores escolares?

Russ Lampen, DO 22:12

Voy a comenzar con un par de cosas. Pienso que hay tres cosas a considerar, acerca de la transmisión de la COVID. Y considero que si miramos a los espacios de comedores escolares, o cualquier tipo de espacio educativo, o cualquier espacio de reuniones, tenemos que pensar en estas cosas que ponen a las personas en mayor riesgo de infección de COVID. Los espacios congestionados, los espacios cerrados, y el contacto cercano con otras personas. Entonces cuando observamos los mayores brotes que han ocurrido, algunos de ellos localmente, yo señalo mi propia *alma mater* en East Lansing, con el brote que ocurrió en el bar Harper's, verdad, a causa de un espacio cerrado, congestionado, con personas en contacto cercano. Y es la combinación de esos tres factores que tiende a ser lo que realmente provoca los brotes. Y ha sido interesante, hemos observado, y yo he hecho más y más investigación, aún no he visto un brote asociado con personas que hayan estado usando mascarillas. Y he encontrado que eso nos da mucha tranquilidad en el ámbito escolar. Y en el ámbito atlético no hemos visto grandes brotes; puede haber cierta transmisión pero no brotes masivos. Y pienso que es importante que, a medida que estudiamos la COVID, pensemos acerca de todas las cosas diferentes que podemos hacer para proporcionar capas de seguridad, usted sabe, ninguna intervención individual es a prueba de balas, ¿verdad? Entonces sólo por estar a seis pies de distancia de otra persona, no significa que el contagio no pueda ocurrir, sólo porque uno tiene una mascarilla no significa que no pueda resultar dañado. Pero si continuamos agregando todas estas capas de factores de protección, realmente podemos reducir el contagio. Y, como ustedes saben, creo que debemos recordar que la persona promedio infectada con COVID sólo la contagia a otras dos o tres personas. Y me encanta el dato que indica que si podemos hacer que el 60% de la población use una mascarilla con un 60% de efectividad, podemos eliminar la transmisión de la COVID; simplemente requiere un poco de esfuerzo. Entonces, quiero decir que con los

niños y los espacios de comedor escolar, va a ser complicado. Y no he observado absolutamente a todas las escuelas, pero sé que hay muchas estrategias diferentes en un esfuerzo de poner distancia física entre los niños. Y pienso que esa es probablemente la intervención que va a ser la más segura, lograr que los espacios escolares no estén congestionados. Yo sé que una cantidad de escuelas han estado trabajando para crear, una suerte de cubículos, donde las interacciones entre estudiantes sean limitadas. Entonces voy a dejar que Scott hable sobre eso, pero considero que esas son las mejores intervenciones, que van a ser necesarias para mantener seguros los espacios de comedores.

Scott Smith 24:28

Sí, gracias, Dr. London. Hay tres áreas en las que nosotros ponemos énfasis también. Una es protocolos de limpieza. La segunda es espacios creativos. Y la tercera es elecciones alimentarias. En primer lugar, en términos de limpieza, debemos asegurarnos de que todos nuestros estudiantes estén practicando buenos procedimientos de lavado de manos tanto dentro del área de la cafetería donde se sirven alimentos, como fuera de ella; esto es muy importante en nuestros esfuerzos de reducir el riesgo de contagio. También debemos asegurarnos de que seamos muy conscientes y precisos en nuestros protocolos de limpieza en los espacios de la cafetería. La segunda área implica identificar creativamente diferentes espacios en nuestras escuelas donde los estudiantes puedan estar y comer sus almuerzos. Entonces, para cada uno de nuestros edificios, estamos proporcionando a los estudiantes espacios para comer afuera, hasta donde el clima lo permita, pero también utilizando diferentes espacios como los gimnasios, las bibliotecas y los pasillos, realmente siendo creativos en términos de cómo estamos usando los edificios físicamente, para ayudar a maximizar eso, el distanciamiento físico que podemos mantener entre los estudiantes. Como el Dr. London comentó, también estamos utilizando cubículos para nuestros estudiantes de jardín de infantes hasta quinto grado y estamos utilizando el programa horario creativamente para tener una menor cantidad de estudiantes comiendo el almuerzo en un determinado momento. Y luego la tercera área en términos de elecciones, estamos reduciendo algunas de las opciones que tenemos, que estamos ofreciendo a nuestros estudiantes, de manera que la cantidad de tiempo que están pasando en fila se reduzca, lo que puede ser desfavorable desde una perspectiva de la variedad de opciones al almuerzo, pero nos ha capacitado para ser más eficientes y para proporcionar alimentos a los estudiantes con una mayor calidad de contenido y también de manera más rápida, lo que reduce la cantidad de tiempo que los estudiantes están pasando en fila.

