

Series de Salud Escolar

Cómo mantener a tu familia sana y saludable | 12 de noviembre de 2020 |

<https://vimeo.com/478717466>

PRESENTADORES

Anne Dudley, DO, Brooks Johnson, Leanne Mauriello, PhD, Rosey Olivero, MD, Kristi Artz, MD, Heidi Lynema, RD

Leanne Mauriello, PhD 00:32

Hola y bienvenidos a nuestra cuarta serie virtual de Spectrum Health sobre salud escolar. Soy Leanne Mauriello, directora de Medicina y Estilo de Vida en Spectrum Health. Durante esta serie los conectamos a ustedes con expertos que responderán a las preguntas que son más importantes para ustedes con respecto a la COVID-19 en la temporada de regreso a la escuela, ya sea en persona o en forma virtual. Esta noche nos enfocaremos en cómo mantener la salud y el bienestar en esta temporada escolar y en cómo mantener a su familia sana y su sistema inmunitario fuerte durante una pandemia. Durante nuestro diálogo queremos escuchar de ustedes, nuestra audiencia; las preguntas y los comentarios que ustedes puedan tener son realmente bienvenidos, simplemente insértenlos en la sección de comentarios de las plataformas de redes sociales por las que nos estén viendo esta noche. Grabaremos esta sesión de modo que estará disponible para quienes no hayan podido participar en vivo. Sin duda ahora más que nunca es importante mantener fuerte nuestro sistema inmunitario. Los casos de COVID-19 continúan aumentando en todo el país y en nuestras comunidades a tasas alarmantes y estamos viendo un número récord de hospitalizaciones a causa del virus. Muchos distritos escolares que habían abierto están cambiando a una modalidad de aprendizaje virtual así que esta noche nuestros expertos van a abordar cómo ustedes y sus familias pueden tratar de mantenerse sanos a través de la dieta, la actividad física y el manejo del estrés. Y para comenzar esta noche, invito a cada uno de nuestros panelistas a presentarse y quizá compartir alguna observación que pudieran tener hasta ahora respecto del año escolar. Empezaremos con la presentación de la Dra. Kristi Artz.

Kristi Artz, MD 02:05

Hola a todos, bienvenidos a nuestra serie. Estoy muy contenta de estar aquí. Soy médica de emergencias y también especialista en Medicina de Estilo de Vida, lo que significa que yo realmente me enfoco en cómo podemos ayudarles a ustedes a estar sanos y bien. Tengo tres hijos, en edad escolar, por lo que estoy pensando acerca de todos estos temas, igual que ustedes. ¿Cómo puedo mantener a mi familia sana? Y me entusiasma hablar con ustedes esta noche acerca de diferentes maneras en las que la comida y otros hábitos de estilo de vida pueden ayudarnos a lograrlo. Gracias.

Leanne Mauriello, PhD 02:45

Dra. Anne Dudley, lo siento. Oh, Anne, no podemos escucharla. Tenía que pasarnos al menos una vez esta noche, ¿cierto?

Anne Dudley, DO 02:55

¿Y ahora? Excelente. Soy Anne Dudley. Trabajo como pediatra de pacientes ambulatorios en la Clínica Médica Southwestern, de Stevensville, Michigan, afiliada con Spectrum Health. Y tengo cuatro hijos, de ocho años, seis años y mellizos de cuatro años. Teniendo cuatro niños en la escuela, exactamente como

la Dra. Artz, la salud escolar es algo que en verdad tengo en mi mente. He estado ayudando a nuestra escuela con la política de regreso a las clases. También tengo niños y pacientes de todo el condado quienes tienen preocupaciones y preguntas acerca de cómo permanecer sanos durante estos tiempos.

Leanne Mauriello, PhD 03:39

Podemos pasar a Heidi Lynema a continuación. Heidi, ¿podría presentarse?

Heidi Lynema, RD 03:44

Sí. Hola a todos, soy Heidi Lynema. Soy dietista titulada y asesora bariátrica certificada. Y trabajo en Spectrum Health, en el Hospital de la Comunidad de Zeeland, en el departamento de relaciones comunitarias, donde enseño y planifico las clases a la comunidad para promover estilos de vida saludables y control del peso. Uno de sus programas es el de familias sanas y en forma, donde enseño a niños en edad escolar primaria y a sus familias. Y eso es en el verano y en el otoño. Y este año, debido a la COVID, todo ha sido diferente y hemos tenido que hacer una edición virtual. Entonces muchas de nuestras clases han sido afectadas, dado que hemos tenido que hacer ediciones virtuales. Pero considero que es tan importante seguir trabajando en nuestra salud y cuidar de nuestros cuerpos, especialmente durante lo que está sucediendo en este momento.

Leanne Mauriello, PhD 04:38

Excelente, gracias, Heidi. A continuación, Brooks Johnson, ¿le importaría presentarse a todos?

Brooks Johnson 04:43

Hola, soy Brooks Johnson y enseño educación física a nivel de escolaridad primaria, en Central Schools del Condado de Mason, cerca de Ludington. Mi trabajo es enseñarles a los niños todo lo que pueda. Yo solía enseñarles muchas actividades basadas en destrezas pero este año es muy, muy diferente, ya que, yo soy la única oportunidad que nuestros niños tienen de salir de sus aulas aparte del recreo. Con el inminente clima invernal que se aproxima, las oportunidades que ellos tienen de salir comenzarán a disminuir y es obviamente más importante durante estos momentos sacarlos más al aire libre y que hagan más ejercicio para controlar su estrés, tanto como sus familias deben hacerlo también.

Leanne Mauriello, PhD 05:24

Excelente, gracias. Y por último, ¿podemos escuchar a la Dra. Rosey Olivero, por favor?

