



EN LA PIEL
DE NUESTROS ANTEPASADOS

PROYECTO PANDEMIA

Unidad didáctica



**Diferentes caminos para
el cuidado y la cura**

INTRODUCCIÓN

Para poner en marcha cualquier plan de acción es necesario pensar en los pasos que se quieren dar, solo así podemos crear una buena estrategia. Esto es especialmente importante si estamos tratando con bichitos microscópicos que no podemos ver y que, cuando nos enteramos de su presencia, ya están haciendo de las suyas. Proponemos un plan en tres fases: conocer, controlar y proteger.

ÍNDICE

CONOCER: SER MÁS LISTOS QUE UN VIRUS

CONTROLAR: LA DEFENSA ES EL MEJOR ATAQUE

PROTEGER: LA INFORMACIÓN Y LOS MEDICAMENTOS SON NUESTROS ALIADOS

CONOCER: SER MÁS LISTOS QUE UN VIRUS



Lo primero, que es conocer, ya lo estamos haciendo día a día. Tenemos información cada vez más precisa de quién es nuestro “enemigo”. Esta información llega a la población a través de los medios de comunicación que, normalmente, son los que dan voz a la ciencia.

Todos los datos que obtienen las científicas y científicos del mundo que trabajan para detener estas enfermedades, sirven para que nuestros gobernantes y sanitarios puedan crear un plan de defensa. Cuando sabemos cómo actúan, podemos llevarles la delantera y cerrar las puertas de nuestra fortaleza para que sea segura.

La fase del conocimiento es muy importante y puede ser larga, se requiere tiempo para desvelar todos los secretos de un nuevo virus, pero poco a poco se va aprendiendo.

La historia, a través de los archivos, cuenta cuáles son las preguntas que hay que hacerse, las que han funcionado antes.

- ¿Por qué caminos se contagia este nuevo virus? ¿Con el contacto físico, por el aire?

- ¿Qué síntomas tiene la enfermedad que provoca?
- ¿Cuánto tiempo tardan en surgir estos síntomas?
- ¿A quién afecta más y por qué?
- ¿Podemos tratarlo con medicamentos que ya existen?
- ¿Podemos crear nuevos medicamentos que traten mejor los síntomas?
- ¿Podemos crear una vacuna que ayude a nuestro sistema inmunitario?
- ¿Podemos crear una vacuna que nos haga totalmente inmunes?

Todas estas preguntas y muchas más, algunas que solo se pueden responder en laboratorios, son las que se plantean los gobiernos y los científicos para crear un plan de acción. Las respuestas van llegando poco a poco. Conocer la historia de otras pandemias anteriores nos permite comparar y también encontrar posibles soluciones.

CONTROLAR: LA DEFENSA ES EL MEJOR ATAQUE



Con los datos que tenemos sobre la enfermedad podemos empezar a crear nuestro plan de defensa, y, como hemos visto en estos años, son planes que van cambiando, dependiendo de cómo evoluciona la situación y de la nueva información que tenemos sobre cada pandemia.

Sin embargo, casi todas las medidas que hemos vivido en este tiempo han probado su utilidad en pandemias anteriores y muchas de ellas están asociadas a un concepto muy amplio que es LA HIGIENE, tanto la personal como la pública. A lo largo de la historia, la higiene ha demostrado ser una barrera eficaz frente al contagio de enfermedades de cualquier tipo. Los virus y las bacterias no son muy amigos de la limpieza y eso es algo que se sabe desde hace mucho tiempo.

Medidas de protección personal

Algunas son medidas que todos podemos aplicar de forma individual en nuestras vidas.

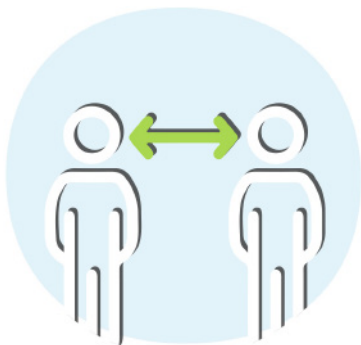
Limpieza y desinfección

- Mantener las manos limpias es muy importante. Con ellas tocamos muchas cosas y a muchas personas.
- Procurar no tocarse la cara con las manos. Es muy difícil, pero hay que intentarlo. Solo lo haremos cuando estén limpias.
- Lavar la ropa que usamos con frecuencia.
- Mantener los lugares en los que estamos (nuestra habitación, la casa y el aula) lo más limpios que sea posible.
- Ventilar la casa y el aula ayuda a reducir el peligro de contagio. El aire también tiene que estar limpio.



