

pediavoz

Boletín informativo de la Sociedad Colombiana de Pediatría

Diciembre 2020

2020, un año diferente...



Llega diciembre y con este mes la tan anhelada temporada de Navidad y fin de año, en un 2020 diferente y único que recordaremos siempre como el año en el que la resiliencia se convirtió en protagonista ante una situación atípica.

Debimos enfrentarnos a un virus desconocido proveniente de China, que se propagó de forma rápida causando muertes por todo el mundo, sin un tratamiento efectivo y sin vacuna para el SARS-COV-2. Fue necesario aprender de su alto

nivel de contagiosidad, las formas de transmisión, las comorbilidades como factores de riesgo, los mecanismos de acción del virus, los tratamientos fallidos y las complicaciones ante la búsqueda desesperada de una cura incierta, lo cual conllevó a iniciar estudios y realizar consensos, publicaciones y análisis de evidencia, entre muchas acciones más que hoy comienzan a dar frutos.

En medio de lo que podría denominarse un año difícil, lleno de grandes retos y aprendizajes, también tuvimos lindas oportunidades, esas que nos llevaron a estrechar lazos familiares, compartir con nuestros hijos y aprender de ellos, retornar a la mesa familiar y realizar un sinnúmero de actividades creativas, innovadoras y diferentes. De igual forma, retomamos el contacto con amigos del pasado así fuera a través de una pantalla y empezamos a valorar lo más básico, aquello que se nos había convertido en invisible en medio de una vida agitada y llena de compromisos.

En el ejercicio de nuestra profesión hemos sido llamados ‘héroes’ en medio de la pandemia, como una expresión de reconocimiento

a nuestro esfuerzo y dedicación, sin embargo, tenemos claro que no lo somos, es nuestra vocación de servicio y misión de vida lo que nos impulsa a enfrentar esta situación como lo hemos hecho y como lo dice Sir William Osler: *“Estamos aquí para añadirle lo que podemos a la vida, no para tomar lo que podemos de ella”*.

Hoy pese a tantas vicisitudes, cansancio físico y emocional, y tristezas y angustias por compañeros, familiares y amigos caídos en la batalla contra el Covid-19, seguimos adelante siendo claros ejemplos de resiliencia y valentía para continuar trabajando en favor de la vida e impulsados por las sonrisas y el bienestar de nuestros queridos niños, niñas y adolescentes.

Nos depara un 2021 en el que las soluciones se irán dando de forma escalonada, pero con una inmensa fe ponemos nuestra mirada en un pronto reencuentro y el abrazo fraterno que alegra el alma. ¡Feliz Navidad y venturoso 2021 queridos colegas!

Marcela Fama Pereira
Presidente

Sociedad Colombiana de Pediatría

SOCIEDAD COLOMBIANA DE PEDIATRÍA

Junta Directiva Nacional 2020-2022

Presidente

Dra. Marcela Fama Pereira

Vicepresidente

Dr. Mauricio Guerrero Román

Secretaria

Dra. Ángela Giraldo Mejía

Fiscal

Dra. Eliana Zemanate Zúñiga

Vocales

Dra. Iliana Curiel Arismendy

Dr. Luis Abello Gámez

Dra. Doris Toro Soto

Dra. Julietha Castro Gaona

Dr. Iván Villalobos Cano

Dr. Blair Ortiz Giraldo

Dr. Alberto Esmeral Ojeda

Vocal Rpte. Capítulos

Dr. Jürg Niederbacher Velásquez

Presidente anterior

Dr. Nicolás Ramos Rodríguez

Directora Ejecutiva

Gloria Zuccardi

Subdirector de Publicaciones

y Programas de Educación Virtual

Óscar Ruiz

Sociedad Colombiana de Pediatría

Calle 83 No. 16A-44 Of. 701, Bogotá

Tels: (1) 6495352 - 7464706/07

Correo electrónico: info@scp.com.co

Corrección de estilo

Edwin Daniel Algarrá Suárez

Diseño gráfico

Andrea Blanco

Impresión

Panamericana Formas e Impresos S.A., quien sólo actúa como impresor



VII Simposio Internacional de Actualización en Pediatría

2.789 asistentes virtuales en nuestro Centro de Convenciones 3D



El VII Simposio Internacional de Actualización en Pediatría se llevó a cabo de manera virtual este 2020, consolidándose como el gran evento de la pediatría latinoamericana. Como es costumbre, contó con el apoyo de distintos aliados académicos internacionales: Academia Americana de Pediatría (AAP), Texas Children’s Hospital (TCH), Asociación Española de Pediatría (AEP) y Asociación Latinoamericana de Pediatría (ALAPE). 2.789 participantes de varios países aceptaron la invitación por parte de la Sociedad Colombiana de Pediatría (SCP).

