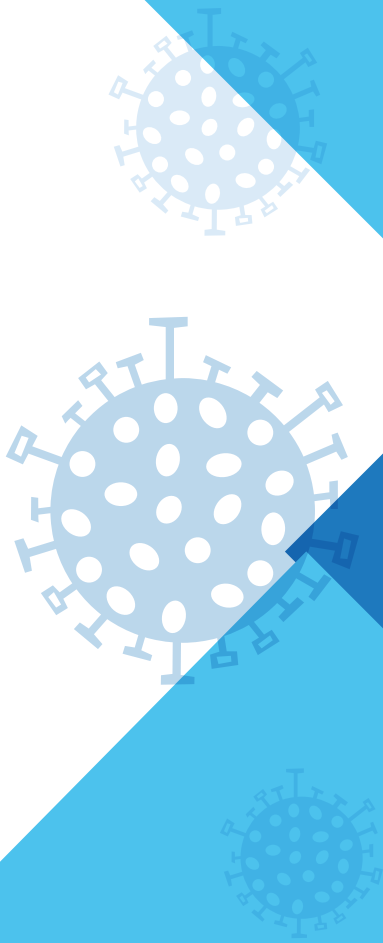




PERÚ

Ministerio
de Educación

Formación
Docente en Servicio



**CARTILLA
INFORMATIVA**

**1
2021**

**Orientaciones para el cuidado
de la salud física y socioemocional
del docente en el contexto de la
segunda ola del COVID-19**

*mejor
educación
mejores
peruanos*



PERÚ

Ministerio
de Educación

EL PERÚ PRIMERO

Orientaciones para el cuidado de la salud física y socioemocional del docente en el contexto de la segunda ola del COVID-1

Webinar transmitido el 15.2.21 en FacebookLive de portal PerúEduca, a través del siguiente enlace: <https://web.facebook.com/perueduca/videos/771335283478855>

Estimada(o) docente:

El actual contexto desafía la práctica docente; sin embargo, también ofrece la oportunidad de desarrollar o fortalecer competencias socioemocionales que permitan promover ambientes de convivencia saludable en la comunidad educativa.

En este sentido, desde el año 2020 la Dirección de Formación Docente en Servicio (DIFODS) viene articulando esfuerzos con otras direcciones del MINEDU e instituciones y cooperantes-aliadas como MINSAs, PUCP y UNICEF, con la finalidad de brindar información especializada, orientaciones y pautas para facilitar el rol docente como mediador de la educación a distancia en medio de la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19.

Esta primera cartilla de 2021 presenta un resumen del primer webinar, el cual tuvo como propósito brindar información relevante y orientaciones para el cuidado de la salud física y socioemocional de la y el docente en el contexto actual de la segunda ola del COVID-19. La cartilla presenta dos bloques: el primero se refiere a la información brindada por los ponentes, y el segundo está vinculado con las preguntas que formularon las y los docentes durante la transmisión en vivo.

BLOQUE I:

Orientaciones para el cuidado de la salud física y socioemocional del docente en el contexto de la segunda ola del COVID-19

Los expertos a cargo de la ponencia fueron:



Alfredo Escobar Zapata. Psicólogo, con más de diez años de experiencia en el sector educación, coordinador de Bienestar Docente del Ministerio de Educación desde el 2019.



Alberto Huacoto Delgado. Médico, especialista en salud pública, actualmente trabaja en la Dirección de Promoción de Salud del Ministerio de Salud.

A continuación, compartimos las principales ideas y reflexiones del seminario.

a. En el contexto de la segunda ola de la pandemia, ¿cuál es la situación actual de salud en nuestro país?, ¿a qué nos estamos enfrentando?