Mantener la distancia

- Es una cosa que nos cuesta mucho, pero durante una pandemia tendremos que evitar el contacto físico con otras personas. Incluso con amigos o familiares que no vivan con nosotros.





Escudos de tela

- Las mascarillas (o tapabocas) nos protegen de los posibles virus que puedan viajar a través del aire.



Cuidarnos y ser prudentes

- También nos protegemos evitando entrar en sitios cerrados donde haya demasiadas personas. Si tenemos que hacerlo, siempre con mascarilla y procurando estar el menor tiempo posible.
- Aunque esto, por sí solo, no es suficiente, si nos alimentamos bien, mejoramos las defensas de nuestro cuerpo.

Cumplir estas normas aumenta las posibilidades de éxito. Con nuestro esfuerzo personal y colectivo, podremos derrotar a la enfermedad. La ciencia y la medicina actuales cada vez son más rápidas en conseguir medicamentos que nos curan de las enfermedades producidas por las bacterias malas y los virus, o vacunas que nos protegen de sus ataques.

Necesitamos tener paciencia; las pandemias no se solucionan en unos días, casi siempre hacen falta algunos meses o, incluso, años.

Medidas de protección colectiva

Otras veces, las autoridades tienen que tomar medidas especiales para proteger a la población y evitar que el sistema se vea más afectado. En los archivos encontramos ejemplos desde hace cientos de años.

Confinamiento o cuarentena: es una medida de protección que puede aplicarse en diferentes grados. Va desde la prohibición de salir de una ciudad, hasta la de salir de la vivienda, salvo para comprar productos básicos.

Control de las vías de comunicación: unas veces está combinado con el confinamiento y otras solo es una prohibición de entrada a ciertos territorios de personas o cargamentos procedentes de lugares donde se sospecha que la enfermedad está activa.

Fumigación: es un tipo de limpieza a lo grande que se hace en calles, interiores de edificios y mercancías llegadas del extranjero. A veces, cuando las enfermedades se transmiten por insectos, se llega a fumigar bosques enteros o partes de la selva. Estas limpiezas, empleando productos especiales, se hacen desde hace siglos.

Control y recuento de enfermos: mientras dura una pandemia, siempre que es posible, las autoridades sanitarias hacen un control del número de infectados en distintas zonas de un país para aplicar unas medidas u otras. En los hospitales se hace un conteo de ingresos y salidas, pero también en los pueblos y los barrios de las ciudades se hacían, y hacen, recuentos de enfermos.

Apertura de hospitales especiales: una medida que se emplea para alojar en ellos a los pacientes de una enfermedad pandémica y no mezclarlos con el resto de las personas que se tratan por otras dolencias.

NOTAS DE ARCHIVO

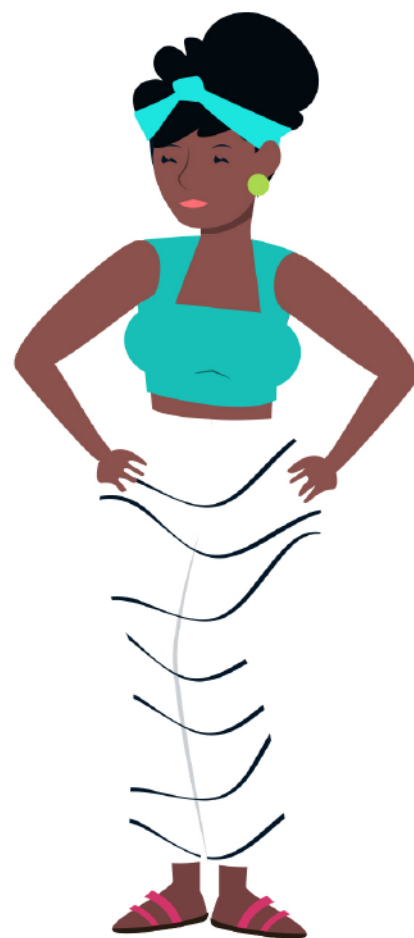
Noticias sobre protección colectiva

El confinamiento por ciudades es un método que se practica desde al menos hace 500 años cuando, durante la peste, hubo ciudades en España que cerraban sus puertas y no dejaban salir ni entrar a nadie sin

En Colombia, durante el grave brote de peste que se produjo en Francia, **impedían que los barcos franceses entraran al puerto**, amenazando a quienes lo hiciesen con castigos y la retirada del barco para ser quemado con sus mercancías.