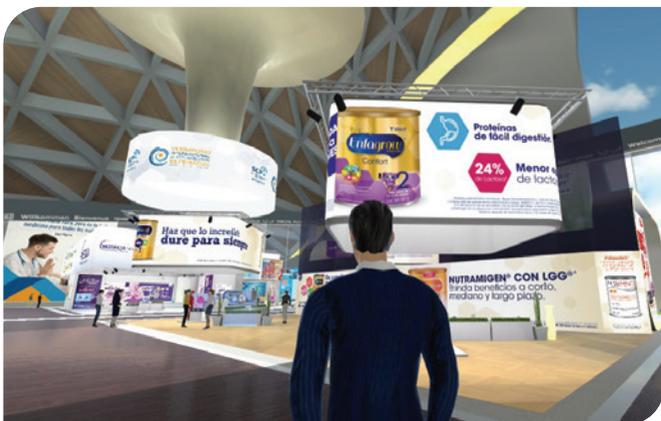
Conferencias, foros y simposios hicieron parte del programa académico a cargo de los más destacados especialistas y subespecialistas en representación de

cada aliado, así como invitados de talla internacional, reconocidos en cada ámbito. Cabe destacar que muchos de los temas abordados se desarrollaron teniendo como referencia la pandemia mundial por COVID-19, logrando así que cada charla aportara significativamente a los pediatras, médicos y demás profesionales de la salud.

Los tópicos, como siempre, se clasificaron dentro de las diferentes áreas de la pediatría: neonatología, infectología, nutrición, puericultura, dermatología, neumología, cardiología, endocrinología, reumatología y psiquiatría, entre otras.

En esta oportunidad, los asistentes pudieron formular preguntas a los conferencistas vía chat, las cuales permitieron finalizar cada intervención a manera de conversatorio. Además, la virtualidad brindó la posibilidad que cada participante interactuara, a través de su avatar personalizado, con sus colegas y demás invitados a este importante evento, mientras recorrían el Centro de Convenciones 3D, en el que se desarrolló nuestro VII SIAP.

Las memorias del VII SIAP están disponibles en www.scp.com.co, así como el link para descarga del certificado.



Por supuesto, en dicho recorrido disfrutaron de una muestra comercial con la participación de las empresas de la industria farmacéutica y de consumo a nivel nacional, que apoyan la educación médica continua. Ellas fueron Alpina, Abbott, Bayer, GlaxoSmithKline, Johnson & Johnson, MSD Colombia, Nestlé, Pfizer, Sanulac Nutrición Colombia, Tecnoquímicas, Sanofi, Eurofarma, Mead Johnson y Danone Nutricia.

Los Simposios Virtuales Regionales de Actualización en Vacunas recorrieron todo el país



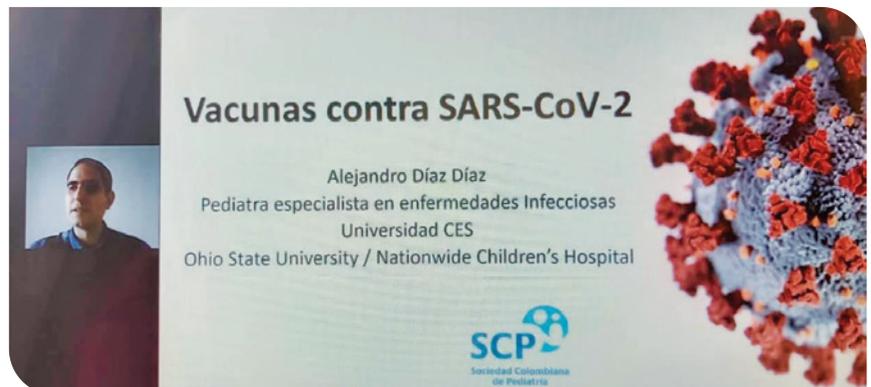
los participantes de cada departamento para recibir las charlas de parte de los más reconocidos infectólogos pediatras de Colombia. Asimismo, pudieron interactuar resolviendo dudas e inquietudes al finalizar cada sesión.