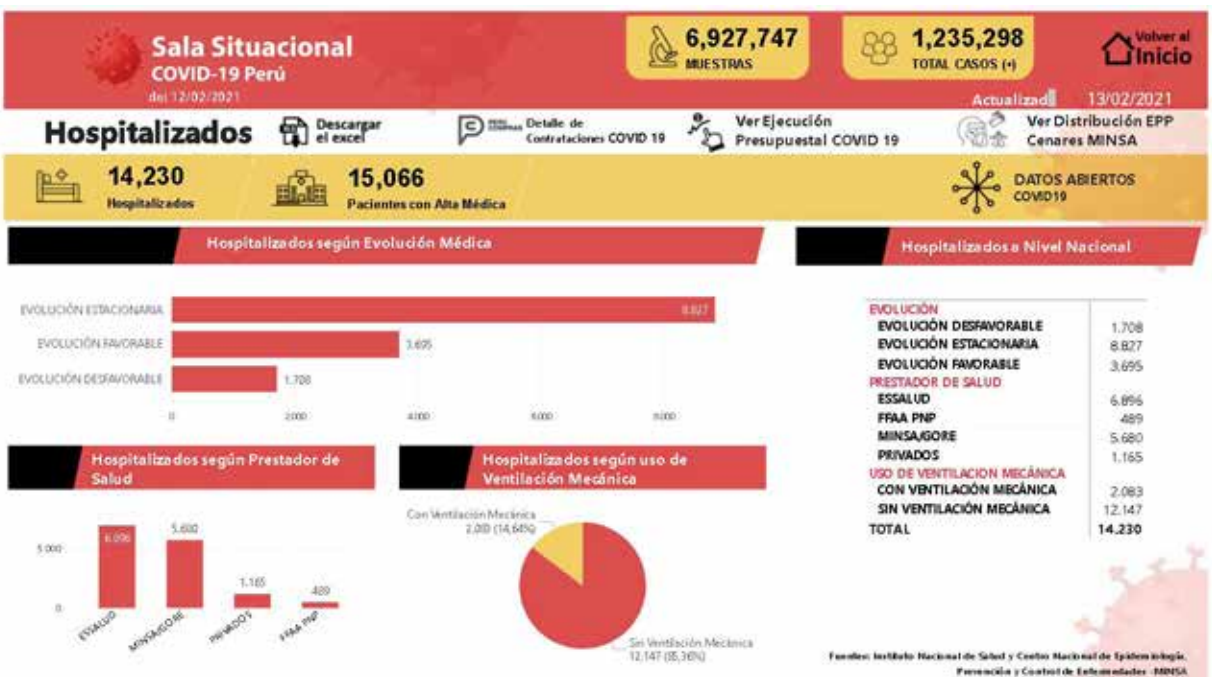
El representante del MINSA compartió información actualizada según el nuevo conocimiento que se ha ido adquiriendo respecto al COVID-19.

Ofrecemos a continuación información oficial con la que cuenta el MINSA hasta la fecha del webinar y que se actualiza día a día.

El gráfico muestra que hasta el 12 de febrero habían fallecido en el Perú, por causa del coronavirus, 43 703 personas, lo que indica una letalidad del 3,54 %, cifra que se encuentra dentro del rango mundial de letalidad. Esto quiere decir que de cada 100 pacientes que se infectan con COVID-19, 3 personas y media (estadísticamente hablando) fallecen por esta enfermedad. Aparentemente, se trataría de una enfermedad de letalidad baja en comparación con otras. Sin embargo, a diferencia de otras, el COVID-19 afecta a una cantidad mucho mayor de personas.



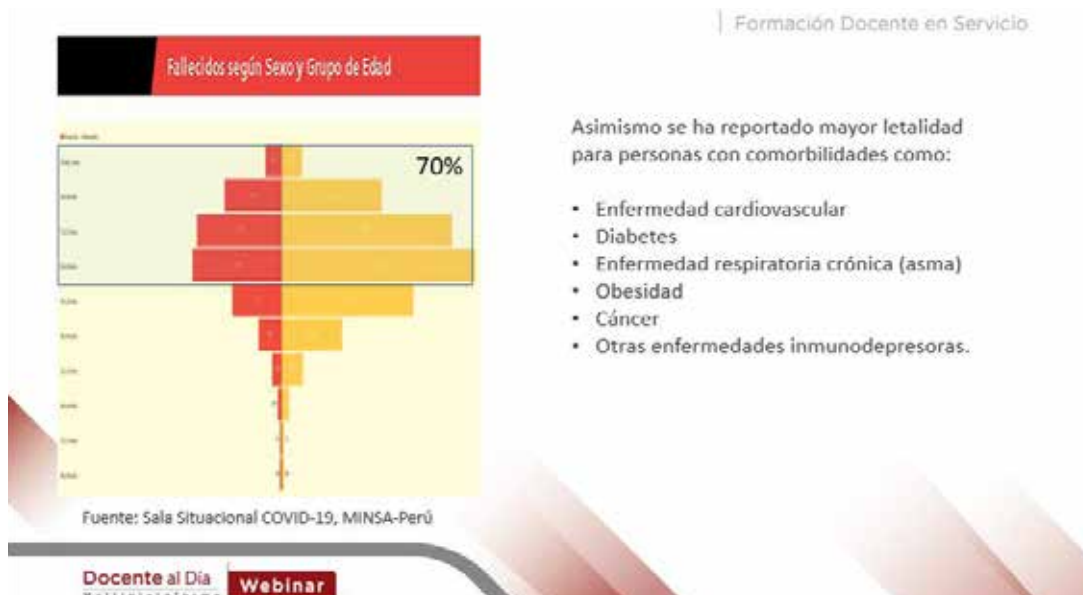
Actualmente tenemos más de 14 mil personas hospitalizadas. La salud de los pacientes está mejorando, porque esta es una enfermedad que se puede controlar, y la vacuna debe cumplir un papel importante en su contención. Además, si actuamos correctamente, podemos tener un alto impacto en la prevención de la muerte.