Rosey Olivero, MD 05:30

Hola, buenas noches a todos. Mi nombre es Rosey Olivero y soy pediatra especializada en enfermedades infecciosas en el Hospital de Niños Helen DeVos, y jefa de división aquí en el hospital de niños. Y mi perspectiva acerca de la salud escolar y la COVID-19 viene desde el punto de vista de, por supuesto, ser médica y en el campo de las enfermedades infecciosas pediátricas, pero también, como muchos de nuestros panelistas esta noche, también somos padres expertos. Yo tengo tres hijos pequeños, de cuatro, seis y ocho años de edad. Esta época de transición de verano a otoño, he visto personalmente los beneficios increíbles de que nuestros niños obtengan nuevamente una excelente educación y para nuestra familia esto consiste en un entorno de educación en persona. Pero debo decir, también he enfrentado diariamente o muchas veces al día la dificultad de educar a nuestros niños y hacerles entender la manera de desarrollar su rutina diaria en una forma segura y saludable. Y yo puedo empatizar mucho con los padres, a medida que tratamos de explorar estos tiempos inciertos y normalizar nuestras actividades diarias y nuestros entornos educativos pero aun así, entiendo que es diferente, y que

realmente debemos educar a nuestros hijos sobre cómo mantenerse a sí mismos y mantener a otros sanos. Estoy muy entusiasmada de escuchar de nuestros panelistas esta noche acerca de las diferentes maneras de mantenernos bien, especialmente durante estos tiempos de esta pandemia realmente severa de COVID.

Leanne Mauriello, PhD 06:58

Gracias. Y realmente agradezco a los panelistas el que hayan insertado algunas de sus propias experiencias personales este año en lo que hace a la salud escolar. Voy a compartir que también tengo tres varones, quienes están aprendiendo en casa de manera virtual, tiempo completo. También, como la Dra. Dudley, tengo mellizos de ocho años y un niño de 12, entonces muchos de los temas que vamos a tratar esta noche, por ejemplo cómo mantener las comidas y los bocadillos saludables mientras los niños están aprendiendo desde casa y la actividad física y el manejo del estrés y el tiempo frente a las pantallas, todas estas cosas son muy reales en mi casa también, tal como los otros panelistas lo describieron. Entonces estoy definitivamente entusiasmada de que vayamos directo a eso y hablemos acerca de estas realmente importantes conductas sobre la salud que pueden tener una conexión tan fuerte con nuestra inmunidad. Pero pienso que podría ser apropiado y relevante, Dra. Olivero, si no le importa comenzar quizá haciendo un resumen de la situación actual aquí en nuestra comunidad en lo que hace a la COVID-19. Y luego podemos pasar a preguntas específicas con respecto a las conductas de salud.

Rosey Olivero, MD 07:58

Sí, muchas gracias. Entonces, si ustedes han escuchado las noticias últimamente, sin duda saben que estamos realmente en el medio de un brote muy severo de COVID-19 en nuestra comunidad, aquí en Michigan Oeste, específicamente en el Condado de Kent. Existen en nuestra comunidad muchos más casos de COVID-19 ahora en este momento, en comparación a cualquier otro momento en el curso de la pandemia. Eso puede parecer extraño, porque en marzo y abril realmente tuvimos medidas mucho más extremas de permanencia en casa, entonces en ese momento puede haberse sentido como que quizás había más enfermedad en la comunidad. Pero a medida que la pandemia ha cambiado, y como han cambiado las políticas en el estado de Michigan, realmente de muchas maneras estamos haciendo algunas actividades más normales pero en medio de índices extraordinariamente altos de COVID-19 en nuestra comunidad. La velocidad del aumento de nuevos casos del nuevo coronavirus aquí en Michigan Oeste es muy, muy rápida. Y esto nos preocupa, los nuevos diagnósticos de COVID en nuestra comunidad, que podrían hacer que el número de personas que necesitan atención médica aumente hasta el punto en que nuestros sistemas de salud locales resulten sobrepasados. Entonces tengo que decir que nuestra comunidad médica no sólo en Spectrum Health sino en todos nuestros centros comunitarios y en todo el estado realmente ha hecho un gran progreso en lo que hace a diagnóstico y tratamiento de la COVID-19. Y los pacientes en general están teniendo muchos mejores resultados en comparación con la primavera de este año, lo que significa que menos pacientes se están quedando en el hospital por un largo tiempo. Menos pacientes están siendo conectados a respiradores, menos pacientes están muriendo. No obstante, el enorme número de personas que están ahora infectadas con COVID-19 significa que tenemos muchos más pacientes con COVID-19 en nuestros hospitales locales, tanto en los pisos generales como en las unidades de terapia intensiva. Y esto nos preocupa por supuesto. Nos encanta atender a los pacientes y los aceptamos a todos. Y queremos atenderlos lo mejor posible. Pero lo que realmente tememos es que si el aumento en el número de nuevos pacientes alcanza un punto crítico, en el que lleguemos a algo como lo que sucedió en Detroit, en la ciudad de Nueva York y muchos otros centros alrededor del mundo, donde el enorme número de pacientes que necesitaban atención médica en un hospital fue mayor que la capacidad disponible localmente. No queremos llegar a ese punto. Y

queremos que nuestra capacidad de hospitalización y atención de pacientes sea realmente excelente. Y realmente queremos prepararnos de manera extraordinaria para proporcionar atención extraordinaria. No queremos dirigirnos a una situación peligrosa como esa. Como lo mencioné antes, esto podría parecer extraño, dado que no tenemos órdenes tan agresivas de permanencia en el hogar en este momento pero, ustedes saben, en parte eso es porque las órdenes previas de emergencia no están vigentes actualmente. Entonces la responsabilidad de demorar la propagación de la COVID-19 realmente está en manos de todos nosotros en la comunidad. Y realmente depende de nosotros protegernos unos a otros, y mantener nuestro sistema de atención médica funcionando como debe ser. Ustedes se pueden estar preguntando ¿de dónde vienen todos estos nuevos casos de COVID-19? Bien, los datos nos muestran que nuestros eventos de transmisión locales son realmente las reuniones más pequeñas. Reuniones sociales pequeñas en restaurantes o casas. Generalmente son grupos más pequeños pero, en general, de personas que vienen de diferentes casas, quienes no permanecen alertas y pasan largo tiempo en espacios cerrados y en proximidad cercana, sin mascarillas. Entonces son realmente esas interacciones que necesitamos considerar muy críticamente, especialmente en un momento en que estamos pasando más, más y más tiempo en espacios cerrados. Y realmente, necesitamos pensar acerca de eso de manera que podamos protegernos unos a otros y a nosotros mismos en toda nuestra comunidad.

