



## CAMINAR, IR CAMINANDO AL COLEGIO. ¡QUÉ PRIVILEGIO!, ¡VAYA GOZADA!

El primer día cuesta trabajo, como cualquier otra actividad, superado este primer escalón comienza tal vez uno de los mejores y de los más recomendables ejercicios físicos.

Caminar mejora la marcha, la coordinación, el equilibrio, la estática, la fuerza, la dinámica y los reflejos tanto de nuestro sistema osteomuscular como neurológico.

### Vaya, me **A**nimo.

Caminar por la mañana, por nuestro pueblo o ciudad, por sus calles, observando su color, percibiendo su aroma, nos inunda de satisfacción, mejora nuestra autoestima, confianza, seguridad, nos relaja y nos ayuda a mejorar nuestra sociabilidad.

### Vaya **N**otición.

Caminar mejora nuestra actividad cardiovascular, nuestra capacidad respiratoria, mejora los niveles de azúcar y de grasas en sangre, nos mantiene el peso corporal y nos protege de la obesidad.

### Vaya **D**iversión.

Caminar favorece el riego sanguíneo a nivel cerebral y con ello la capacidad de atención, el razonamiento, el análisis de situaciones y la expresión verbal y no verbal.

### Vaya **A**legría.

Caminar nos ayuda a mantener el medio ambiente y evita la contaminación.

### Vaya **R**egalazo

**VAMOS A ANIMARNOS. IR CAMINANDO, DE CASA AL COLEGIO Y DEL COLEGIO A CASA, NOS HARÁ SENTIRNOS MEJOR**

PROMOCIONANDO SALUD: **“Juntos nos cuidamos mejor”**



## CON FIEBRE, EN CASA TE RECUPERARÁS Y LA SALUD DE LOS DEMÁS PROTEGERÁS

LA FIEBRE, es uno de los motivos que más lleva, a padres y madres, a consultar a médicos y pediatras.

En unas ocasiones se acompaña con mocos, congestión nasal, tos, dolor faringoamigdal, molestias gastrointestinales..., y en otras ocasiones, aparece sólo la fiebre.

Sea cual sea la circunstancia, todos los padres y madres sienten preocupación cuando su hijo tiene FIEBRE.

Sin embargo, a veces, se plantea como un dilema e incluso se convierte en debate estelar si con fiebre se debe de ir al cole o a trabajar, y sobre todo cuando en Invierno y Otoño los virus empiezan a circular, pues bien **LA FIEBRE ES EL SÍNTOMA MÁS CLARO QUE NOS AYUDA A UNA DECISIÓN CORRECTA TOMAR "QUEDARSE EN CASA PARA RECUPERARSE Y NO CONTAGIAR A LOS DEMÁS"**.

**LA FIEBRE** es un aumento de la temperatura corporal como síntoma principal de una infección o alguna circunstancia especial, en nuestro organismo, que empieza a denotar.

La temperatura normal de nuestro organismo, tomada a nivel axilar, es de aproximadamente 37°C. cuando aumenta la temperatura a 37,5°C hablamos de febrícula o destemplanza y cuando a temperatura sube por encima de 38°C decimos que hay FIEBRE. En ambos casos, nuestra casa es el mejor lugar para restablecer la normalidad.

**LA FIEBRE** altera el normal funcionamiento de nuestro organismo y así podemos observar:

- Aumento de ritmo cardiaco y pulsaciones.
- Aumento de frecuencia respiratoria.
- Agotamiento y malestar generalizado.
- Confusión.

INCOMPATIBLES CON UNA ACTIVIDAD ESCOLAR O LABORAL.

**PROMOCIONANDO SALUD: "Juntos nos cuidamos mejor"**



## **MANTENER LA DISTANCIA ENTRE PERSONAS- ROMPER LA CADENA DE TRANSMISIÓN**

Bueno, bueno... pero si lo que buscamos es facilitar la participación de forma presencial entre los escolares y familiares, mejorar la comunicación y sus relaciones, cómo se puede proponer un distanciamiento entre personas.

“JUNTOS, NOS CUIDAMOS MEJOR” ,SIGNIFICA QUE MANTENIENDO UNOS DETERMINADOS COMPORTAMIENTOS PODREMOS PARTICIPAR DE FORMA MÁS SEGURA EN NUESTRAS ACTIVIDADES ESCOLARES, FAMILIARES, LABORALES Y SOCIALES.

LAS AVES VUELAN JUNTAS EN “V” Y MANTIENEN SU DISTANCIA PARA ALCANZAR SU OBJETIVO.

PROBABLEMENTE SEA LA MEJOR DECISIÓN PARA EVITAR EL CONTAGIO.

EL CORONAVIRUS, AL IGUAL QUE OTROS GÉRMENES INFECCIOSOS, SE TRANSMITEN POR LAS GOTITAS SALIVARES Y DE MUCOSIDAD, MICROGOTAS DE SECRECIONES, QUE EXPULSAMOS POR LA BOCA Y LA NARIZ: AL HABLAR, TOSER, ESTORNUDAR, CARRASPEAR E INCLUSO AL RESPIRAR.

ES UNA VACUNACIÓN SOCIAL Y RESPONSABILIDAD DE TODA LA CIUDADANÍA.

MANTENER LA DISTANCIA NO ES UN ACTO COMPLICADO, LO PODEMOS COMPROBAR, SI SE PRACTICA A DIARIO Y EN TODOS LOS LUGARES.