En cuanto a la capacidad operativa del sistema de salud, contamos con 2 053 camas UCI, pero esta cantidad resulta insuficiente. Sin embargo, en marzo de año 2020 teníamos solo 150 en todo el país, lo que quiere decir que en menos de un año hemos multiplicado el número de camas UCI por diez, cifra, empero, también insuficiente. Y si mañana tuviéramos mil camas más, tampoco sería suficiente porque LA SOLUCIÓN NO ESTÁ EN LAS CAMAS UCI, SINO EN LO QUE HACEMOS PARA PREVENIR.



Por otro lado, el gráfico siguiente nos muestra que el 70 % de las personas fallecidas eran mayores de 60 años. Es decir, la edad es una variable importante, y eso no ha variado significativamente entre la primera y segunda ola. Ello no significa que los niños, niñas y jóvenes no se puedan infectar: TODAS LAS PERSONAS SE PUEDEN CONTAGIAR. La diferencia reside en que los adultos presentan mayores factores de riesgo, por lo que su probabilidad de morir es más alta. Lo que SÍ ha cambiado en la segunda ola es que se ha elevado la letalidad en mayores de 50 años. El género también es un factor importante: los hombres se enferman más que las mujeres. Además, los adultos con mayores probabilidades de morir son los que tienen asma, diabetes, obesidad, cáncer u otras enfermedades inmunodepresoras.



La denominación “olas del COVID-19” obedece a la forma en que se incrementa y baja el número de contagios y fallecidos. La primera ola (el pico más alto) ocurrió en junio de 2020; la segunda, más severa que la anterior, se presentó en febrero de 2021. Incluso se habla de una tercera ola, que sobrevendría si no se logra cumplir con los protocolos y otras medidas sanitarias establecidas por el Gobierno.

La caída de la primera ola se explicaría porque entre marzo, abril y mayo de 2020 se empezó a contar con mayor información y difusión acerca de esta enfermedad, que abrieron paso a una mayor prevención. Por ello, el MINSA invita a seguir educando en la prevención de la enfermedad y a NO BAJAR LA GUARDIA AÚN.

• **Mutaciones, variantes y cepas del COVID-19**

Despejemos algunas dudas y ciertos mitos que se han tejido y se siguen tejiendo respecto de las mutaciones y variantes del COVID-19.

Las mutaciones son cambios. Como los virus no son seres vivos, dependen de células de otros seres vivos. Esto es algo muy peculiar: no son seres vivos, pero se introducen en las células para reproducirse, y su velocidad de reproducción es tan alta que al reproducirse pueden sufrir algunos cambios. Podemos comparar este proceso con el de sacar fotocopias: una cosa es sacar 20 fotocopias y otra es sacar 10 mil; resulta evidente que en 10 mil fotocopias hay mayor probabilidad de que una copia salga fallada o distinta de las demás: a eso se le llama mutación. Por ello, todos los virus sufren mutaciones.

Ahora bien: cuando estas mutaciones son un poco más frecuentes, aparecen las variantes, y la reproducción de estas últimas da lugar a la aparición de las cepas. Y esto importa porque

Por ejemplo:

Algunos hombres no teníamos bigotes ni barba antes del COVID-19, como es mi caso. Aun así, estoy seguro de que si voy a mi trabajo mis amigos me van a reconocer. Ha habido en mí una variación, pero todavía soy reconocible. Pero si subo 20 kg de peso, me crece demasiado el cabello y me opero la nariz, ya no me van a reconocer: me habré convertido en una cepa.

Esto es importante: el sistema inmunológico va a poder reconocer al virus, a una variante, pero no a una cepa. Y como no la reconoce, no la va a atacar. Eso es lo peligroso. En el Perú todavía no hay cepas, pero sí variantes.

- **Sobre la vacunación para prevenir el COVID-19**

Una de las armas más importantes para luchar contra el COVID-19, además de la información, la toma de conciencia, la disponibilidad de camas UCI y de oxígeno en los establecimientos de salud, es la vacunación.

Esta se va a realizar en tres fases:

Primera fase: todo el personal de salud, de las fuerzas armadas, de las fuerzas policiales y del serenazgo, que forman parte de la primera línea contra el COVID-19.

Segunda fase: adultos mayores de 60 años y personas con comorbilidades; población de comunidades nativas o indígenas, personal del Instituto Nacional Penitenciario (INPE) y personas privadas de la libertad.

Tercera fase: personas de 18 a 59 años de edad, sin comorbilidades.



¿Qué vacuna se aplicará?

- Para esta primera fase, se aplicará la vacuna del laboratorio Sinopharm, que tiene la probación de emergencia y se trata de una versión inactivada del coronavirus (SARS-CoV-2).



¿Qué eficacia tiene la vacuna?

- Según los estudios de fase III realizados con la vacuna de Sinopharm la eficacia es de 79.34%.



¿Qué efectos secundarios podrían presentarse?

- No se ha observado reacciones adversas severas con la vacuna de Sinopharm, solo algunos efectos secundarios leves que pueden presentarse o no como: dolor, ligera hinchazón o enrojecimiento en el lugar de aplicación.
- También se han reportado algunas reacciones, como dolor de cabeza, malestar general, dolor muscular o cansancio.
- En ambos casos no son permanentes y se resuelven o pasan rápidamente.



