

La salud y nuestros hábitos

María Andrea Lukjanionok

Mariela Beatriz Fontana

Abstract

El artículo está destinado fundamentalmente a concientizar sobre la importancia de la prevención en la salud. En él reflexionamos sobre las enfermedades que se transfieren a través de los alimentos, en particular el Síndrome Urémico Hemolítico; por eso nos enfocamos en el cuidado que debemos tener a diario en rutinas tan simples como la higiene personal y el preparado de los alimentos.

Es importante trabajar estos temas con los niños (y con los padres) desde el nivel inicial, debido a que la mayoría de estas enfermedades se da durante esta etapa de la vida.

Concientes de la importancia de la promoción de la salud en nuestras escuelas, queremos llegar a los colegas como integrantes de una asociación civil¹ que tiene como objetivo dar a conocer, prevenir y erradicar el Síndrome Urémico Hemolítico, enfermedad que afecta a la población infantil - principalmente a niños menores de cinco años - siendo la República Argentina, con alrededor de cuatrocientos casos al año, el país de mayor incidencia en el mundo.

Desde hace ya varios años, el Síndrome Urémico Hemolítico (SUH) continúa siendo noticia en los diarios debido a la internación de bebés y niños en distintos puntos del país. Ante la sucesión de casos, las medidas puntuales de gobierno han sido la prohibición de venta de carne picada envasada, los controles de la cadena de frío en los comercios y las campañas de alerta a la comunidad. Opinamos que estas campañas debieran ser educativas y continuas para que la población pueda internalizar la *percepción de riesgo* y la *noción de cuidado como modelo preventivo*. El SUH, dentro de las doscientas cincuenta enfermedades que se transmiten a través de los alimentos (*denominadas ETA*), puede prevenirse a través del sostenimiento de hábitos higiénico-

¹ **luSUH** (lucha contra el Síndrome Urémico Hemolítico) – Montevideo 665 piso 5 Of. 510 – 1019 – Buenos Aires. e-mail: info@lusuh.org.ar - web: www.lusuh.org.ar - Tel/ Fax 4371-1438

sanitarios personales y controles gubernamentales y de producción de alimentos que aseguren al consumidor un alimento sin contaminaciones patógenas.

En este punto consideramos que la institución educativa debe adquirir un rol que sea protagónico en la promoción y activo en el cuidado de la salud. Tanto los maestros como los directivos debemos participar dinámicamente en la educación para la prevención de enfermedades, desde el nivel inicial. Sabemos que durante esta etapa es cuando se desarrollan y se fijan los hábitos; entonces planifiquemos los momentos de alimentación de los chicos, tanto en el comedor como en la sala, brindando los tiempos necesarios y fomentemos la práctica de rutinas correctas de higiene y hábitos alimenticios sanos.

El Diseño Curricular para la Educación Inicial del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires² ofrece un párrafo especialmente dedicado al *cuidado de la salud en las instituciones*, comprometiéndolo a la *escuela como lugar saludable que promueve el cuidado de los miembros y la enseñanza de conductas preventivas*. Destacamos que se considera esencial *que la escuela asuma un compromiso respecto del control sanitario de su población, su alimentación, los hábitos que quiere formar para garantizar el desarrollo: en el nivel inicial la promoción y el mantenimiento de la salud es una responsabilidad que los docentes comparten con las familias*. Valora a los docentes en su formación, ya que generalmente *poseen un conocimiento que les permite la utilización de recursos para generar aprendizajes positivos en relación con la educación para la salud constituyéndose en referentes significativos y confiables para los padres y los niños*. “Menuda tarea” y desafío para los educadores quienes no sólo deben estar informados sino también difundir en las familias aquellas normas de cuidado y prevención *desde y con los niños*. Lejos de sentirnos modelos, podemos reflexionar como adultos en los hábitos que inculcamos en nuestros niños y en nuestras actitudes como consumidores responsables en los tiempos que corren – era de la publicidad y del consumo innecesario y excesivo.

Decíamos más arriba que el SUH se transmite a través de los alimentos (ETA). Esta enfermedad comienza con una diarrea generalmente con sangre, luego de ingerir alimentos o agua contaminados. La bacteria que lo causa produce una toxina, la cual al cabo de unos días desarrolla insuficiencia renal y anemia que se manifiestan como

² Diseño Curricular para la Educación Inicial del GCBA, Secretaría de Educación – Dirección Gral. de Planeamiento, página 45.

disminución en el volumen de orina y palidez; además puede presentar síntomas neurológicos.

Los niños afectados son fundamentalmente menores de 5 años, de ambos sexos, de buenas condiciones higiénico-sanitarias. La enfermedad está distribuida en todo el país, pero la frecuencia es mayor en las provincias del centro y sur durante los meses cálidos, aunque últimamente han aumentado los casos sin distinción de la época del año que sea.