Lisa Lowery, MD, MPH 26:45

Excelente. Dra. Kattula, ¿quiere usted comentar acerca de cosas adicionales que ustedes están haciendo?

Heidi Kattula, EdD 26:54

Estoy de acuerdo con lo que se ha mencionado, hemos estado trabajando con el lanzamiento en jardín de infantes a quinto grado, como lo mencionó antes el Dr. Lampen, hemos estado en modalidad híbrida hasta ahora. Y procederemos a reabrir en las próximas semanas. Pero hasta este momento, jardín de infantes a quinto grado, siguiendo estas mismas prácticas, la limpieza es un factor crítico con nuestros estudiantes, como lo es el lavado de manos y la estandarización de los espacios. Pero luego también hemos limitado los servicios de comida de manera que los niños no se demoren tanto para comer; así comen bastante rápido. Y luego quieren pasar a lo que sigue. Entonces una vez que terminan sus alimentos, vuelven rápidamente a ponerse las mascarillas, hemos podido comprobar un gran éxito con el uso de mascarillas. Nuestros niños están haciendo un gran trabajo asegurándose de siempre tener sus mascarillas puestas y volviendo a ponérselas una vez que terminan de beber o comer, también estamos siendo realmente

creativos con nuestros espacios y tratando de utilizarlos de manera que podamos asegurarnos de que haya la mayor cantidad de espacio posible entre los estudiantes.

Lisa Lowery, MD, MPH 27:58

Correcto. Hay otra pregunta que viene del chat, y está abierta para cualquiera de los panelistas. Dice: ¿Por qué en algunas escuelas no les están midiendo la temperatura a los niños al llegar a la escuela? ¿Alguien quiere comentar sobre eso?

Russ Lampen, DO 28:17

Yo puedo sugerir esto: la fiebre es realmente un indicador deficiente cuando se quiere tratar de encontrar a personas que tienen la infección. Muchas personas que tienen COVID no tienen fiebre, y la fiebre está definida como una temperatura mayor de 100.4 grados. Entonces es mejor de cierta manera hacer que las personas estén atentas a sus propios síntomas. Y yo sé que esto es un poco un sistema de honor. Pero la fiebre subjetiva o la sensación de tener fiebre es realmente un factor más preciso para predecir una infección de COVID, así uno encuentra a más personas con COVID que si uno les toma la temperatura. Quiero decir, pienso que parte de esto se debe a la logística de tratar de medir la temperatura de todos estos niños que entran y salen de la escuela. Pero parte de ello tiene que ver con el hecho de que a uno simplemente se le pasan una cantidad de casos, si la temperatura es el único marcador que se está usando, entonces no vale la pena el tiempo y el esfuerzo. Entonces pienso que el énfasis realmente tiene que estar en asegurarnos de que las personas se queden en casa si se sienten enfermas. Prestar atención a todos esos síntomas de dolores corporales, sensación de fiebre, escalofríos, dolor de garganta, congestión nasal, pérdida del gusto o del olfato, diarrea, todos esos síntomas que los niños tienen. Y eso es a lo que realmente se debe prestar atención y tener una cultura en la que los niños que se sienten enfermos se queden en casa. Como ustedes saben, siempre está la cultura de “bueno, le doy al niño un poco de Tylenol y lo envío a la escuela; probablemente estará bien”. Eso ya no es aceptable. No podemos hacerlo, tenemos que prestar atención a estos síntomas y mantener a nuestros niños en casa, de manera que podamos proteger la seguridad de todos en el sistema escolar.

