

# Prevención de infecciones respiratorias en estudiantes

---

## Consideraciones para las comunidades escolares y de cuidado infantil afectadas por COVID, influenza y RSV durante el invierno de 2022-23

Las familias y las escuelas pueden prevenir con éxito las infecciones de las vías respiratorias superiores (IVRS) causadas por virus comunes en los meses más fríos. El fuerte aumento de la actividad de la influenza y el RSV en el condado de San Mateo, junto con el aumento de la transmisión de COVID en California, hará que muchos niños se sientan enfermos y algunos requieran atención médica. Las siguientes consideraciones pueden informar las políticas escolares, los procedimientos y las comunicaciones con sus comunidades.

### ¿Qué virus circulan en el condado de San Mateo?

Si bien la transmisión de COVID todavía está infectando a muchas personas en el condado de San Mateo, también ha habido un fuerte aumento de otros dos virus respiratorios importantes: influenza (nivel "alto" en CA) y RSV (virus sincitial respiratorio). Otros virus respiratorios suelen ser más leves y causan síntomas incómodos del tracto respiratorio como el "resfriado común" durante 1 a 2 semanas.

### ¿Cómo podemos prevenir infecciones y enfermedades graves?

La vacunación contra el COVID con el refuerzo actualizado y la vacuna anual contra la gripe son efectivas para prevenir infecciones y *muy* efectivas para prevenir enfermedades graves.

Limitar la exposición a los aerosoles respiratorios es otra estrategia de prevención eficaz, especialmente cuando los virus respiratorios circulan ampliamente.

- Las gotitas grandes (portadoras del virus de la influenza, RSV o COVID) pueden depositarse en superficies y objetos, y se contagian por contacto cercano. Estrategias de prevención: lavarse las manos, evitar tocarse la cara, taparse al toser y limpiar las superficies.
- Las gotas muy pequeñas (que transportan el virus del COVID) se exhalan en el aire y pueden viajar más de seis pies. Estrategias de prevención: limitar la cantidad de personas en el interior, mejorar la ventilación (abrir varias puertas y ventanas) y usar una mascarilla (la mascarilla N95 es la más protectora).

### ¿Cuáles son los síntomas de las infecciones respiratorias?

Los síntomas causados por muchos virus respiratorios son similares y pueden incluir goteo nasal, tos y dolor de garganta.

[Los virus del COVID y de la influenza](#) infectan el tracto respiratorio (nariz, garganta, pulmones) y también pueden afectar gravemente otras partes del cuerpo, y causar fatiga, dolor de cabeza, dolores musculares/corporales, náuseas/vómitos, diarrea o fiebre. Para las infecciones por COVID-19 y gripe, hay pruebas y medicamentos antivirales disponibles y especialmente útiles para las personas que tienen un mayor riesgo de complicaciones (p. ej., adultos mayores, personas con ciertas afecciones médicas

subyacentes, personas embarazadas). Las personas preocupadas por el empeoramiento de los síntomas y aquellas con afecciones médicas subyacentes deben consultar con su médico.

**El RSV** (virus respiratorio sincitial) es un virus respiratorio común que generalmente causa síntomas leves parecidos a los de un resfriado. Aunque la mayoría de las personas se recuperan en una o dos semanas, el RSV puede ser grave, especialmente en bebés y adultos mayores. El RSV es la causa más común de bronquiolitis (inflamación de las vías respiratorias pequeñas en los pulmones) y neumonía (infección de los pulmones) en niños menores de 1 año de edad en los Estados Unidos. Algunos niños pueden necesitar ser hospitalizados si tienen problemas para respirar o están deshidratados. No existe vacuna ni tratamiento antiviral contra el RSV.

### **¿Qué debo hacer si mi hijo en edad escolar tiene síntomas de una infección respiratoria?**

- a. [Haga que su hijo permanezca en casa hasta que los síntomas sean leves y mejoren](#) (y al menos 5 a 10 días en caso de COVID). Esto incluye esperar hasta que haya pasado al menos un día (24 horas) desde la resolución de la fiebre sin el uso de medicamentos antifebriles. En promedio, las personas son contagiosas con COVID durante aproximadamente 8 días después de que comienzan los síntomas. Las personas con gripe son más contagiosas durante los primeros 3 o 4 días de la enfermedad. Las personas con RSV suelen ser contagiosas de 3 a 8 días.
- b. [Prueba de COVID](#). Si su hijo tiene síntomas, haga la prueba de inmediato. Hay dos tipos principales de pruebas virales: pruebas de antígenos y pruebas de PCR. Las pruebas de antígeno se usan con más frecuencia y no requieren que las haga un profesional.

- Las pruebas de antígeno son pruebas rápidas que producen resultados en 15 a 30 minutos. Estas autopruebas para COVID están [convenientemente disponibles](#), incluso sin receta en tiendas minoristas y farmacias. Las pruebas cuestan entre \$7 y \$12, y son [reembolsables a través de su seguro médico](#). La mayoría de las escuelas tienen pruebas de antígeno disponibles para los estudiantes sin costo alguno. El [CDPH](#) alienta a las escuelas a usar la prueba de antígeno como la opción principal porque los "resultados rápidos son mucho mejores para guiar el aislamiento inmediato de alguien que tiene niveles de virus lo suficientemente altos como para transmitir el virus".
- Las pruebas de PCR se realizan en laboratorios. Puede encontrar información sobre las pruebas de PCR en el médico y en <https://covid19.ca.gov/get-tested/>.

Si su hijo tiene síntomas preocupantes o tiene un alto riesgo de contraer una enfermedad grave, comuníquese con un médico que pueda realizar pruebas de detección de COVID, influenza, RSV y otras enfermedades.

- c. [Use una mascarilla para proteger a los compañeros de clase](#). Si bien en las pautas de COVID se recomienda que las personas infectadas usen una mascarilla que se ajuste bien cuando estén alrededor de otras personas durante un total de 10 días, el uso de mascarillas también previene infecciones de otros virus respiratorios. Los estudiantes que hayan regresado a la escuela con algunos síntomas leves y que estén mejorando, como secreción nasal y tos, deben usar una mascarilla para proteger a sus compañeros de clase de los virus respiratorios.