En 1821, todas las mercancías llegadas de países “sospechosos” que entraban en los puertos de Costa Rica se fumigaban para evitar contagios de viruela.

Hace doscientos años en México se acondicionó un **hospital especial** para enfermos de fiebre amarilla en la localidad de Cerro Gordo. Estaba custodiado por un grupo de soldados que no dejaban entrar ni salir a nadie que no tuviera el permiso de los médicos.



PROTEGER: LA INFORMACIÓN Y LOS MEDICAMENTOS SON NUESTROS

El valor de la información

El desconocimiento y la mala información pueden ser también entendidas como pandemias, que necesitan de una medicina: una información contrastada y de calidad.

Bulo es una palabra que hemos oído mucho en los últimos tiempos, se refiere a una información incorrecta que se transmite como si fuera

cierta, con intención de confundir a la población. Hoy en día es fácil que surjan, pero también es fácil desmentirlos, porque tenemos un gran acceso a la información.



Sin embargo, **no todas las informaciones falsas son bulos**. A veces, no tienen una mala intención, solo son errores o intentos de explicar algo que no entendemos. Cuando sabemos poco de un tema, en cada lugar se inventan relatos o teorías que sirvan para explicar lo que está pasando.

A lo largo de la historia han existido muchos casos asociados a las enfermedades y pandemias. Porque, antes del siglo XX, el acceso a la información de lo que realmente estaba pasando era mucho más

complicado, o directamente imposible y muchas personas desconfiaban aún de la ciencia y la medicina modernas. Esas informaciones incorrectas no nacen con la intención de provocar un daño, aunque a veces lo consiguen dando consejos o recomendaciones equivocadas.

Para entender bien cómo funcionaban estas noticias, tenemos que imaginar que vivimos en un mundo en el que la ciencia todavía no podía explicar el origen de una enfermedad; tampoco existía la televisión y mucha gente no tenía acceso a los periódicos, entre otras cosas, porque no todo el mundo sabía leer. En este pasado, tan distinto a nuestro día a día, la gente solía inventarse razones que pudieran explicar aquellas situaciones, a veces con parte de razón y otras con explicaciones fantasiosas. Unos decían que el aire de ciertas zonas, pueblos o ciudades era peligroso para la salud de las personas; para otros era una cuestión de fuerzas mágicas y maldiciones.



Dependiendo de la cultura y la religión dominantes en cada zona o comunidad, algunos pensaban que las enfermedades y las pandemias eran castigos divinos frente a los que no se podía hacer nada más que rezar. Otros creían que se producían porque había un desequilibrio con la naturaleza que hacía enfermar a las personas.

Todavía hoy hay comunidades que encuentran en estas explicaciones espirituales una justificación posible a las cosas que ocurren pero, en la mayoría de los casos, aceptan también el valor de la medicina actual.

NOTAS DE ARCHIVO

Teorías sobre las causas de las peste

Entre la documentación de Perú encontramos un sermón escrito en Cuzco, en 1720, que explica algunas causas sobre el origen de la peste basándose en teorías asociadas a la religión católica, en un momento en el que se desconocía todavía la existencia de la bacteria responsable. Son tres: Dios como ser divino es la causa de todo / La colocación de ciertos astros afecta a la llegada de enfermedades como esta / El aire puede estar corrupto por un extraño calor u otros motivos.



Del remedio al medicamento



La otra gran herramienta para protegernos contra la enfermedad son los tratamientos para frenar los síntomas y evitar que la enfermedad se vuelva grave. A lo largo de la historia vemos cómo los numerosos remedios tradicionales basados en productos extraídos de plantas y, en algunas ocasiones, de animales, se han transformado en medicamentos.

En cada región del planeta existían remedios y los sanadores de la zona conocían sus usos. Algunos eran más o menos los mismos en todas partes, pero otros eran distintos, como lo era la fauna y la flora de cada continente.