Leanne Mauriello, PhD 11:47

Gracias, Dra. Olivero, realmente importante información, así que realmente agradecemos este resumen de la situación actual y también la comparación con la primavera o, usted sabe, finales del invierno, cuando surgió la pandemia, y por compartir y recordarnos algunas de esas medidas realmente importantes que a todos se nos recomienda utilizar para ayudar a demorar la propagación. Y entonces de alguna manera dar un giro pero aún realmente estando enfocados en lo que todos podemos hacer para permanecer lo más sanos y bien que podamos, y realmente desarrollar una inmunidad fuerte. Me gustaría darle la palabra a alguno de los otros panelistas y empezar a hablar acerca de todas estas conductas saludables realmente fundamentales, como la nutrición, la actividad física y ojalá tengamos tiempo para el control del estrés también. Entonces quizá podemos comenzar con la dieta, sabiendo qué importante es como conducta saludable para la salud en general y, Dra. Artz, me gustaría comenzar con usted. Comer de manera saludable es algo que todos sabemos es importante, pero quizás ¿puede usted explicar cómo nuestras elecciones alimentarias realmente impactan nuestros cuerpos y nuestro sistema inmunitario?

Kristi Artz, MD 12:46

Absolutamente. Y agradezco la pregunta y también escuchar lo que dijo la Dra. Olivero acerca de todos los casos de COVID-19. Lo que podemos hacer en nuestros propios hogares se vuelve vitalmente importante para mantener nuestro sistema inmunitario sano y robusto y en buen funcionamiento, cuando resultamos potencialmente expuestos a la COVID-19 o incluso a la gripe estacional, si comenzamos a verla en nuestra comunidad. Entonces quiero empezar diciendo que la comida es medicina. Entonces con ese concepto en mente, podemos comenzar a pensar acerca de “cómo incluyo alimentos que van a ayudar realmente a estimular mi sistema inmunitario, ayudar a mantenerlo fuerte y a conservarme sano y a mi familia y mis hijos sanos durante este período”. Nuestros cuerpos se desarrollan con alimentos que tienen altos contenidos de nutrientes y bajas cantidades de calorías. Y esos son muchos de nuestros alimentos basados en vegetales. Y nosotros llamamos a estos alimentos “alimentos densos en nutrientes”. Lo que eso significa es que los alimentos en sí mismos proporcionan a nuestros cuerpos vitaminas, minerales, antioxidantes esenciales que ayudan a fortalecer y apoyar a nuestro sistema inmunitario. Por ejemplo, cuando estamos expuestos a la COVID-19 u otros virus como los de la gripe, estos alimentos ayudan a reforzar nuestro sistema inmunitario como primera línea de defensa. Son como un pequeño

ejército en nuestro cuerpo que nos protege. También nos ayudan a recuperarnos más rápidamente cuando nos enfermamos. Comer alimentos tales como frutos silvestres y verduras de hoja verde, granos integrales, frijoles, legumbres, nueces, semillas, hierbas y especias son excelentes elecciones para fortalecer y reforzar el sistema inmunitario. Hay muchas maneras en que uno puede hacer esto en casa, agregando arándanos al cereal, quizá a la avena en la mañana, quizá haciendo una sopa deliciosa de verduras que uno puede disfrutar para la cena o para comidas durante la semana. Estos son todos fundamentales y ayudan a fortalecer nuestro sistema inmunitario para mantenernos sanos y bien durante la temporada.

Leanne Mauriello, PhD 14:58

Excelente, gracias Dra. Artz. Heidi, quizás podemos seguir con usted y permanecer en el tema de la nutrición y la dieta un poquito más. Cuando usted se presentó aprendimos que hace mucho trabajo con la comunidad y las familias, estoy segura de que debe escuchar durante tiempos normales que comer una dieta equilibrada es difícil. Y me imagino que debe estar experimentando y escuchando que a las familias se les hace aún más difícil durante una pandemia comer una dieta saludable. Entonces cualquier cosa que usted pueda compartir con nosotros acerca de esos desafíos específicos que las personas están teniendo durante la pandemia y quizás cómo los están superando...

Heidi Lynema, RD 15:33

Sí, bueno, hay muchos cambios y muchas incertidumbres en todas nuestras familias. Y podemos sentir una sensación de pérdida de control. Una cosa que podemos controlar es qué alimentos traemos a nuestras casas y qué alimentos elegimos comer. Es importante durante estos tiempos comenzar a enseñar a los niños qué alimentos son importantes porque posiblemente estamos pasando más tiempo en casa. Entonces comenzar a educar a los niños acerca de traer esos alimentos a la mesa, hacerlos participar en la preparación de los alimentos. Quizás uno puede jugar con ellos al restaurante o, si tiene niños mayores, puede comenzar a decir, "este día de la semana tú estás a cargo de planificar las comidas". Y puede enseñarles la importancia de incluir todos los diferentes grupos alimentarios en sus comidas. Hemos visto este plato, *myplate*, donde la mitad de nuestro plato debe contener frutas y verduras. La razón de esto es que hay fitonutrientes, hay antioxidantes, hay muchas vitaminas y nutrientes con plantas y verduras. Y estos alimentos ayudan a repeler a esas bacterias y enfermedades, y nos ayudan con nuestra memoria también cuando se trata de la escuela. Y una cuarta parte de nuestro plato debe contener proteínas para desarrollar músculos fuertes. Los lácteos nos permiten mantener huesos y dientes fuertes. Tenemos también los granos, preferentemente granos integrales, para darnos energía que nos permita permanecer despiertos y aprender bien durante estos tiempos. Y ahora, además de enseñar a nuestros niños, también queremos tener esos alimentos disponibles en casa. Entonces recuerde planificar por adelantado para tener todos esos alimentos en su lista de compras y luego llenar su despensa, alacena y refrigerador con esos alimentos saludables, de todos los grupos alimentarios. Y yo quiero dejarlos a ustedes y quizás a sus hijos, si están mirando, con una analogía, que es divertida, de manera que los niños puedan entender lo importante que es. Pensemos acerca de nuestros cuerpos como si fueran un auto o un motor que necesita combustible. Si ponemos el tipo equivocado de combustible en nuestro auto, si diluimos ese combustible, nuestro auto no funcionará de manera eficiente. Y si no obtenemos mantenimiento periódico o cambios de aceite o no cuidamos de nuestros autos, frecuentemente aparecerá la luz de alerta que nos indica que debemos fijarnos en el motor o aparecerán problemas más costosos más adelante. Bien, lo mismo pasa con nuestro cuerpo. Si no nutrimos nuestro cuerpo con los alimentos correctos, si estamos comiendo muchos dulces de Halloween y no estamos comiendo esos alimentos integrales de todos los grupos alimentarios, no vamos a sentirnos tan bien. No