Lisa Lowery, MD, MPH 29:45

Perfecto. Voy a pedir al Dr. Adler que comente sobre esto. Yo escucho esto de mis pacientes, como “me falta el aire, no puedo hacer ejercicio”. ¿Hay una idea de por cuánto tiempo los niños pueden usar una mascarilla o hacer ejercicio antes de necesitar una pausa? Otra pregunta: ¿Hay alguna clase de mascarilla específica que sea mejor que las otras? Yo sé que usted habló acerca de limitar la infección con mascarillas. Por ejemplo, “¿debería yo usar una mascarilla de papel o esta mascarilla de tela que hice en casa?” ¿Puede usted comentar sobre eso también?

Phillip Adler, PhD, AT, ATC 30:15

Sí. Gracias por las preguntas. Buena pregunta. En su primer punto, yo creo que es realmente una cuestión de cada persona, pienso que usted tiene que ver cuál es su tolerancia en general. Use esa mascarilla y es posible que deba hacer pausas más frecuentes. A medida que se acostumbra a la mascarilla, también va a depender de la tela de la cual la mascarilla esté hecha, de cuántas capas tenga la mascarilla. Yo sé que algunas personas usan mascarillas con tres capas y le agregan un filtro de carbón, con una mascarilla casera. Y a veces es una mascarilla realmente pesada, la diferencia entre algunos de estos materiales sintéticos en comparación con las de algodón, etc. Realmente va a depender de aquello que le resulte funcional, lo que no vaya a impedir su participación y su visión, lo que realmente vaya a crear un buen ajuste. Realmente no tiene sentido ponerse algo sobre la cara si esto va a estar

sacudiéndose en el viento ¿verdad? Quiero decir, yo veo a personas con bandanas y esas cosas y, para usar eso, sería lo mismo no usar nada, porque están sacudiéndose en la brisa. ¿Verdad? Entonces ponerse algo que sea seguro y también que sea divertido, ¿verdad? Y pienso que necesitamos recordar que parte de la participación es que todavía podamos divertirnos y asegurarnos de que los niños se estén divirtiendo y se hayan acostumbrado a las mascarillas. Algunos pueden necesitar hacer más pausas. Al jugar al fútbol, es posible que haya que hacer sustituciones más frecuentemente, es posible que haya que hacer algunas pausas más específicas para tomar agua, para asegurarnos de mantener la hidratación. Esto va a depender del clima. Hay tantos factores que hay que tener en cuenta para responder esa pregunta, no puedo dar una respuesta general, aparte de que hay que observar todas las condiciones y lo que sea adecuado para el individuo. Pero al fin y al cabo, la participación con la mascarilla es imperativa para proteger la salud de todos nuestros compañeros de equipo. Si lo hacemos así vamos a poder terminar la temporada y probar que estamos listos para continuar con deportes de invierno en espacios cerrados.