Por un lado, las relaciones comerciales, viajes y expediciones científicas entre continentes como América, Europa y Asia, permitieron que el conocimiento de estas especies con efectos curativos se extendiera en todos los territorios. También se extendió el cultivo, una vez comprobada su utilidad.

Así, encontramos documentos que nos hablan de tratamientos típicos en Europa y otros que nos informan de estos viajes en busca de nuevas especies. América fue una gran fuente de nuevos productos útiles para la alimentación, pero también para la medicina.

Por otro lado, nace una rama de la ciencia conocida como Farmacia que permite convertir estos remedios naturales en medicamentos, más potentes y eficaces. Uno de los más exitosos fue la corteza del

árbol de quina, que llegó a Europa a finales del siglo XVI y pronto se transformó en un medicamento muy potente para luchar contra la malaria. En el siglo XIX fue rebautizado como quinina, aunque se llevaba usando siglos.

Aún así una parte de estos remedios tenían efectos secundarios no tan positivos. El tiempo ha hecho que la medicina moderna se quede con los mejores y otros se descarten por sus peligros. Un buen ejemplo son todos los remedios que contenían metales como el plomo o el mercurio, bastante venenosos.

NOTAS DE ARCHIVO

Como muestra un botón

Un documento de Costa Rica, fechado en 1829, nos habla de los diversos tratamientos recomendados para los síntomas de la viruela, en sus dos variantes: benigna y maligna.

Todos los remedios citados son mezclas de productos vegetales, animales y minerales. Algunos de los descritos son: agua de rosas y agua de pasto (trigo verde machacado), zumo de granada, canela, infusiones de corteza de quina y cataplasmas de tomate frito o mostaza.



Detener al virus

Esta actividad es un juego de roles pensado para trabajar las medidas de protección colectiva que se han tomado a lo largo de la historia y también para comprender su utilidad, así como el valor de la información de calidad. Imaginaremos que nuestra clase es una comunidad de un pasado no muy lejano, una pequeña ciudad que debemos proteger de una amenaza satinaria. En esa ciudad hay unas autoridades que serán representadas por los niños de la clase divididos en cinco grupos:

- Policía
- Líderes religiosos o párrocos
- Autoridades del puerto
- Profesionales de la salud
- Ayuntamiento

Se podría realizar un sorteo para asignar a cada niño a un grupo y evitar así que se generen los mismos grupos de siempre.

Llega una carta en la que se nos avisa de la necesidad de tomar medidas contra una enfermedad desconocida. Cada autoridad debe elegir las medidas correctas en el área que les corresponden y explicar a los demás cómo se llama y para qué servirá. Así todo el mundo entenderá el porqué de cada medida.

Entregaremos a cada grupo sus preguntas, para que deliberen y encuentren sus soluciones. No es necesario que las respuestas a las preguntas ¿Cómo se llama esta medida? y ¿Para qué sirve? sean idénticas a las escritas en las soluciones, pero sí que en esencia transmitan el contenido. Es tarea del profesor dirigir a los alumnos para que lleguen a la respuesta correcta.

Los alumnos contarán con unos 20 o 30 minutos para deliberar y dar sus respuestas. Todos los grupos trabajaran de forma simultánea. Después se pondrán en común las soluciones elegidas y se debatirá sobre ellas.

... Como representante del Estado os pido que toméis una serie de medidas que nos permitan controlar esta extraña enfermedad que nuestros médicos todavía no son capaces de identificar.

Que cada autoridad tome las medidas que durante tanto tiempo han demostrado utilidad y que los expertos recomiendan como el mejor camino para frenar los contagios y esperar la llegada de soluciones a esta crisis.

Policía

1. Deliberar y elegir la opción correcta:

- a) Recomendar a la población que se vaya del pueblo cuanto antes
- b) Recomendarles a la población que se quede en casa durante un tiempo
- c) Recomendar a la población que se reúna en el puerto

¿Cómo llamarías a esta medida?

¿Para qué sirve?

2. Deliberar y elegir la opción correcta:

- a) Decir al servicio de limpieza que limpie y fumigue las calles con especial cuidado
- b) Que no vengán a trabajar mañana, que se lo han ganado
- c) Que planten flores naranjas por todas partes

¿Cómo llamarías a esta medida?

¿Para qué sirve?

Soluciones

1. c) / Cuarentena o confinamiento / para evitar que la enfermedad se extienda, la gente se vea afectada y no se colapsen los servicios sanitarios.