vamos a tener esa buena energía para concentrarnos en la escuela. Y se va a prender nuestra luz de alerta de verificar el motor y vamos a estar más susceptibles a tener diferentes enfermedades o diferentes bacterias o gripes que están rondando ahora. Entonces asegúrense de llenar sus cuerpos y llenar sus hogares con esos alimentos saludables y enseñar a sus hijos la importancia que tienen también.

Leanne Mauriello, PhD 18:56

Heidi, gracias por esa excelente información y los consejos y la maravillosa analogía. Quisiera tomar un momento para agradecer a todos quienes nos están viendo, que están participando en vivo mediante una variedad de plataformas de redes sociales y recordarles que tendremos mucho gusto en responder sus preguntas. Entonces por favor no duden en usar el chat para enviarnos algunas preguntas que luego podremos hacerles a nuestros panelistas. Quizás vamos a una pregunta más sobre nutrición. Y Dra. Anne Dudley, si usted quiere participar, con su experiencia como pediatra, y quizás podemos hablar un poquito acerca de por qué los buenos alimentos son buena medicina y realmente específicamente acerca de las necesidades nutricionales de los niños en comparación con aquellas de los adultos, dado que es una población con la cual usted pasa mucho tiempo trabajando.

Anne Dudley, DO 19:36

Si esa es una gran pregunta, y a mí me encanta y hago eco de todas las cosas que los otros panelistas han dicho hasta ahora, dijeron cosas muy buenas. Hay muchos padres que me hacen esta pregunta y entonces me agrada que haya surgido ahora, y es ¿cuál es la diferencia entre lo que yo como y lo que mis hijos comen? Y yo creo que la cosa de la que me quiero asegurar que nuestra audiencia sepa es que, si bien en pediatría tendemos a decir que los niños no son pequeños adultos, lo que significa que no podemos proporcionarles el mismo tratamiento, con los mismos medicamentos o la misma filosofía, para muchas cosas en relación con los alimentos, debemos alimentar a nuestros niños con lo que nosotros queremos comer - los alimentos saludables que queremos comer. Yo considero que a veces caemos en el hábito como padres de pensar que, si nuestros hijos dicen que no a una cierta comida o ciertos alimentos que consideramos buenos, entonces significa que ellos deben necesitar alimentos para niños. Los alimentos que sabemos que los niños quieren comer: cosas como macarrones con queso, hot dogs, hamburguesas, pizza... y entonces se transforma en un ciclo. La cosa acerca de los alimentos como medicina: si es bueno para nosotros, sabemos que es bueno para nuestros hijos, con algunas excepciones. Los niños necesitan menos calorías cuando son muy pequeños. Por ejemplo, los niños en edad preescolar y menores pueden necesitar menos calorías. Pero este es un tiempo en que también necesitan una mayor cantidad de grasa. Entonces si bien ellos comen menos, tenemos que asegurarnos de que en cada comida tengan una fuente saludable de grasa. Entonces algunas cosas como frutos secos, mantequillas de frutos secos, aceitunas, aguacate, todas esas son excelentes opciones de grasas saludables, especialmente para una persona joven cuyo cerebro aún está creciendo y realmente necesita esa grasa para ayudar a proteger sus células cerebrales. Otra cosa que es diferente es que a medida que vamos creciendo, incluso a partir de los primeros grados de la escuela primaria, los niños pueden estar comiendo un poquito menos que nosotros. Pero algo que yo veo es que los padres piensan que el niño de cuatro años comerá menos que el niño de cinco años, el de seis años o el de siete años, niñez realmente temprana. Muchas veces los tamaños de las comidas, los tamaños de las porciones no son tan diferentes. Cuando llegamos a la adolescencia, ese es el momento en que necesitamos la mayor cantidad de calorías en nuestra vida, especialmente si somos muy activos. Entonces ese es el momento en que los niños probablemente van a comer más que los adultos. Y yo pienso que muchos padres de adolescentes pueden identificarse con esto cuando sienten que el adolescente se lo está comiendo todo. Entonces como nuestros panelistas anteriores dijeron, asegurémonos de que los alimentos que tenemos para

ofrecer son saludables, que sepamos que todos debemos comerlos y no necesariamente alimentos para niños.

Leanne Mauriello, PhD 22:16

Gracias, Dra. Dudley, excelente información y definitivamente mensajes que tienen mucho sentido para mí y para nuestra casa de pequeños varones jóvenes y cercanos a la adolescencia. Tenemos ahora una pregunta del chat, de hecho para usted, Dra. Dudley, acerca de si tiene alguna recomendación específica que la familia debería considerar con relación a las fiestas de fin de año que se aproximan. Asumo que tiene que ver con elecciones alimentarias y menús. Y algunas de esas tienen que ver con recetas, quizás no tan saludables.