Estas conferencias llegaron hasta Cauca, Nariño, Atlántico, Meta, Norte de Santander, Huila, Tolima, Boyacá, Bogotá D.C., Antioquia, Eje Cafetero, Magdalena, Caquetá, Guajira, Santander, Cesar, Bolívar, Sucre y Córdoba.

Entre los temas en que se capacitó el público virtual asistente, estuvieron: vacunación en tiempos

Alrededor de 3.059 invitados en varias zonas del territorio nacional asistieron a los Simposios Virtuales Regionales de Actualización en Vacunas, liderados por la Sociedad Colombiana de Pediatría (SCP). Pediatras, médicos generales, enfermeros, vacunadores y personal de la salud se capacitaron en tópicos actualizados de vacunación dentro de la infectología pediátrica, así como del Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI) en el país.

Se cumplió con la programación por un periodo de dos meses, tiempo en el cual cada fin de semana se llevó a cabo un encuentro académico sincrónico desde la plataforma GoToWebinar, en la que se conectaban



de pandemia; retos en el PAI Colombia; tosferina: a quién debemos vacunar; influenza; neumococo; VPH: recuperando la confianza; vacunas para COVID-19; taller: qué tanto sabes sobre vacunas, y yo digo sí a la vacunación.

Por supuesto, nuestros asistentes recibieron una certificación por participar en estas conferencias virtuales, las cuales también suman al puntaje dentro del proceso que adelantan los pediatras que hacen parte del Programa de Recertificación Voluntaria en Pediatría-PRECEP, por la SCP. El desarrollo de estos simposios fue una realidad gracias a la colaboración de nuestras regionales.



Webinar y cursos virtuales, los aliados de la educación médica continua este 2020



Por ejemplo tuvimos conferencias sobre actualización académica en el desarrollo del virus y su relación con la salud de los niños, niñas y adolescentes; la afectación pulmonar en estos pacientes; la salud mental de los profesionales de la salud en pandemia; la vacunación en estos tiempos; la telemedicina; la lactancia materna; la fiebre y el dolor en niños; la rinitis alérgica; la vitamina D; el CBD en epilepsia; la cuarentena pero no encuarentenados; la mucopolisacaridosis, y las infecciones respiratorias virales, entre otras de gran importancia. Todas ellas grabadas y publicadas en nuestro portal web www.scp.com.co, para consulta.

Más de 40 webinar en la plataforma digital GoToWebinar, así como un total de 10 cursos virtuales en Moodle son las cifras que deja este 2020 para la Sociedad Colombiana de Pediatría (SCP), en lo que respecta a educación médica continua. Sin duda, fue un año en que la virtualidad tomó más fuerza y se convirtió en uno de los principales aliados de nuestra agremiación pediátrica, a causa de la situación generada por el Coronavirus con las cuarentenas y los aislamientos.

Semana a semana se cumplió una apretada agenda de webinar con la presencia de invitados ponentes nacionales e internacionales, quienes compartieron sus conocimientos con el público en general: pediatras y otros profesionales de salud, así como padres de familia y hasta adolescentes. Las temáticas en estas charlas en su mayoría tuvieron que ver con COVID-19, pues conllevó al cambio en las rutinas y actividades tanto de los pacientes como de sus familias.

Como parte de los cursos virtuales se ofertaron y cumplieron, en varias ediciones, el Diplomado de Actualización en Pediatría para Pediatras y Residentes, el Diplomado de Actualización en Pediatría para Médicos Generales, el Curso Desafíos del crecimiento en pediatría: enfoque práctico y actual, el Diplomado de Actualización en Vacunas, el Curso de Enfermedades por Depósito Lisosomal y el Diplomado en Nutrición Infantil y Puericultura. Pediatras, residentes de pediatría, médicos generales, enfermeros y personal vacunador a nivel nacional, hicieron parte del grupo de estudiantes.

Sin duda, la educación virtual sigue ganando ventaja para llegar

con nuestra oferta académica año tras año, a cada rincón de Colombia y el mundo, brindando capacitación y actualización en temáticas de pediatría, lo cual está alineado al objetivo misional de la SCP que es velar por la salud y el bienestar de nuestros niños, niñas y adolescentes, con el acompañamiento a sus familias.

En cifras:
Cerca de **20 mil**
asistentes a los
webinar y
2.800
estudiantes en los
cursos virtuales.