2. a) / Limpieza y fumigación / para asegurarnos que las calles son seguras para los ciudadanos.

Líderes religiosos o párrocos

1. Deliberar y elegir la opción correcta:

- a) Realizar listados y un seguimiento de los enfermos
- b) Limpiar su casa, que siempre está sucia
- c) Acabar un pastel gigante

¿Cómo llamarías a esta medida?

¿Para qué sirve?

2. Deliberar y elegir la opción correcta:

- a) Asustar a la gente para que no salga a la calle
- b) Concienciar a los ciudadanos de la importancia de seguir las normas
- c) No hablar con nadie no vaya a ser que nos contagiemos

¿Cómo llamarías a esta medida?

¿Para qué sirve?

Soluciones

1. a) / Control y recuento de enfermos / para saber a cuanta gente está afectando, quién ha sufrido la enfermedad y quién no y a qué grupos afecta más. Si lo sabemos podemos localizar el foco u origen del contagio e intentar proteger a los que desarrollan una enfermedad más grave.

2. b) / Información de calidad y concienciación / para que todos entendamos lo que pasa y la importancia de cumplir unas normas.

Autoridades del Puerto

1. Deliberar y elegir la opción correcta:

- a) Echar a todos los barcos que estén atracados en el puerto
- b) No permitir que entre ni salga ningún barco por el momento
- c) No ir a trabajar

¿Cómo llamarías a esta medida?

¿Para qué sirve?

2. Deliberar y elegir la opción correcta:

- a) Colocar todas esas mercancías de una vez
- b) Abrir todas las mercancías para ver que hay dentro
- c) Hablar con el servicio de limpieza para que hagan una limpieza a fondo y fumiguen las mercancías almacenadas.

¿Cómo llamarías a esta medida?

¿Para qué sirve?

Soluciones

1. b) / Cierre de vías de comunicación. Puertos / para evitar que la enfermedad entre y salga de la ciudad bien en las mercancías o a través de personas contagiadas.

2. c) / Limpieza y fumigación / para asegurarnos que las mercancías como alimentos y productos de primera necesidad lleguen a los ciudadanos libres de peligro.

Profesionales de la salud

1. Deliberar y elegir la opción correcta:

- a) Cerrar la consulta para que no entre nadie
- b) Informar a la gente de las medidas de protección individual
- c) Poner en duda que esta enfermedad exista

¿Cómo llamarías a esta medida?

¿Para qué sirve?

2. Deliberar y elegir la opción correcta:

- a) Organizar la apertura de un hospital de campaña
- b) Irse de vacaciones un par de semanas
- c) Cerrar la consulta para que no entren enfermos

¿Cómo llamarías a esta medida?

¿Para qué sirve?

Soluciones

1. b) / Información de calidad y concienciación / para que todos entendamos lo que pasa y qué podemos hacer de forma individual para protegernos.

2. a) / Apertura de hospitales especiales / para reforzar la atención sanitaria, con nuevos espacios y nuevos profesionales y para separar a los pacientes contagiosos de los no contagiados.

Ayuntamiento

1. Deliberar y elegir la opción correcta:

- a) Decretar cinco días de fiesta para todo el mundo
- b) Subir los impuestos para arreglar las calles
- c) Contratar nuevos profesionales de la salud para el nuevo hospital

¿Cómo se denomina esta medida?

¿Para qué sirve?

2. Deliberar y elegir la opción correcta:

- a) Preparar una feria agraria para el próximo fin de semana
- b) Coordinar a la policía para cerrar las vías de comunicación terrestre
- c) Mejor no hacer nada más

¿Cómo se denomina esta medida?

¿Para qué sirve?

Soluciones

1. c) / Apertura de hospitales especiales / un hospital vacío no sirve para nada, necesitamos médicos, enfermeras, auxiliares de enfermería, etc... para que todo funcione.

2. b) / Cierre de vías de comunicación. Carreteras / para evitar que la enfermedad entre y salga de la ciudad bien en las mercancías o a través de personas contagiadas.

Se puede incentivar la realización de esta actividad entregando gomets con forma de estrella de plata y oro a cada equipo cuando den con las respuestas correctas, o algún otro tipo de premio.

Al terminar la actividad informar de que entre todos “han conseguido que su comunidad sea más segura” e improvisar una pequeña celebración.