ES LA FORMA DE EVITAR LA PROPAGACIÓN DE UNA ENFERMEDAD QUE SE TRANSMITE DE PERSONA A PERSONA, ES DECIR, HAY QUE MANTENERSE LO SUFICIENTEMENTE RETIRADOS UNOS DE OTROS PARA EVITAR LA EXPANSIÓN DEL VIRUS

HABRÁ QUE REALIZAR CELEBRACIONES EN CASA CON MENOS PERSONAS (¡MEJOR!. ¡BIEN!)

PROCURAREMOS LUGARES BIEN VENTILADOS O AL AIRE LIBRE

SALUDAREMOS CON CARIÑO Y AFECTIVIDAD, MEDIANTE GESTOS, QUE EVITEN EL CONTACTO FÍSICO, QUE NO EMOCIONAL Y SENTIMENTAL.

LAVAREMOS LAS MANOS Y LIMPIAREMOS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO

EN ALGUNA OCASIÓN ES POSIBLE QUE NOS TENGAMOS QUE AISLAR POR HABER ESTADO EN CONTACTO CON EL VIRUS Y SALDREMOS MÁS FUERTES

SI LO HACEMOS BIEN Y NOS PONEMOS TODOS A LA LABOR, ROMPEREMOS LA PROPAGACIÓN . PROBABLEMENTE LA MEDIDA MÁS EFECTIVA.

PROMOCIONANDO SALUD: “Juntos nos cuidamos mejor”



## LA MASCARILLA FACIAL Y SU CONTROVERTIDO USO A NIVEL ESCOLAR

SE PUEDE USAR, SIEMPRE Y CUANDO NO OCULTE NUESTRA SONRISA, NI LA HIGIENE BUCAL.

La mascarilla facial es una medida más de protección y sin embargo se puede cuestionar su utilización debido a varias consideraciones:

- No hay evidencia científica de su Eficacia, pero tampoco que no sean Efectivas.
- Pueden dar sensación de Falsa Seguridad.
- Riesgo de contagios por su mal uso.

Veamos, cómo podemos interceder sin cuestionar.

Existen varios tipos de mascarillas:

- Las llamadas quirúrgicas, que sirven para no contaminar a otra persona.
- Las llamadas higiénicas, que del mismo modo que las anteriores, sirven para no contagiar a otras personas
- Y las llamadas Filtrantes que tienen diversas funciones según variedad.

Ninguna de ellas supone una PROTECCIÓN TOTAL, entre otras cosas porque no protegen los ojos y esta situación se debería complementar.

Sin embargo, si son de utilidad cuando no se puede mantener la distancia de seguridad, además evitan contaminar, de forma directa e indirecta, y nos indican cierto compromiso social.

Las mascarillas para lograr una buena consideración deben acompañarse de las siguientes medidas:

- Deben ser supervisadas, en edad escolar, por personas adultas.
- Se deben mantener medidas de higiene personal y de manos.
- Se deben ajustar perfectamente cubriendo nariz y boca.
- No deben intercambiarse.
- Utilizar pañuelos desechables
- Y siempre, siempre, mantener la distancia de seguridad.

LA MASCARILLA FACIAL ES UN DISPOSITIVO O HERRAMIENTA MÁS PARA PROTEGERNOS Y PROTEGER.

PROMOCIONANDO SALUD: “Juntos nos cuidamos mejor”



## UNAS MANOS LIMPIAS, CUIDA TU SALUD. ESTÁ EN TUS MANOS .

**Las manos tienen multitud de uso** y, aunque su principal función es Coger y Sostener, las utilizamos para saludar, para comer, para asearnos, para gesticular, para leer, para medir, y un sinnúmero de actividades en las que las manos son el eje primordial.

Emplear las manos significa contactar con multitud de objetos y convertirlas en una vía de transmisión de enfermedades infecciosas.

**En nuestras manos transportamos:** microbios, gérmenes, bacterias, virus, hongos, parásitos y numerosos microorganismos que afectarán a nuestra salud y a la de quienes nos rodean.

Las manos y las uñas llevan gérmenes de nuestras casas al colegio y; del colegio, del trabajo y de la calle a casa.

### **QUÉ PUEDE CAUSAR UNAS MANOS SUCIAS:**

Conjuntivitis, Catarros nasales, Otitis, Gastroenteritis, Hepatitis A, Parasitosis, Pediculosis, Bronquitis, Proceso Gripal , Dermatitis, son algunas de las afecciones que podemos evitar LAVANDO LAS MANOS.

**Lavarse las manos** constituye la mejor práctica preventiva para las enfermedades infecciosas.

Es un acto sencillo, barato, rápido y efectivo que consiste en el uso de agua y jabón:

- Enjabonarse.
- Enjuagarse.
- Secarse bien.

**Siempre** antes de comer, al utilizar el aseo, al cocinar, al llegar a casa, al manejar dinero, después del teclado de teléfono y Tablet, después de hacer deporte, utilizar transportes públicos y en definitiva cuando tengamos la sensación de que nuestras manos no están limpias.

- El lavado de las manos evita que los microorganismos puedan entrar en nuestro cuerpo al tocarnos los ojos, los oídos, la nariz, la boca o la piel.
- El lavado de manos evita que los gérmenes pasen a comidas y bebidas donde pueden multiplicarse y acabar produciendo infecciones.

Jorge Luis Gutiérrez Rodríguez.

**PROMOCIONANDO SALUD:** “Juntos nos cuidamos mejor”