La forma típica de SUH está asociada a infecciones causadas por la bacteria *Escherichia Coli O157:H7* productora de la toxina Shiga (STEC).

Los rumiantes en general, y el ganado vacuno en particular, se señalan como los principales reservorios de STEC.

La transmisión se realiza a través del consumo de alimentos contaminados, principalmente elaborados a base de carne picada, agua contaminada y también leche no pasteurizada. Recientemente en Argentina se estableció la asociación entre un caso de SUH y el consumo de hamburguesas caseras. La contaminación fecal de agua y otros alimentos (embutidos fermentados, yogur, quesos, mayonesa, papas, lechuga, brotes de soja y alfalfa, jugos de manzana no pasteurizados, entre otros), y la *contaminación cruzada* durante la preparación de los alimentos también se señala como rutas de infección. Otras formas de transmisión son: el contacto directo del hombre con los animales, y de persona a persona por la ruta fecal-oral.

En nuestro país esta enfermedad es endémica, y constituye la primera causa pediátrica de insuficiencia renal aguda y la segunda de insuficiencia renal crónica, siendo además responsable del 20% de los trasplantes renales en niños y adolescentes. Si bien se logró bajar la mortalidad a un 4%, el SUH puede dejar secuelas para toda la vida, como la hipertensión arterial, alteraciones neurológicas y la anteriormente mencionada insuficiencia renal.

Dado este gravísimo cuadro, nuestra propuesta es *abordar institucionalmente el cuidado de la salud y la prevención del SUH y de todo este tipo de enfermedades agrupadas como ETAs, comenzando desde la etapa de educación inicial y continuando durante toda la educación formal de los niños para consolidar hábitos de higiene y cuidado.*

Entendemos que se puede iniciar este abordaje consensuando *qué entendemos por estar sanos desde una perspectiva bio-psico-social*; y desarrollar *proyectos de sala* para aproximarnos al tema.

Desde el equipo de conducción se debe promover la capacitación del personal docente y no docente. Al hablar de capacitación docente nos referimos a diferentes cursos sobre el cuidado de la salud. Al hablar de capacitación no docente nos referimos al personal de limpieza y al personal del comedor, ambos deben recibir capacitación sobre la correcta higiene de los diferentes ámbitos escolares, y el personal de comedor debe además conocer sobre la cocción de la carne, la higiene en la preparación de los alimentos, la contaminación cruzada, la cadena de frío, etc.

Sugerimos realizar reuniones con los padres para difundir los cuidados preventivos, invitando a algún especialista (médico, nefrólogo, pediatra, licenciado en nutrición) de la comunidad o centro de salud que asesore sobre las formas de contagio y prevención (sostenimiento de hábitos correctos de higiene personal, pautas para la manipulación y preparación de alimentos, controles sobre la cadena de frío, modos de potabilizar el agua). Esta información podrá quedar en afiches o carteles de manera permanente y didáctica para su fehaciente comunicación y fácil entendimiento.

Podemos también proponerles participar en una jornada de limpieza y desinfección de los juguetes de la sala, plantearles la necesidad de mantener la “bolsita de higiene” en óptimas condiciones de limpieza, invitarlos a participar un día de la merienda y todos juntos - padres, docentes y niños - realizar las rutinas de lavado de manos antes de la comida y de lavado del vaso, manos y boca luego de la misma.

Con los niños la aproximación al tema plantea la idea de saber que existen los microbios, caracterizados como *no visibles* a simple vista, con localización variada (aire, agua, suelo, alimentos, objetos, animales, nosotros mismos), identificar que algunos causan enfermedades (se puede dar el ejemplo de las caries), mientras que otros son beneficiosos (como los presentes en el yogur y otros alimentos). Siempre debemos tener en cuenta en qué sala nos encontramos y apelar a saberes previos de los niños. La correcta higiene y limpieza de lo que nos rodea nos mantiene a salvo de muchos de los microbios que son dañinos para nuestra salud. *Todos los hábitos de higiene que recordamos y practicamos en el “Jardín” nos protegen.*

Seguramente las preguntas: *¿Se ven los microbios? ¿Qué comen? ¿En qué lugares los encontramos? ¿Para qué usamos la heladera? ¿Qué quiere decir agua segura? ¿Qué agua se puede tomar? ¿Alguna vez tuviste diarrea por comer un alimento en mal estado?* son la puerta de entrada para explorar lugares, consultar libros, conocer el microscopio, plantear pautas al tomar del bebedero, controlar el vencimiento de los alimentos y su correcta refrigeración, entre tantas otras actividades. Es esencial y básico que iniciemos la cuestión desde cómo nos lavamos las manos. Esto invitaría a experimentar con los niños diferentes estrategias de lavado de manos, para poder comparar luego y entre todos sacar conclusiones: *¿Cómo nos han quedado mejor? ¿Con jabón en pastilla o líquido? ¿Con agua tibia o fría? ¿Hasta “dónde” nos lavamos? ¿Cuántas “vueltas” me refriego? ¿Dedo por dedo? ¿Cuándo uso cepillo? ¿Con qué me seco? ¿Cómo me seco?*