Anne Dudley, DO 22:43

Correcto, sí, tengo muchas recetas, porque trabajo con la Dra. Artz en el programa de medicina culinaria y de hecho enseñé a algunos de los residentes en el Hospital de Niños Helen DeVos. Yo enseñé medicina culinaria a los residentes de pediatría y tenemos muchas recetas que he desarrollado, que Kristi y su equipo han desarrollado, y esas están disponibles ahora en el sitio web de Spectrum Health. Si ustedes buscan el programa de medicina culinaria, podrán acceder a ellas. Tienen un curso que comienza la próxima semana. Y de hecho yo participaré para observar y aprender algunas de las nuevas recetas que están allí. Pero hay muchas recetas específicas para las fiestas que están disponibles. Mi familia, mis cuatro hijos y mi esposo, todos somos vegetarianos. Entonces en las fiestas de fin de año, nos gusta tener algunos de los mismos sabores a los que estamos acostumbrados y que conocemos y amamos como favoritos de la familia. Pero yo creo que la cosa a considerar es que durante las fiestas de fin de año a veces se siente como que todo el mes es una celebración. Y pienso que vuelve a ser ese patrón en donde cada viernes es noche de pizza, cada tipo de día es un día en que podemos celebrar. Y hay una comida que va junto con esa celebración. Y yo creo que algo a recordar durante las fiestas de fin de año es que debemos ser cuidadosos con la elección que haremos cuando vamos a comer una golosina y lo que esa golosina significa y cuáles son sus porciones. Yo creo que esa es mi clave principal para las fiestas de fin de año.

Leanne Mauriello, PhD 24:10

Excelente, gracias. Y definitivamente, antes de que la noche termine, incluiremos en el chat el enlace, de manera que las personas puedan ir a nuestro sitio web si están interesadas en recetas o clases. Y yo tengo que compartir, ya que usted dio pie para ello, que estoy participando esta noche desde nuestra cocina didáctica y que tuve el placer cuando llegué hace un momento de que el equipo estuviera probando los postres de las fiestas de fin de año de medicina culinaria. Entonces tuve la oportunidad de probar una de las nuevas galletitas en ese menú para la clase que va a empezar y la encontré deliciosa y realmente difícil de diferenciar, pero sabiendo que los ingredientes eran realmente saludables. Entonces gracias por esos consejos. Sí, bueno, yo sé que hay mucha conversación acerca de la dieta y de la nutrición, realmente es una conducta saludable esencial, pero realmente no podemos ignorar otros aspectos, particularmente la actividad física y el ejercicio, y sabiendo cuán importante es esto para todos pero en particular para los niños. Entonces quizá Brooks, podemos pedirle que nos hable desde su experiencia en educación física, y quizá puede compartir con nosotros, usted sabe, realmente sabemos que la COVID-19 ha impactado todas nuestras rutinas y para muchos de nosotros nuestro ejercicio y particularmente probablemente hemos visto un impacto en nuestros niños también. Entonces ¿qué consejo tiene usted para las familias acerca de cómo ellos y sus hijos pueden permanecer activos, aún a pesar de que estamos entrando, como usted sabe, al invierno con una pandemia entre manos?

Brooks Johnson 25:23

Si, y la transición al invierno en este lado del estado es difícil a veces. Yo sé, estando sobre el lago, tenemos muchas nubes de nieve por efecto del lago y no recibimos una gran cantidad de luz solar en el invierno durante esta época del año. Pero es vitalmente importante salir, apartarse de las pantallas, apartarse del televisor, apartarse de las computadoras, los teléfonos, todo eso. Hacer ejercicio como familia es aún más importante. Si uno puede salir y hacer que toda la familia lo acompañe, es genial. Salir a caminar, hacer búsquedas del tesoro, cuando hay nieve hacer muñecos de nieve, construir fuertes de nieve, incluso hacer batallas de bolas de nieve, son excelentes fuentes de ejercicio. Vivimos en Michigan, por qué no aprovechar un poquito los espacios al aire libre, las áreas excelentes que tenemos, los parques que nos rodean. Jugar con los niños es súper importante también para el proceso de desarrollo de ellos. Jugar al "corre que te pilló" con un niño puede ayudarlo con su lectura, su escritura, su matemática. La actividad física nos brinda una gran variedad de beneficios. En nuestro caso, somos un distrito escolar de educación en persona; a partir de ahora ofrecemos una opción de aprendizaje virtual a nuestros estudiantes. Por la manera en que hemos configurado nuestro aprendizaje virtual, nuestros estudiantes tienen un recreo cada hora u hora y media, por al menos 10 minutos, para levantarse y moverse. Encontramos que muchos estudiantes a ese punto ya están saturados, de todas maneras, y necesitan ese recreo para levantarse y moverse. Lo difícil acerca del aprendizaje en persona en este momento, al menos en un edificio de educación primaria, es el hecho de que nuestros estudiantes están en sus aulas para todo. Ellos están en sus aulas para todas sus asignaturas especiales, excepto para educación física. Se les permite venir a mi gimnasio. Ahora hay muchos estudiantes en otros distritos escolares que no pueden dejar sus aulas. Pero la familia necesita salir y ejercitarse y jugar junta. Es increíble lo que el juego hace por nuestros estudiantes en su desempeño académico. Simplemente jugar. Jugar, bailar, estando en espacios cerrados uno puede organizar bailes. Poner un poco de música. Descubrir nuevas maneras de moverse, usar diferentes destrezas motoras, todas esas cosas son fantásticas para nuestros estudiantes. Yo sé que hay muchas familias donde las personas, especialmente los adultos, tienen dispositivos para monitorear su actividad física. Si ustedes pueden conseguir un dispositivo de monitoreo de actividad física para su estudiante, yo les digo que agregar esa tecnología, sin importar la edad, realmente motiva a los estudiantes. Yo tengo monitores de frecuencia cardíaca para mis estudiantes y por eso a ellos no les gusta el período de instrucción. El tiempo que pasan recibiendo instrucciones les quita tiempo de movimiento, y ellos quieren ver su frecuencia cardíaca en una pantalla en la pared. Y saben si su frecuencia cardíaca sube o baja. Y la mayoría de ellos, tan pronto como ven que la frecuencia cardíaca está bajando, quieren moverse. Y no hay nada de malo con eso. Moverse hace que el oxígeno circule, hace que el cerebro piense mejor. Moverse después de una comida, salir a caminar después de una comida, ese es el tipo de cosas que nuestras familias y nuestros estudiantes realmente necesitan. Entonces salir y jugar con sus hijos no es algo malo. Es algo excelente.