CUIDADOS DE PROFESIONALES DE SALUD DURANTE LA PANDEMIA



Dr. Mauricio García Niño. Especialista en Pediatría
Diplomado en desarrollo y salud integral del adolescente
Docente asociado, Universidad Autónoma de Bucaramanga

La pandemia ocasionada por el COVID-19 ha afectado a todos los países del mundo modificando nuestro estilo de vida tal vez para siempre.

Las medidas implementadas por los diferentes gobiernos como el aislamiento social, las cuarentenas, las restricciones a la movilidad, el aumento en la utilización del internet para el trabajo virtual y el uso de elementos de protección personal como el tapabocas, han producido cambios profundos en nuestra sociedad.

Los médicos especialmente hemos tenido que adaptarnos a estos cambios de manera acelerada y muchas veces sin la preparación adecuada.

Todo lo anterior ha producido alteraciones en nuestra salud; son numerosos los estudios que muestran el aumento de los trastornos de ansiedad, depresión, cansancio, problemas familiares, aumento o disminución de peso y alteraciones gastrointestinales entre otros.

Las siguientes son algunas recomendaciones útiles para afrontar la actual situación:

Alimentación: debido a la disminución de las actividades físicas al aire libre es posible que hayamos aumentado algunos kilos de más, por lo tanto, debemos evitar comer en exceso especialmente comidas con alto contenido energético (no olvidar que la ansiedad aumenta el apetito en la mayoría de las personas), aprovechemos para consumir comidas preparadas en casa pues es las comidas fuera de casa pueden tener un mayor aporte de sodio, grasas y calorías.