¿Quiénes no deben vacunarse con la vacuna Sinopharm?

- Personas que son alérgicas a cualquier componente (activo y excipientes) de este producto, o aquellos que ya han tenido reacciones alérgicas a esta vacuna.
- Personas que tienen enfermedades serias crónicas o historial de hipersensibilidad.
- La vacunación debe posponerse si los individuos tienen fiebre o durante una fase aguda de una enfermedad.
- Fertilidad, embarazo y lactancia.
- No se conoce si la vacuna puede causar daño al feto cuando se administra a una mujer gestante o puede afectar la capacidad reproductiva.
- Solo debe aplicarse la vacuna a mujeres gestantes que realmente lo necesiten.

Cada caso e historial médico es distinto por lo que se recomienda a aquellas personas que sufren alguna enfermedad o se encuentran embarazadas consultar con su médico.

b. En el actual contexto de la pandemia, ¿cuál es la situación socioemocional del docente?



Nuestros docentes, como muchas otras personas, han visto trastocadas sus vidas por la emergencia sanitaria y por la necesidad de adaptarse a nuevos desafíos laborales, personales y familiares.

A lo largo de la pandemia, todos y todas nos hemos visto afectados (en mayor o menor medida), o hemos conocido a alguien que ha presentado dificultades para dormir bien, alteraciones del apetito (comiendo más o menos que antes). Ha sido afectada nuestra motivación: a veces nos sentimos aburridos, cansados, sin energía o ganas de hacer las cosas como antes. También podemos perder la paciencia más fácilmente y hemos sufrido cambios en la forma de comunicarnos con las personas a las que más queremos. Además, hemos empezado a hacer trabajo remoto, de modo que la manera de relacionarnos con quienes trabajamos también ha cambiado. Y eso incluye a nuestros y nuestras estudiantes y sus familias.

Lo que hemos encontrado a través de la estrategia Te Escucho Docente - TED (plataforma del MINEDU de soporte socioemocional al docente) ha sido incremento de los temores asociados a la enfermedad, a la incertidumbre, y un alto nivel de estrés por las adaptaciones constantes.

También hemos visto un incremento de estados de tristeza y ansiedad, al punto que hay quienes han desarrollado episodios depresivos o cuadros de ansiedad más fuertes. Es importante mencionar que un evento de emergencia o crisis como la emergencia sanitaria y otros (terremotos, etcétera) pueden sacar a la luz aspectos que teníamos ocultos y que no habían sido atendidos adecuadamente.

Hemos podido acompañar procesos de duelo por pérdidas, pero también por diferentes tipos de cambios en el ámbito económico y el de nuestras relaciones sociales. Nuestras redes de soporte emocional se han visto afectadas, y ha surgido a la vez una alta

necesidad de expresar las vivencias y compartir con otros y otras lo que sentimos. Finalmente, han aparecido dificultades en las relaciones familiares, que van desde preocupaciones por nuestros hijos e hijas hasta discusiones con la pareja que en ciertos han llegado al ejercicio de diferentes tipos de violencia.

Para acceder a TED, puedes ingresar a:

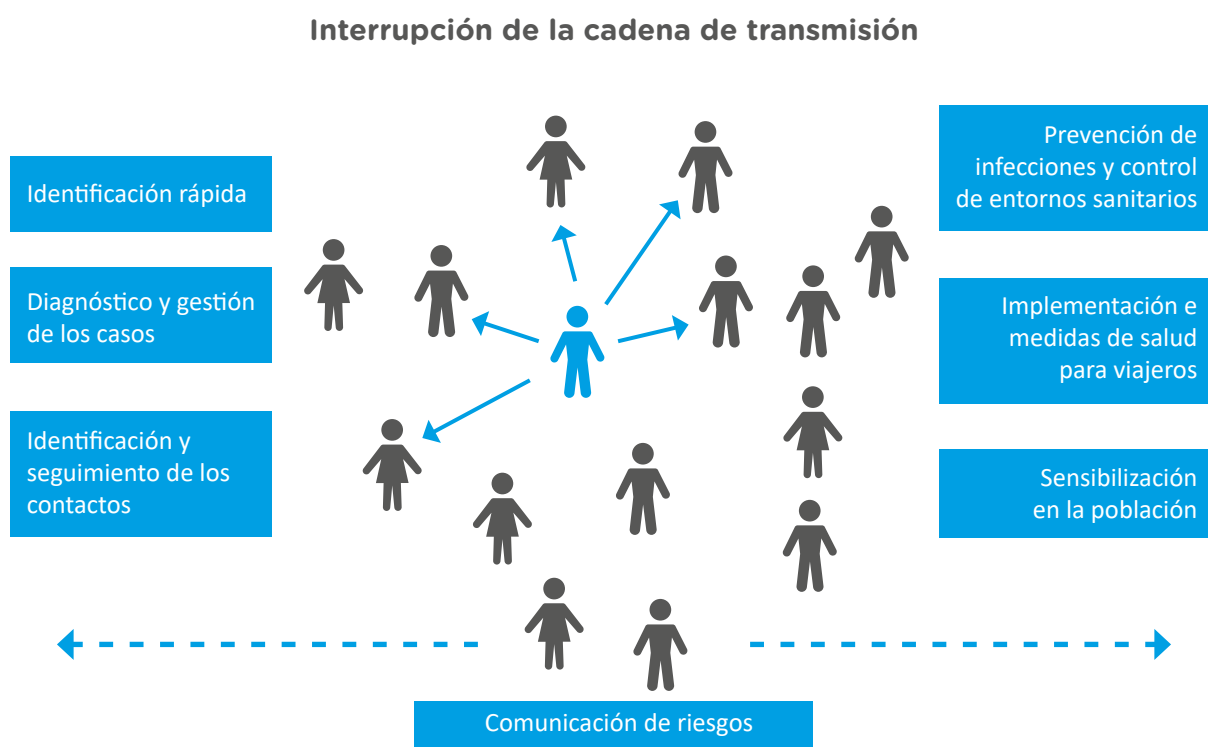
<https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescuchodocente/>