Leanne Mauriello, PhD 28:37

Bueno gracias, Brooks, es algo realmente interesante en qué pensar, acerca de cómo hay más desafíos quizá cuando se trata de un aprendizaje en persona que del virtual, e incorporar la actividad física. Y como yo dije, mis tres varones están haciendo aprendizaje virtual y para los que están en tercer grado, su maestra virtual ha hecho un excelente trabajo haciéndolos bailar, interrumpiendo la sesión de *zoom*, y el que tiene 12 años es muy activo y frecuentemente usa el aro de baloncesto en su habitación y entre clases. Pero es definitivamente importante, ya sea virtual o en persona, como usted mencionó, que nosotros como padres estemos activos con nuestros hijos. Yo sé, en mi caso, que a veces al final del día, lo último que mi esposo o yo quisiéramos hacer es salir y jugar al baloncesto con los niños o jugar pin pon

en el sótano. Pero sé lo importante que es -y gracias por recordarnos lo importante que es que no sólo estemos activos sino que participemos con nuestros niños en esa actividad. Me gustaría tocar el tema del estrés, otro riesgo realmente importante del estilo de vida y me gustaría que la Dra. Artz nos hable un poquito acerca de cómo el estrés impacta nuestros cuerpos y probablemente de manera importante; también cómo podemos controlarlo para quizá poder combatir algunos de esos efectos negativos del estrés, porque en este momento todos tenemos tanto estrés con la pandemia y todo lo que conlleva.

Kristi Artz, MD 29:55

Si, estoy de acuerdo y definitivamente todos nos encontramos bajo, una cantidad muy diferente de estrés por un período más largo. Verdaderamente lo que estamos viendo con la COVID es que es una maratón y no una carrera corta, para usar analogías de ejercicio. Y entonces podemos ver que estamos bajo cantidades de estrés que típicamente no hubiéramos tenido en el pasado y encontrar maneras de controlarlo mejor va a ser ciertamente algo de importancia fundamental. El estrés puede causar que nuestro sistema inmunitario no funcione como debería. Y por lo tanto, puede ponernos en mayor riesgo de tener enfermedades víricas tales como la gripe estacional o la COVID, por ejemplo. Con el tiempo, el estrés también puede causar inflamación en todo el cuerpo y aumentar nuestra presión arterial. Entonces, en ese escenario, con el tiempo, esto puede tener efectos perjudiciales en los vasos sanguíneos de nuestro cuerpo, incluso nos puede poner en riesgo de ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares a medida que envejecemos. Ahora, ciertamente, no estamos viendo esas afecciones en los niños pequeños, típicamente, pero el estrés por un período prolongado definitivamente puede ponernos en riesgo de tener esos problemas a medida que llegamos a la edad adulta. Entonces un cuerpo bajo estrés se siente mucho mejor al hacer ejercicio. Me encanta lo que Brooks estaba mencionando como instructora de educación para la salud. Y realmente quiero reconocer a todos ustedes, que enseñan a nuestros niños a ejercitarse y realmente enfatizar la importancia de esto, porque es simplemente una práctica fabulosa que todos nosotros debemos desarrollar y en la que debemos participar cada día. Entonces cuando estamos bajo estrés, movernos es una de las mejores cosas que podemos hacer; nuestros cuerpos realmente han sido hechos para moverse. Entonces el acto de mover el cuerpo puede reducir el estrés y la inflamación, incluso puede ayudar a bajar la presión arterial. Así que la próxima vez que se sientan estresados o abrumados, traten de salir a caminar por 10 minutos. Yo tengo un perro en casa y los perros siempre son excelentes compañeros de caminata, siempre están listos para que se les ponga la correa y salir a caminar. Entonces esa es otra manera excelente; yo estímulo a mis hijas a salir y hacer más actividad física. Hemos sido afortunados de haber participado en algunas actividades que han continuado, como natación, por ejemplo, y danza. Pero veo que ellas están reenergizadas y que pueden enfocarse mejor en sus estudios después de que han tenido la oportunidad de mover sus cuerpos y de elevar su frecuencia cardíaca, porque realmente, de nuevo, de la misma manera que los alimentos son medicina, el ejercicio es medicina. Entonces los desafío a que la próxima vez que se sientan estresados, salgan, salgan a la naturaleza si pueden. Vayan a caminar, quizá incluso pueden dar unos saltos o hacer una elongación moderada, y luego vean cómo se sienten después. Y yo imagino que se sentirán más preparados para enfrentar los desafíos que nos esperan a todos.

Leanne Mauriello, PhD 32:57

Bien, gracias, Dra. Artz. Hablando del estrés, una manera en la que muchas familias, muchos de nosotros en la comunidad nos sentimos estresados es cuando necesitamos hacer cuarentena, y tenemos una pregunta en los comentarios acerca de una familia completa que estuvo en cuarentena, aun cuando un integrante de la familia ya se había recuperado de la COVID y ya no se consideraba contagioso. Sabemos que el período de cuarentena es más largo. Estamos publicando en el chat algunos recursos útiles o al

menos esperamos que sean útiles. Pero, Brooks, quizás ¿podría usted ofrecer alguna sugerencia adicional para las familias que están en cuarentena? Y ¿cómo pueden permanecer sanos? Tenemos comentarios de las personas que realmente agradecen su sugerencia acerca del baile. Entonces ¿alguna otra sugerencia para las familias que están en cuarentena, y en relación con la actividad física u otras conductas saludables?