Para finalizar la actividad puede hacerse un afiche que ilustre cómo lavarse bien las manos, llevando a los hogares una copia del mismo. Insistiendo siempre en el correcto lavado de manos después de ir al baño, podemos también hacer una lista de situaciones cotidianas en las que debemos lavarnos las manos o “tener las manos bien limpias para...”. El objetivo es que los niños reconozcan la importancia de una correcta higiene, aunque ésta les demande un poco más de tiempo. Este esmero nos ayudará a “alejarse” a los microbios.

Proponemos otras posibles actividades a realizar con los niños:

- ✓ Ir juntos al supermercado más cercano y elegir primero los productos que no necesitan refrigeración, controlar envases (sin abolladuras, roturas, etc.), leer etiquetas y fechas de vencimiento, comprar por último los productos refrigerados. Llevarlos y preocuparse por mantener la cadena de frío. Comentar y sugerir a los padres que reiteren con ellos esta rutina cuando vayan de compras.
- ✓ Preparar alimentos en el Taller de Cocina manteniendo las consignas de higiene general y manos bien limpias; evitando de esta manera la contaminación cruzada. Obviamente este concepto no se dará a los alumnos, sólo se comentará que los microbios pueden viajar a través de nosotros mismos, y de objetos que usamos.
- ✓ Dibujar recomendaciones para mamá al trabajar en la cocina (uso de tablas, ubicación de alimentos en la heladera, cocción segura, no utilizar los mismos

cubiertos o utensilios para la carne cruda y otros alimentos como verduras o carnes ya cocidas, lavado de frutas y verduras, higiene personal).

- ✓ Participar del control de refrigeración de los alimentos cuando salimos de paseo a la plaza o de pic-nic.
- ✓ Ir juntos a la cocina del comedor escolar, observar, preguntar e investigar cómo se cocina, qué vestimenta usan los cocineros, qué vestimenta usa el personal que se dedica a la limpieza, quiénes usan guantes, por qué se utilizan estas vestimentas, cuáles son los diferentes menús. Armar carteles sobre lo que aprendieron para colgar en el sector del comedor e informar a las otras salas. Volver más adelante a la cocina, pero esta vez para “controlar”.
- ✓ Implementar el “día de frutas” una vez a la semana, en el cual la merienda deberá ser con frutas. Este día lo podemos aprovechar para charlar sobre cómo debe ser la alimentación (nutritiva, variada y balanceada), sobre la importancia de incorporar frutas y verduras a nuestra dieta. También podemos lavar juntos la fruta.

Invitamos al lector a proponer otras actividades que podamos realizar tanto con padres como con los niños.

Considerando su incidencia en el país, la problemática del SUH debe ser política de Estado, con la creación de un programa sanitario educativo y de difusión gubernamental que tenga como objetivo la erradicación de esta enfermedad, comenzando por su prevención. Vale la pena comentar que el año en que el gobierno difundió la campaña contra el cólera, el número de casos de SUH bajó notablemente. Dada la situación no podemos dejar librado a la *buena voluntad de la comunidad docente* la total responsabilidad de desarrollar acciones de difusión y educación en todo el país.

El docente y la institución *sí pueden* ser un nexo entre los equipos de salud y la comunidad, llamando a reflexionar sobre las pautas de consumo y de la alimentación en la actualidad: eje transversal de la problemática de la educación en el consumo y en la salud, desde el nivel inicial de educación.

Garantizar la salud significa asegurar el ejercicio del consumo responsable. De esta manera cuestionaríamos las conductas que tenemos como adultos hacia nuestros niños, tales como el mantenimiento de una dieta poco variada que premia la comida chatarra sobre los alimentos saludables, la oferta de los quioscos escolares, la elección

de consumir en puestos callejeros, el control en todo local de comida de cómo ésta se expende (manipulación, cocción e higiene), la elaboración de nuestros propios alimentos y la importancia de sentarnos a la mesa con tiempo suficiente para comer en familia, en contraposición de los tiempos que la sociedad nos impone.