En el portal podrás encontrar información sobre recursos y material relacionados con tu bienestar socioemocional y estrategias para el apoyo a estudiantes; y concretar consultas psicológicas virtuales de forma gratuita.

c. ¿Cuáles son las situaciones críticas que están poniendo en riesgo nuestra vida y qué medidas se deben tomar?

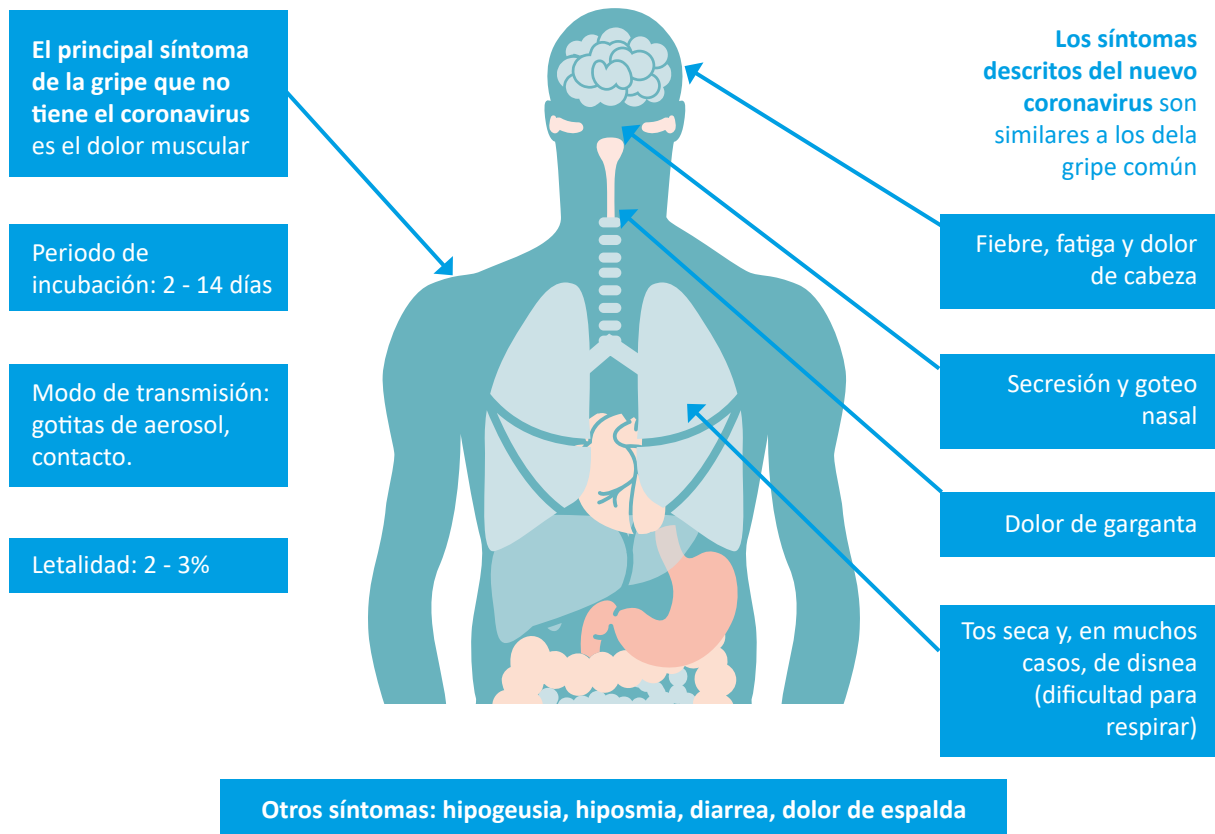
La estrategia inteligente aquí es: **cortar la cadena de transmisión del COVID-19.**

El combate contra las epidemias debe tener como objetivo cortar la cadena de transmisión, lo que se logra en el nivel prehospitalario, es decir, antes de que el paciente llegue al hospital.