Lisa Lowery, MD, MPH 32:06

Ustedes saben, todos ustedes han hablado acerca de lo adaptables y colaboradores que hemos sido como comunidad y lo resilientes que son nuestros niños. Yo estoy totalmente de acuerdo con el uso de mascarillas, aún para nosotros y en la atención médica. Ustedes saben, a veces dudo en si quiero usar el protector de ojos y la mascarilla o las pantallas faciales, y aún hoy, por ejemplo, se me empañaron los bifocales. Entonces realmente digo a los padres, ustedes saben, nos estamos acostumbrando a todo esto y a usar una mascarilla todo el día. Entonces un par de cosas. Muchas veces los padres dicen “¿qué podemos hacer para apoyar a nuestros hijos en este momento?”. Ustedes pueden compartir información a un nivel apropiado para la edad de los niños. Una de las cosas que ellos dicen es que usar una mascarilla no les resulta cómodo y yo les digo que usen una mascarilla en casa cuando estén pasando el tiempo, relajándose. Definitivamente si algunos pacientes están más ansiosos o nerviosos o para algunos de nuestros niños con retraso cognitivo podemos trabajar con los padres para encontrar una mascarilla específica o un ajuste que sea cómodo, realmente encontrar lo que funcione para el paciente, lo que funcione para la familia. Y yo creo que lo otro es, como alguien mencionó al comienzo, tener tolerancia. Ustedes saben, sentimos que hemos estado haciendo esto desde siempre. Pero realmente, esto comenzó aproximadamente seis a ocho meses atrás. Y yo pienso, yo sé que Russ está en las primeras líneas de defensa contra las enfermedades infecciosas. Pero a veces yo siento que la información está saliendo a borbotones en vez de salir a gotitas. Entonces uno trata de mantenerse al día con las novedades de lo que debería estar haciendo por los niños. Pienso que lo principal es hablar con su médico de atención primaria. Si ustedes buscan recursos en línea, vayan al sitio web de Spectrum Health para obtener información confiable, obtengan información a través de los Centros para el Control de Enfermedades. Si ustedes consideran que sus hijos están teniendo demasiada dificultad -yo he tenido algunos pacientes que me dicen "Él o ella tiene un poquito de miedo de salir, tiene un poquito de miedo de subirse al bus". Nuevamente, tómense el tiempo de tener esas conversaciones pero también estén conscientes del mensaje que están dando a nuestros niños. Estos tiempos son difíciles para todos nosotros. Y también les digo a los padres que sean tolerantes consigo mismos. Yo no tengo niños pequeños en casa. Pero puedo imaginarme el equilibrio que hay que hacer... ¿Estamos de forma virtual? ¿Estamos en una situación híbrida? ¿Vamos a la escuela todo el día o medio día? Entonces, esta es una de las cosas de las que les hablo a los padres. Permitirse tolerancia y saber que esta es una nueva normalidad, sin precedentes. ¿Alguien quiere decir algunas otras palabras acerca de cómo podemos apoyar a nuestros niños, a nuestras familias durante estos tiempos? Voy a aprovechar de que tengo un panel de expertos, voy a apoyarme en ellos también, ¿alguien más?

Heidi Kattula, EdD 35:07

Yo los animo a ponerse en contacto con sus escuelas para conectarse con la maestra del aula, el administrador, tenemos un equipo que apoya a los niños. Trabajamos con ellos mucho durante el día para ayudarles a procesar lo que están sintiendo cuando llegan a la escuela, en lo socioemocional, el estrés o la ansiedad. Entonces, con frecuencia, al contactarnos, nosotros podemos compartir con ustedes lo que está funcionando para nosotros en la escuela o, al menos, podemos ser sus aliados y sugerir soluciones. Entonces, podemos ser consistentes y cuanto mayor estructura y rutinas tengan nuestros niños, más éxito tendrán.

Lisa Lowery, MD, MPH 35:42

Perfecto, estoy totalmente de acuerdo.

Scott Smith 35:46

Busquen la alegría, encuentren cosas que ellos puedan celebrar, diviértanse juntos, asegúrense de que ellos participen en actividades familiares o actividades con con vecinos. Encuentren cosas divertidas, porque hay muchas para encontrar. Está en nuestros corazones y podemos lograrlo.

Adam London, PhD, RS, DAAS 36:10

Creo que ése es un excelente punto. Y creo que es importante que, como padres, tengamos cuidado de las palabras que usamos y de las imágenes que ponemos ante los ojos de nuestro niños. Ha habido mucho temor y mucha ansiedad durante los últimos seis meses y hasta hoy. Y los niños no siempre tienen un contexto en el cual poner lo que está sucediendo. De hecho, los adultos tampoco tenemos ese contexto. Entonces, tener mucho cuidado acerca de las palabras que estamos usando, las imágenes que estamos mirando y tener esas conversaciones buenas, saludables, alegres con nuestros niños.