Brooks Johnson 33:45

Yo creo, parte de eso es opinión mía, cuando uno está en cuarentena, no significa que no puede salir de la casa. Significa simplemente que uno no debe estar cerca de otras personas. Uno no debe ir a una tienda o a un área donde hay otras personas. Si ustedes tienen su mascarilla consigo, salgan a caminar. Salgan afuera, lleven al perro a caminar, salgan al patio pero quizás tengan su mascarilla con ustedes, por si alguien pasa cerca de su casa, ustedes deben poder ponérsela y permanecer al menos a seis pies de distancia de cualquier persona. Pero es importante ese alivio del estrés, salir de la casa. Yo creo que todos sentimos el estrés al comienzo de todo esto cuando estuvimos en casa. Yo sé que a mí me pasó como maestra, yo no podía llamar a mis estudiantes personalmente, porque ellos no querían que los estudiantes y las familias se sintieran abrumados recibiendo llamadas de los maestros durante este período de cierre. Pero una de las cosas que me salvó fue salir. Salir a mi patio. Yo tengo tres perros. Llevar a los perros a caminar, incluso al punto de que me reunía con una amiga para ir a caminar, pero una de nosotras debía permanecer en un lado de la calle y la otra al otro lado de la calle. Durante la cuarentena, es probablemente más importante salir de entre esas mismas cuatro paredes. Permanecer en un solo lugar continuamente puede ser muy deprimente. Salir y tomar algo de sol y hacer un poco de ejercicio puede ser una cosa realmente buena. También hay mucho material en YouTube. Con meditación, yoga, hay mucha oportunidad allí de encontrar ejercicios que uno puede hacer de forma gratuita en casa. Y uno puede hacerlos en familia.

Leanne Mauriello, PhD 35:31

Si, gracias, Brooks. Otra solución divertida para manejar el estrés que mis hijos y mi familia aprecian es *Headspace*, una aplicación que uno puede descargar. Y es una manera de incorporar cierto control del estrés, meditación y ejercicios de conciencia plena, y realmente pequeñas cosas que también tienen muchos módulos que han sido adaptados para los niños. Eso puede ser algo divertido para intentar también y tratar de reducir el estrés general y la ansiedad en la familia. Me gustaría volver a la Dra. Dudley por un momento y reflexionar acerca de su trabajo como pediatra y su trabajo con las familias. ¿Qué es, en su trabajo con las familias, cuál es el principal hábito saludable que usted realmente les indica a los padres como algo esencial durante esta pandemia? Sabemos que hay muchos, estamos mencionado sólo algunos de ellos: dormir bien, consumir agua. Hay tantas cosas que necesitamos hacer para mantenernos sanos y bien y, como ustedes saben, mantener un sistema inmunitario lo más fuerte posible. Entonces, ¿cómo usted ayuda a los padres a priorizar? ¿Cuál es el hábito saludable realmente fundamental en el que se deben concentrar?

Anne Dudley, DO 36:30

Es una excelente pregunta, porque todos sabemos que esto es realmente difícil. Y como la Dra. Artz lo dijo, esto está durando un largo tiempo. Y como la Dra. Olivero lo dijo, es realmente malo. Entonces todo junto puede parecer mucho. Y yo misma me siento así como mamá también. Entonces pienso que la cosa que quiero recordarles a todos, y que he tratado de decirles a los padres de los niños en mi consultorio, es que debemos ser consistentes, pero con tolerancia. Esto sería algo que yo recomendaría que hiciéramos siempre. Entonces todos estos hábitos de salud que hemos mencionado, comer de manera saludable,

juntos como familia sin pantallas, mirarnos a los ojos, estar allí, estar presentes, ejercitarnos todos los días. Y quiero repetir lo que Brooks dijo que es excelente: salir y tomar aire fresco, todos necesitamos eso. Y siempre tratar de recordar que no hay mal tiempo, sólo ropa inadecuada. Entonces si nos vestimos de manera adecuada, es de esperar que podamos salir. También debemos recordar que debemos dormir bastante. Los niños necesitan entre ocho y doce horas de sueño, a veces más; algunos adolescentes duermen mucho menos y necesitan mucho más. Yo pienso que también tener un horario consistente, a lo largo del día, como asegurarnos de levantarnos a más o menos la misma hora, seguir el mismo horario que uno seguiría normalmente, aun cuando esté haciendo escuela virtual o si está en cuarentena en casa, tratar de mantener un horario lo más consistente posible. Y luego, algo muy importante es conectarnos entre nosotros y fijarnos en cómo está nuestra salud mental. Y yo sé que hemos hablado un poquito sobre eso, pero realmente quiero enfatizar lo importante que es. Muchos niños se están sintiendo muy estresados. Y creo que, como padres, nosotros nos estamos sintiendo muy estresados. Entonces puede ser fácil pensar que si están callados y actuando como si estuvieran contentos, probablemente todo está bien. Pero puede no ser el caso; ellos pueden estar teniendo mucho estrés internamente. Entonces realmente asegurarnos de preguntarles y si no estamos seguros de que ellos estén bien, o si ellos están mostrando señales de que no lo están, pedir ayuda de nuestro médico o de otro prestador médico. Entonces yo pienso que lo principal, yo diría, es ser consistentes. Es fácil caer en un hábito de dejar pasar estas cosas. Pero, tanto como se pueda, debemos ser consistentes, sabiendo que esto podría ser por un largo tiempo, pero que podemos hacerlo. Tenemos la fuerza, tenemos la capacidad y si necesitamos ayuda, debemos pedirla porque muchos de nosotros estamos disponibles y queremos ayudar.

Leanne Mauriello, PhD 39:01

Sí, gracias, Dra. Dudley. Yo sé, en mi experiencia como psicóloga de la salud y científica conductual, realmente agradezco muchas de las apreciaciones o todas las apreciaciones que ustedes han compartido y pienso también que frecuentemente recibimos preocupaciones de personas que simplemente no saben por dónde empezar. Ya sea adoptar un nuevo comportamiento de salud o tratar de retomarlo, como usted dijo. Yo sé que ustedes compartieron estas apreciaciones también. Y comenzar por algo pequeño, comenzar simplemente con algo. Y no sentir como que hay que hacer todo a la vez, sino comenzar con algo pequeño, comenzar con algo específico, frecuentemente nos permite obtener algunas ganancias rápidas. Eso entonces no solamente desarrolla confianza sino también destrezas para luego enfrentar algunos de los comportamientos de salud más grandes, quizá más complicados. Entonces sí, gracias por compartir. Dados algunos de los comentarios y las preguntas que están entrando pero también lo que nosotros frecuentemente escuchamos, Dra. Olivero, ¿podemos volver con usted y quizás puede hablar un poquito y explicar la diferencia entre aislamiento y cuarentena? Porque definitivamente sabemos que la cuarentena es una preocupación con respecto a cómo podemos mantenernos bien, mental y físicamente, si estamos en cuarentena. Entonces ¿puede usted hablar un poquito acerca de la distinción entre aislamiento y cuarentena?