En estos meses hemos aprendido a reconocer rápidamente algunos síntomas. Si queremos ganar tiempo, tenemos que saber identificar el riesgo. Y esta enfermedad tiene síntomas fáciles de identificar (en caso no seamos asintomáticos): fiebre, tos, dolor de cabeza, dolor de garganta, malestar general.

Síntomas del COVID-19



Estos eran los síntomas más importantes al inicio de la pandemia, pero a lo largo de los meses hemos visto otros. Hoy día la pérdida del gusto, del olfato o las deposiciones diarreicas se reconocen también como síntomas que hacen pensar en COVID-19. Es confundible con una gripe, pero en tiempo de pandemia es mejor sospechar.

• ¿Qué significa el periodo de incubación?

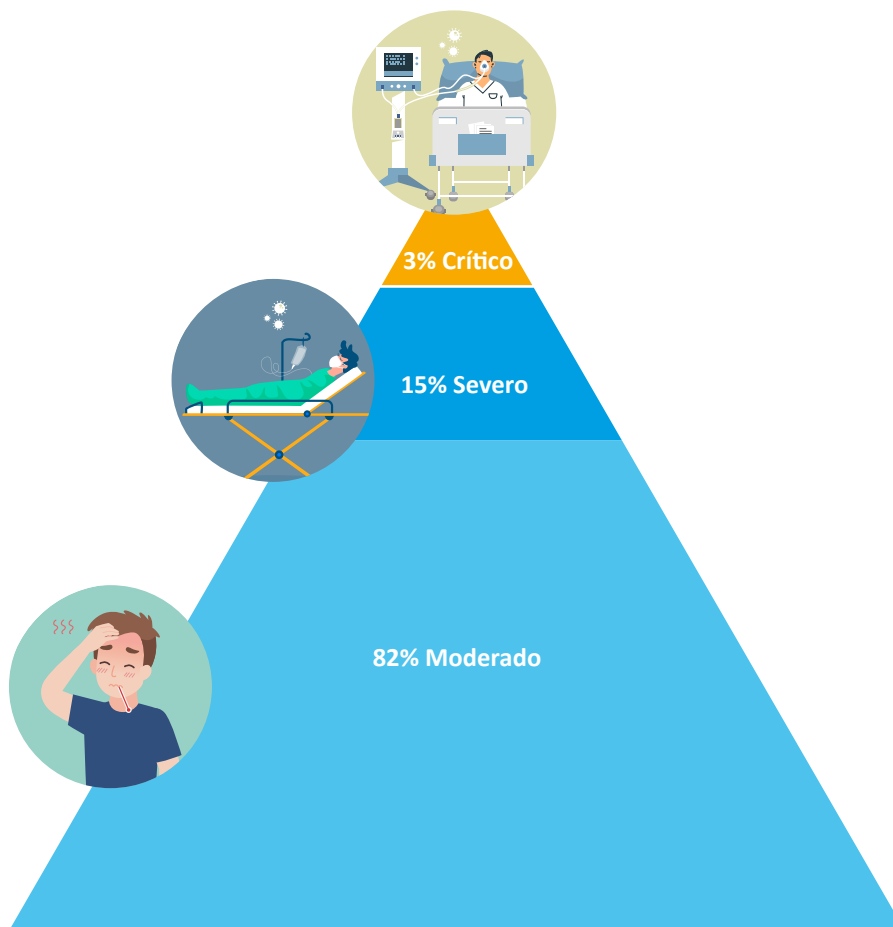
Desde que uno se infecta —es decir, desde que el virus ingresa en nuestro organismo— hasta que empiezan los síntomas, pasa un tiempo: ese periodo se llama de incubación y, en general, dura de 2 a 14 días (en promedio, 7 días, pero cada paciente es particular). En esta fase es posible contagiar; de ahí la importancia de detectar a tiempo el virus y aislarnos, así como de comunicar a las personas con las que tuvimos contacto para que estén alertas a sus propios síntomas. Cuando alguien presenta esta sintomatología, es importante buscar apoyo médico.

- **¿Cómo ocurre la transmisión?**

A través de pequeñas gotículas que expulsamos al hablar, cantar, toser.

En el siguiente gráfico se muestra la gravedad de la enfermedad. Como se puede observar, solo 3 % va a llegar a un estado crítico; esa es la letalidad. Así mismo, un alto porcentaje de personas no van a morir, pero sí pueden ser muy afectadas por la ansiedad o la depresión.

Estimaciones sobre gravedad de COVID-19 (17,185)



Fuente: China NHC

10 medidas más efectivas para evitar la transmisión del COVID-19

El éxito va a depender de la combinación de medidas. No existe una sola que tenga 100 % de efectividad en la protección. Ni siquiera después de ponernos la vacuna vamos a estar completamente a salvo de contraer la enfermedad. Y hay que difundir ampliamente ese mensaje.