Lisa Lowery, MD, MPH 36:44

Excelente consejo, me encanta. Me encanta encontrar la alegría y ser conscientes de los mensajes que estamos diciendo. Nuevamente, puede ser desgastador para nosotros. Ustedes saben, incluso yo misma estaba hablando con una de mis amigas. Y le decía, sabes, este sería normalmente el momento en que nos iríamos de viaje juntas, pero realmente a lo que me refería era encontrar la manera en la que podríamos estar juntas, aun no estando en nuestro viaje de amigas... podríamos hacerlo simplemente compartiendo tiempo y quizá juntándonos en el patio entre nosotras. Entonces, esos son excelentes consejos. Encontrar alegría y buenos mensajes. Otra pregunta que nos ha llegado por el chat es, y la voy a abrir a todos los panelistas: "Estamos escuchando mucho acerca de la próxima temporada de gripe. ¿Cómo pueden los padres distinguir entre síntomas de la gripe y los de la COVID? ¿Algún consejo?" Y antes de que responder esta pregunta, ¿es demasiado pronto para mí para recibir la vacuna antigripal? Entonces ¿Alguien? Dr. Lampen, ¿quiere hablar acerca de eso?

Russ Lampen, DO 37:37

Voy a pasar a eso rápidamente. No, no es demasiado pronto para recibir la vacuna contra la gripe. Vaya a ponérsela. Yo la recibí ayer. Entonces, sí, este es un excelente momento para recibirla. La mayoría de los estudios demuestran que uno obtiene protección por al menos seis meses de la vacuna contra la gripe. Entonces, yo me la pondría. Lo antes posible, yo pienso que recibir la vacuna antigripal este año va a ser aún más importante que cualquier otro año. La cosa es que no hay una buena manera de distinguir entre la gripe y la COVID. Los síntomas coinciden mucho. Entonces, la gripe clásica es una tos seca, dolores corporales y fiebre. Y esos síntomas coinciden perfectamente con los de la COVID. Y entonces pienso

que va a ser extremadamente difícil tratar de distinguir entre ambas. Alguien mencionó en el chat acerca de la escasez de pruebas de detección. Y esa es una realidad, no es fácil obtener una prueba; no siempre es fácil recibir un resultado tan rápido como uno quiere. Y entonces pienso que la manera de evitar que la vida de uno se interrumpa demasiado es asegurarse de recibir la vacuna antigripal, de manera que la gripe quede fuera de la ecuación de su vida.

Lisa Lowery, MD, MPH 38:45

Muy bien. Y ¿hay algunos consultorios en la comunidad que están haciendo pruebas rápidas de detección de COVID junto con una prueba rápida de la gripe? ¿Usted sabe algo de esto?

Russ Lampen, DO 38:58

No. Adam, no sé si usted tiene alguna información acerca de esto. Existe lo que se llaman pruebas de antígenos. Hay una cantidad de diferentes pruebas que están siendo utilizadas para diagnóstico de COVID. Las carpas que ustedes ven en diferentes lugares de la ciudad con filas de autos, esas ofrecen la prueba de detección PCR. Y esta es una prueba molecular que tiene que ir al laboratorio y ser analizada. Hay otras pruebas rápidas más simples que pueden ser hechas en un consultorio, pero no son tan exactas. Y pienso que esto es algo que probablemente vamos a tener que empezar a hacer en las temporadas de otoño e invierno, vamos a tener que determinar cómo integrar algunas de estas pruebas. Pueden no ser tan exactas pero estar más disponibles y debemos decidir cómo, en qué orden las clasificamos. Yo sé que dentro de Spectrum Health, estamos considerando opciones de pruebas de detección para tratar de asegurarnos de que podamos hacérselas a la mayor cantidad de personas posible, pero también hacerlo la manera más exacta posible. No estoy al tanto de qué consultorios estén haciendo esto en particular, pero puede haber alguno de ellos que haya comenzado el proceso de integración.