Rosey Olivero, MD 40:08

Sí, absolutamente. Esta es una pregunta muy común que recibimos y es algo que es muy fácil de confundir. Entonces el primer término es aislamiento, que cuando hablamos de infecciones o en este caso específico el autoaislamiento por causa de la COVID-19, significa que uno está infectado con el nuevo coronavirus, que se ha detectado mediante una prueba con resultado positivo o aunque el médico no pudo hacer una prueba se piensa que los síntomas clínicos coinciden con un diagnóstico de COVID-19. Entonces se considera que uno está infectado. Y durante este período, uno realmente debe minimizar o evitar completamente el contagio de este virus a alguna otra persona, dentro de su casa y en la

comunidad. Entonces lo que uno tiene es un período de autoaislamiento, donde uno se retira de la comunidad, se aísla, a causa de tener un resultado positivo del virus, dado el riesgo que hay de que lo pueda contagiar a otras personas. Y entonces uno se queda en casa, no usa ningún otro objeto compartido con otras personas, evita besar a otros, abrazarlos, compartir tazas y utensilios, y se asegura de usar una mascarilla en todo momento, especialmente si está en un área donde hay otra gente. Entonces eso es diferente de lo que es la cuarentena, que significa que uno ha estado en contacto cercano con alguien a quien se le detectó COVID-19. Y uno ahora se retira de la sociedad y se pone en cuarentena por un período de 14 días, prestando atención a las señales y los síntomas de la COVID-19. Pienso que una de las razones por las cuales es realmente confuso para las personas es no sólo la terminología, sino porque el aislamiento o autoaislamiento cuando uno no está infectado con COVID-19 dura unos 10 días a partir del comienzo de los síntomas. Asumiendo que al 10.º día la fiebre ha desaparecido y uno se siente mejor y ya no tiene síntomas activos. Sin embargo, como todos sabemos, la cuarentena dura 14 días. Entonces ustedes se pueden preguntar, bueno, ¿por qué estoy en cuarentena por un tiempo más largo que alguien que realmente tiene COVID-19? Y eso es porque el rango de tiempo durante el cual las personas presentan síntomas de COVID-19 después de una exposición es altamente variable. Puede ser de cuatro o cinco días o hasta 12 a 14 días. Entonces esa es la razón por la que el período de cuarentena es de 14 días. Y yo sé que es difícil y que puede ser realmente problemático, en especial si uno tiene a muchas otras personas en la casa, pero realmente recomendamos a las personas que se aíslen lo más posible para prevenir el contagio y definitivamente no contagien la enfermedad a otras personas fuera de la casa.

Leanne Mauriello, PhD 42:42

Excelente, gracias, Dra. Olivero. Sé que tenemos sólo unos pocos minutos. Heidi, me preguntaba si quizás puedo volver con usted. Y siempre agradezco cuando tenemos la oportunidad de recibir algunos de esos consejos finales y otros puntos que quizá la audiencia pueda hacer parte de su vida esta noche, o incluso mañana, ¿puede usted quizás compartir con nosotros algunas de sus principales recomendaciones alimentarias que realmente debemos tratar de incorporar, nuevamente ya sea que estemos enviando a nuestros niños a la escuela o alimentándolos durante el día en casa, con aprendizaje virtual?

Heidi Lynema, RD 43:13

Si, como mamá de tres, en mi caso, nunca me di cuenta de lo creativa que tengo que ser para que mis hijos coman ciertos alimentos. Entonces, como dije, queremos modelar el método del plato. Pero también queremos asegurarnos de que nuestros platos y nuestros almuerzos que empacamos sean super coloridos, de manera que ellos reciban todos los diferentes nutrientes y las diferentes vitaminas que necesitamos para combatir el virus durante esta pandemia. Entonces, yo quería proporcionarles algunos recursos que, si ustedes se están aburriendo a apenas tres meses de comenzar la escuela, ya sea que estén en casa o que estén empacando almuerzos, si se están aburriendo de sus almuerzos, quiero darles la oportunidad de tener algunas ideas. Entonces tengo un folleto que está adjunto, y que se llama *What's on Your Menu*. Contiene 12 ideas diferentes de qué cosas pueden empacar ustedes para el almuerzo de sus hijos. Lo que ustedes pueden empacar, y no necesariamente quiero decir ustedes, pero lo que sus hijos pueden empacar para sus almuerzos. Entonces muéstrenles esta hoja, muéstrenles algunas opciones. Los granos no sólo tienen que ser pan integral. Pueden ser galletas saladas, pueden ser pasta, tenemos muchas proteínas diferentes, huevos, hummus, frijoles, entonces muéstrenles las opciones. Y hay también otro folleto, *Make Snacks Count*. Y hay muchas ideas diferentes de bocadillos, porque queremos que los bocadillos rellenen esas brechas nutricionales. No se olviden de empacar la botella de

agua o tener agua disponible en casa. Porque el agua puede ayudar a irrigar nuestro sistema y desintoxicarlo y disminuir la inflamación. Hagan que sus hijos se involucren y utilicen estos folletos para consejos adicionales.

Leanne Mauriello, PhD 44:54

Excelente, gracias, Heidi. Bien, quisiera ahora aprovechar la oportunidad para agradecer a todos nuestros panelistas por toda la importante información y el tiempo que compartieron con nosotros esta noche. Y para agradecerles a todos en casa por participar esta noche y ver y compartir esta cuarta serie virtual de salud de Spectrum Health. Hemos grabado la sesión, entonces estará disponible para que las personas puedan verla después de esta noche y sólo quiero decir gracias a todos y decir buenas noches.