Es preciso:



1. Usar correctamente barreras físicas (mascarilla, lentes, máscara facial).



6. Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común.



2. Lavarse adecuadamente las manos; es decir, por al menos 20 segundos con agua y jabón, varias veces al día.



7. Mantenerse informado, de fuentes confiables. Evitar la sobreexposición a información negativa.



3. Mantener distancia física entre personas de por lo menos un metro y medio.



8. Evitar viajar si no es estrictamente necesario.



4. Evitar tocarse la nariz, los ojos y la boca.



9. Cubrirse boca y nariz con el antebrazo al toser o estornudar.



5. No permanecer mucho tiempo en lugares cerrados donde haya mucha gente.



10. Comunicarse con el MINSA si presenta síntomas o ha estado en contacto con un paciente de COVID-19.

d. ¿Qué medidas pueden generar las y los docentes para el cuidado de su salud socioemocional en el contexto actual?

De modo general, el MINSA nos brinda algunas recomendaciones:

- **Evita la abundancia de información.** No saturarnos con información preocupante, excesiva. Sabemos que estar enterado de lo que está ocurriendo con la emergencia sanitaria es importante, pero es preciso dosificar y balancear esta información y hacer otro tipo de actividades; por ejemplo, hobbies o cosas que nos entretengan y alegren el ánimo (escuchar música, ver un video de cocina, como en mi caso).
- **Cuida tu salud.** Escuchar a nuestro cuerpo, lo que nos dice. Si, por ejemplo, estamos estresados, nos va a doler la espalda, el cuello. De repente el cuerpo nos está pidiendo hacer actividad física o pausas activas. Si estamos muy preocupados, nuestro corazón palpitará más rápido. Si estamos agotados, no tendremos energía. Dormir, comer saludablemente y de forma balanceada y hacer actividad física son actividades que nos permiten fortalecernos y enfrentar mejor cualquier situación.
- **Adapta tus rutinas.** Hemos visto cómo han cambiado nuestras rutinas, al punto que a veces podemos caer en el desorden o el caos por tener que hacer muchas actividades y dejar de lado otras. Podríamos comenzar el día a la misma hora y alistarnos con normalidad (toma desayuno, date un baño, cámbiate la ropa); dedica un tiempo del día a tu familia y a recrearte (conversar, jugar, ver películas o series, etcétera). Aprovecha este tiempo para crear nuevas rutinas en casa, así como para iniciar o retomar proyectos que tenías pendientes (llevar cursos en línea, aprender a



cocinar o a tocar un instrumento musical, entre otros). Acá es importante recalcar que no debemos sobreexigirnos ni asumir tantas actividades que realmente no calzan en nuestra vida.

- **Apoya desde casa.** Organizar a la familia para que todos colaboremos y nos apoyemos. Actuar en equipo te mantendrá ocupado y tranquilo, y encontrar apoyo en otros nos ayudará a equilibrar las labores y sentirnos menos cansados.
- **Mantén el contacto con tus seres queridos.** Compartir con la familia es muy importante, pero no descuides a tus amistades u otras personas muy importantes para ti. Escríbeles un correo, llámalos, usa las redes sociales, has videollamadas. Tómame un tiempo para no descuidar esta área. Con las amistades puedes compartir cosas buenas y divertirse, así como compartir cosas malas y encontrar apoyo.
- **Busca ayuda.** No descuides tu salud emocional. Si sientes algún malestar, como no dormir bien, un cambio en tu apetito, falta de motivación, irritabilidad o necesidad de aislarte, busca apoyo.



Queremos resaltar la importancia de la búsqueda o formación de redes de soporte emocional, y la relevancia de expresar y compartir las emociones. Es un tiempo en el que nos toca construir también desde la fragilidad y la vulnerabilidad (todavía prevalece en algunos/as el discurso de que expresar emociones es un signo de debilidad que no se debe mostrar).

Además, Te Escucho Docente también puede acompañarte en este momento difícil; puedes acceder a atención personalizada de psicólogos en línea través del portal Te Escucho Docente.

Para acceder a TED puedes ingresar a:

<https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescuchodocente/>

En el portal podrás encontrar información sobre recursos y material relacionados con tu bienestar socioemocional y estrategias para el apoyo a estudiantes. Además, podrás concretar consultas psicológicas virtuales de forma gratuita.

Finalmente, queremos añadir dos recomendaciones dirigidas a las y los docentes que han visto afectada su salud por el COVID-19:

1. Expresar lo que nos sucede, llevar un diario o conversar con otros sobre lo que sentimos puede hacer que emocionalmente llevemos mejor la enfermedad.
2. Adaptar estas recomendaciones a nuestro propio ritmo de acuerdo con el progreso de la enfermedad.



Bloque II: Los docentes preguntan

1. ¿Qué son las enfermedades inmunodepresoras?

Son aquellas que comprometen el sistema inmunológico. Por ejemplo, el cáncer, la desnutrición, o el tener que seguir algún tratamiento para evitar el rechazo de trasplante de órganos. Es preferible no vacunar a este grupo de personas, pero en este caso se deben extremar las medidas de prevención.