Lisa Lowery, MD, MPH 39:56

Dr. London, ¿puede decirnos algo?

Adam London, PhD, RS, DAAS 39:59

Simplemente que estoy de acuerdo con lo que el Dr. Lampen dijo, y que la exactitud y la escalabilidad son las mayores dificultades en este momento con las pruebas rápidas. Esperamos que eso mejore en el futuro cercano, hemos tenido grandes mejoras tecnológicas en los meses recientes. Pero en este momento, tenemos nuestras pruebas de antígeno y las pruebas PCR, estas son realmente nuestras mejores opciones.

Lisa Lowery, MD, MPH 40:22

Nos quedan unos 4 minutos de tiempo. Dr. Adler, ¿quiere decir alguna última cosa a nuestra audiencia virtual esta noche?

Phillip Adler, PhD, AT, ATC 40:35

Sí, usted sabe, yo creo que a medida que vamos desarrollando nuestras nuevas normalidades y nuestros entornos estables, tenemos que continuar siendo flexibles, porque va a haber cambios. Vamos a cambiar de estaciones, vamos a pasar más tiempo en espacios cerrados debido al clima, y todo eso. Quiero recomendar a las personas que confíen en la ciencia y que confíen en los datos de fuentes respetables. Esa va a ser la clave para mantener a nuestra sociedad sana, nuestros niños sanos, en la escuela y teniendo éxito. Y hemos hecho un gran trabajo hasta ahora este otoño. Yo realmente considero que

podemos continuar y extender este impulso a medida que ingresamos a una época difícil del año. Y tendré mucho gusto en ayudar a la comunidad a enfrentar este desafío y hacerlo con éxito.

Lisa Lowery, MD, MPH 41:22

Perfecto. Dra. Kattula, ¿alguna pregunta o alguna reflexión final?

Heidi Kattula, EdD 41:31

Yo pienso acerca de lo que el Dr. London estaba diciendo acerca de cómo los estudiantes a veces no pueden comunicarse bien y lo que están sintiendo. Y realmente considero que es un punto importante que yo quiero agregar: a veces, como adultos, tenemos dificultad para verbalizar cómo nos sentimos y por lo tanto cualquier cosa que los padres puedan hacer ayuda; como lo que Scott había mencionado, proporcionar el espacio, proporcionar oportunidades para la alegría, celebrar, porque aún hay una nube oscura sobre nosotros en este momento, estamos viviendo en una nueva normalidad, y las personas echan de menos lo que tenían antes. No hace mucho que todo esto empezó. Entonces tratar de estar presentes, ayudar a nuestros niños a encontrar las palabras o darles el espacio para que compartan esa información. También considero que es realmente importante que cada día sepamos que hoy es hoy y que no podemos adelantarnos porque no sabemos qué nos espera. Y necesitamos estar preparados para lo que venga y así tomaremos las mejores decisiones en colaboración y con el apoyo de los demás, y de manera bien informada. Tenemos una increíble red de colaboradores en el Condado de Kent y Spectrum Health ha tenido un rol enorme en esto. Estoy muy agradecida por el apoyo de todos, porque a medida que transitamos por este año vamos a necesitar unos de otros.

Lisa Lowery, MD, MPH 42:51

Excelente. Entonces agradezco a los panelistas. Gracias por su tiempo y su energía y toda su experiencia. Y gracias a todos por participar en esta primera serie virtual de salud escolar de Spectrum Health y gracias a todos nuestros panelistas por participar en el diálogo de esta noche sobre cómo permanecer sanos durante esta temporada escolar. Planeamos compartir la grabación en nuestro sitio web spectrumhealth.org, donde ustedes podrán encontrar muchos recursos para ayudarles a permanecer sanos ahora y bien durante la temporada escolar. Esperamos tener el gusto de que participen con nosotros en un futuro en sesiones que incluyen salud mental y desafíos del aprendizaje en línea y gripe versus COVID-19. Les deseo salud y bienestar. Gracias y buenas noches.