Estos tiempos también obligan a la jornada extendida en las instituciones, que incluyen el almuerzo de muchos de niños en los comedores escolares. Como lo planteamos anteriormente, también los comedores son lugares adecuados para fomentar el cambio que proponemos. Deberían ser flexibles en los tiempos para disfrutar del encuentro y del alimento y ofrecer el ejercicio del cuidado sugerido, además de variedad y alternativas al menú del hogar. Las instituciones deberían participar tanto en estas elecciones, compartiéndolas con las empresas que ofrecen los servicios alimentarios; como también en *los controles* (de la recepción de las materias primas, de las temperaturas, de la limpieza y desinfección del material y cuidado del personal a cargo; quienes reciben capacitación obligatoria sobre manipulación de los alimentos).

Finalmente, y a modo informativo para los lectores, transcribimos las recomendaciones dadas por la Sociedad Argentina de Pediatría para la prevención del SUH:

- ✓ Asegurar la correcta cocción de la carne; la bacteria se destruye a los 70° C. Esto se consigue cuando la carne tiene una cocción homogénea.
- ✓ Tener especial cuidado con la cocción de la carne picada, ya que generalmente se cocina bien la parte superficial, permaneciendo la bacteria en el interior. El jugo de la carne picada bien cocida, debe ser completamente translúcido.
- ✓ Se debe asegurar la completa cocción de las hamburguesas dado que son fuente principal de contaminación en los niños.
- ✓ Utilizar distintos utensilios de cocina para cortar la carne cruda y para trozarla antes de ser ingerida.
- ✓ Evitar el contacto de las carnes crudas con otros alimentos (contaminación cruzada).
- ✓ Controlar el uso de leche y derivados lácteos correctamente pasteurizados y conservar la cadena de frío.

- ✓ No consumir jugos de fruta no pasteurizados.
- ✓ Lavar cuidadosamente verduras y frutas.
- ✓ Asegurar la correcta higiene de las manos (deben lavarse con agua y jabón) antes de preparar los alimentos.
- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón luego de ir al baño.
- ✓ Utilizar natatorios habilitados para tal fin.
- ✓ Respetar la prohibición de bañarse en aguas contaminadas como las del Río de la Plata.
- ✓ Consumir agua potable; ante la duda, hervirla.

Conclusión

Solamente observando los números mencionados en esta breve reflexión, nos damos cuenta de lo grave que es la situación con respecto al Síndrome Urémico Hemolítico en nuestro país. Si bien consideramos que el Estado debe implementar una política para la prevención y erradicación de esta enfermedad, notamos la responsabilidad que cada uno de nosotros - docentes y no docentes, padres, tíos, abuelos - tenemos como adultos de brindarle a nuestros chicos un crecimiento saludable. Pero, siendo *La Escuela* la primera encargada de la educación, es inevitable, y además sumamente productivo, preocuparnos por la implementación de un plan en el cual se *eduque para la salud*. Esto implica el desarrollo de proyectos y propuestas en los cuales se promueva la prevención de enfermedades, lo cual está íntimamente relacionado con los hábitos de higiene y alimentación entre otros. Y es durante el período de la educación inicial cuando los niños internalizan rutinas y hábitos.

Entonces, ¡manos a la obra!

María Andrea Lukjanionok
andrusocial@yahoo.com.ar

y Mariela Beatriz Fontana
marielafontana@gmail.com

Más información, consultas, estadísticas, investigaciones y otros datos:

luSUH (lucha contra el Síndrome Urémico Hemolítico)

Montevideo 665 piso 5 Of. 510 – 1019 – Buenos Aires.

e-mail: info@lusuh.org.ar - web: www.lusuh.org.ar

Tel/ Fax 4371-1438

Las autoras

María Andrea Lukjanionok – Docente – Maestra de grado. E 18 DE 2– Profesora para la enseñanza primaria – Miembro de la comisión de Educación de la asociación civil LuSUH (Lucha contra el Síndrome Urémico Hemolítico).

Mariela Beatriz Fontana – Docente – Coordinadora de centro educativo en el área Informática. E 93 DE 6 – Profesora de Matemática y Astronomía – Miembro de la comisión de Educación de la asociación civil LuSUH (Lucha contra el Síndrome Urémico Hemolítico).

Bibliografía consultada

- ❖ Asociación de lucha contra el Síndrome Urémico Hemolítico *luSUH* –
Montevideo 665 piso 5 Of. 510 – 1019 – Buenos Aires – web: www.lusuh.org.ar –
Tel/ Fax 4371-1438
- ❖ ANLIS – Administración Nacional de Laboratorios e Institutos de Salud "Dr.
Carlos G. Malbrán" – Av. Vélez Sarsfield 563 – (1281) Buenos Aires – Argentina
– http://www.anlis.gov.ar/anlissuh/suh_0caratula.htm
- ❖ Sociedad Argentina de Pediatría – <http://www.sap.org.ar>
- ❖ Diseño Curricular para la Educación Inicial del GCBA, Secretaría de Educación –
Dirección Gral. de Planeamiento.