2. ¿Hay alguna contraindicación entre las vacunas y pacientes con alergia a la penicilina?

Respecto a las alergias, no está contraindicada. Las vacunas que se contraindican son aquellas que tienen moléculas de antibióticos. Las vacunas contra el COVID-19 no tienen esta estructura. Sin embargo, tanto la enfermedad como las vacunas apenas se están conociendo, y por eso en el protocolo de vacunación se tiene que esperar media hora dentro del establecimiento luego de la aplicación de la vacuna, para vigilar las reacciones alérgicas que pudieran presentarse. De todos los vacunados hasta ahora, nadie ha sufrido efecto alguno.

3. ¿Por qué se enferman más los varones que las mujeres?

Hay algunas teorías: la biológica, la genética, la hormonal. Eso no significa que la mujer se enferma menos, sino que presenta un nivel más bajo de mortalidad. No existe aún una teoría totalmente cierta al respecto.

Pero, en general, la mortalidad siempre es más alta en varones, en cualquier enfermedad.

Otra explicación, más antropológica y social, es que los hombres tienden a ser más descuidados en estos temas, y que, contrariamente, las mujeres históricamente han estado más orientadas a la protección de su familia y, por lo tanto, al cuidado de su salud.

Algunas de estas teorías podrán ser demostradas con estudios más adelante. Por ahora solo tenemos hipótesis sin sustento científico.

El hecho real es que de cada 10 fallecidos, 7 son varones.

Algunas ideas centrales del webinar son:

- **La segunda ola del COVID-19 se ha caracterizado por un aumento de contagios,** de fallecimientos y letalidad. El doctor del MINSA indicó además el aumento de letalidad en aquellas personas con enfermedades cardiovasculares, diabetes, asma, obesidad y cáncer. Lo que nos hace reflexionar sobre la mayor necesidad de extremar cuidados en estos casos.



- **Sobre la vacunación:** junto con la comunicación de prevención del COVID-19, está comprobado que contribuye con romper la cadena de transmisión del virus.



- **Entre las medidas de prevención para no contagiarnos se encuentran:** el uso correcto de barreras físicas (mascarilla, lentes, máscara facial); adecuado lavado de manos (es decir, por al menos 20 segundos con agua y jabón, varias veces al día); distancia física de por lo menos un metro y medio, evitar tocarse la nariz, los ojos y la boca, evitar lugares cerrados con mucha gente por mucho tiempo, limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común (barandas, manijas de puertas, botones de ascensores); mantenerse informado de fuentes confiables sobre el COVID-19, pero sin sobreexponerse a las noticias y desconectándose un poco); evite viajar si no es estrictamente necesario; y cúbrase la nariz y la boca con el antebrazo al toser o estornudar.



- **El psicólogo del MINEDU** compartió información recopilada de la plataforma Te Escucho Docente. Recomendó las redes de soporte (contactar amigos y familiares a distancia) como una estrategia para mitigar el impacto que esta crisis sanitaria trae en nuestro bienestar socioemocional, y acudir a consultas virtuales con psicólogos, entre otras estrategias.



- **En la plataforma Te Escucho Docente** (<https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescuchodocente/>) se pueden sacar citas con psicólogos y acceder a recursos y materiales para el propio cuidado de la salud mental, pero también para acompañar el bienestar y gestión de emociones de sus estudiantes.



- **El COVID-19 se transmite** a través de gotículas que se expulsan al cantar, hablar, toser o estornudar, y puede ser contagioso incluso antes de presentarse los síntomas. Por eso, ante cualquier síntoma debe estar alerta y acudir al llamado del centro de salud más cercano.



- **Algunas medidas para el cuidado de la salud socioemocional:** evitar la sobreinformación de malas noticias, escuchar al cuerpo y cuidarlo en el trabajo remoto, tener rutinas que incluyan practicar algún pasatiempo para relajarse, organizarse en familia para que todos y todas colaboren con las labores del hogar, mantener redes de soporte y buscar ayuda especializada con psicólogos. En el caso de docentes que han sido afectados con el COVID-10: expresar lo que nos sucede, llevar un diario o conversar con otros sobre lo que sentimos, puede hacer que emocionalmente llevemos mejor la enfermedad y adaptemos estas recomendaciones a nuestro propio ritmo, de acuerdo con el progreso de la enfermedad.



Referencias bibliográficas

Ministerio de Educación. (2020). Plataforma de Facebook. Portal PerúEduca. Webinar Orientaciones para el cuidado de la salud física y socioemocional del docente en el contexto de la segunda ola del COVID-19. [Video]. <https://web.facebook.com/perueduca/videos/771335283478855>

Ministerio de Educación. (2020). Plataforma Te Escucho Docente. <https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescuchodocente/>

Ministerio de Salud. (2020). Sala situacional COVID-19. Perú. <https://covid19.minsa.gob.pe/>