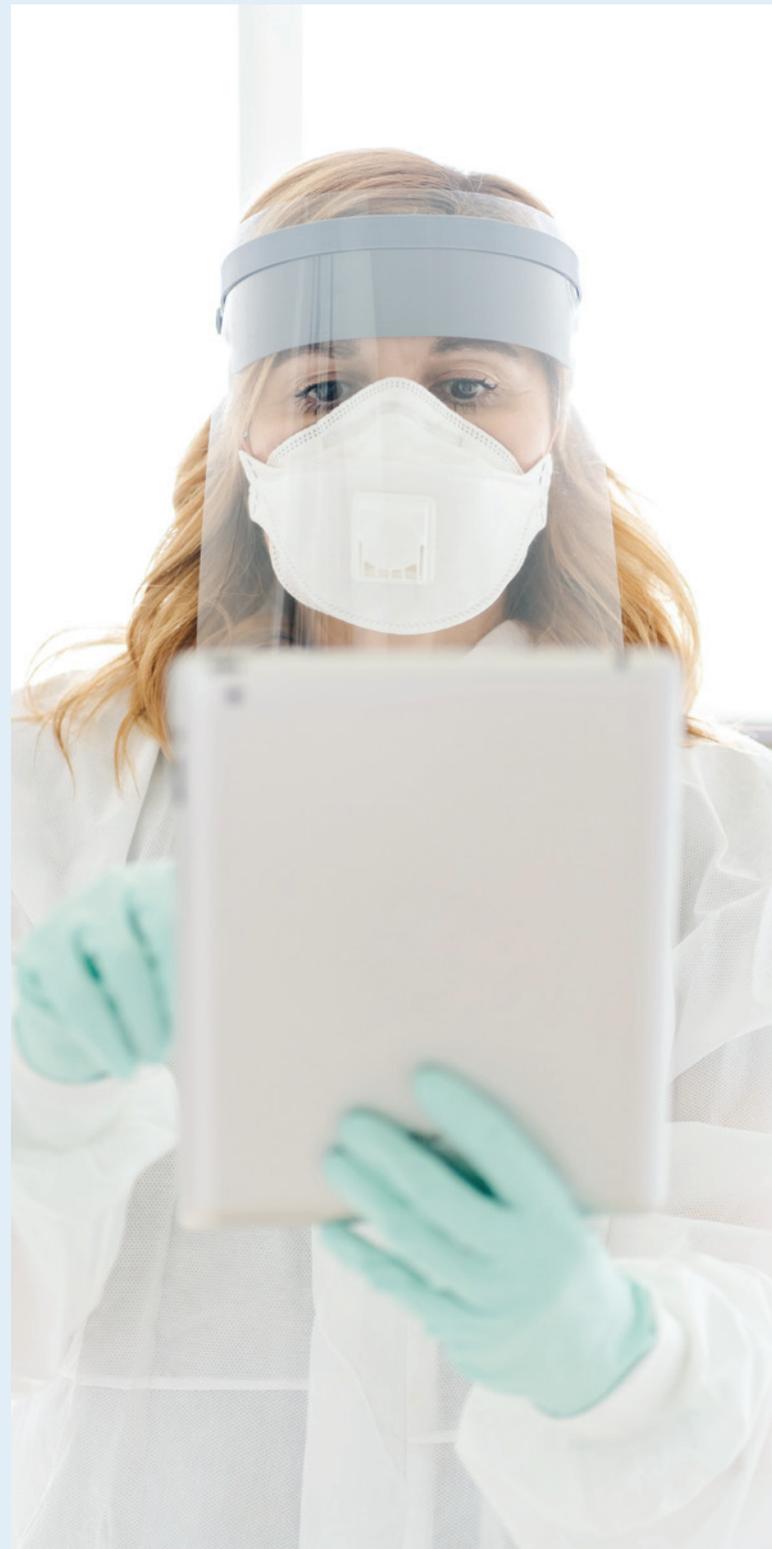


Piel: la exposición prolongada a la radiación proveniente de las pantallas del computador tiene efectos dañinos sobre nuestra piel, por eso es importante el uso de bloqueador solar antes de iniciar nuestra jornada de trabajo virtual, lo que debe acompañarse de una adecuada hidratación. Es recomendable consultar al dermatólogo para elegir el bloqueador solar más adecuado y una crema humectante.

Ojos: el ojo humano está diseñado para ver a distancias medias y lejanas, el enfocar objetos a corta distancia por largo tiempo como las pantallas de computador, los celulares o tabletas supone un esfuerzo adicional que se va a traducir en fatiga visual, cefalea y cansancio. La Academia Americana de Oftalmología afirma que las personas parpadeamos aproximadamente 18 veces por minuto, cifra que se reduce a la mitad al mirar una pantalla, siendo quizás la principal causa de problemas oculares. Por lo anterior es importante cuidar nuestra salud visual empezando por revisar y actualizar la fórmula de nuestros lentes formulados en caso de usarlos, utilizar filtros para la luz azul proveniente de los computadores, colocar estos a una distancia no menor de 60 cm, realizar pausas cada 20 minutos fijando la mirada en objetos lejanos, utilizar lubricantes o lágrimas artificiales y realizar ejercicios de movilidad ocular con frecuencia.

Hábitos: el permanecer ahora más tiempo en casa ha modificado nuestras costumbres y rutinas incluso nuestra forma de vestir, ha llevado a estar más "relajados" sin embargo, esto no es saludable por que cambia nuestra percepción del tiempo, lo recomendable es continuar con nuestras rutinas previas a la pandemia; levantarnos temprano, bañarnos, consumir nuestros alimentos a la hora habitual, arreglarnos como si fuéramos a salir obviamente con ropa más cómoda etc. Todo esto nos permite tener una sensación de bienestar y control.

Ejercicio: por repetitivo suena obvio, pero en esta nueva normalidad es mucho más importante la realización de una actividad física, son bien conocidos los efectos benéficos del ejercicio en la salud. Es tiempo de aprovechar los numerosos tutoriales existentes en internet que nos ofrecen una amplia variedad de ejercicios para realizar en casa. Se debe tener especial cuidado en escoger estos programas de entrenamiento, prefiriendo



aqueellos realizados por especialistas en ejercicio y acondicionamiento físico, evitando los promocionados por algunos influenciadores que en la mayoría de los casos no cuentan con la formación para dar este tipo de recomendaciones; debemos tener en cuenta nuestra edad, condición física, problemas de salud y gustos antes de iniciar un programa de entrenamiento consultando al médico deportólogo si es el caso. Las cifras muestran un

aumento importante de las lesiones especialmente en miembros inferiores y región lumbar al realizar actividad física sin los debidos cuidados.

Estrés: como mencioné anteriormente, hemos tenido que adaptarnos a una “nueva normalidad” y ello supone un aumento importante de situaciones estresantes, como problemas financieros por la pérdida de empleo o de ingresos derivados de nuestra actividad, aislamiento social y familiar, disminución de la actividad física, aumento del trabajo virtual, aumento del tiempo para el cuidado de los niños etc.

Los profesionales de la salud se ven actualmente bombardeados por una gran cantidad de webinars, simposios, “meetings”, teleconferencias, congresos y actualizaciones virtuales. Esto requiere una gran inversión en tiempo, por lo tanto es recomendable procurar asistir solo a aquellos que nos sean realmente útiles a nuestra profesión y trabajo (“el que mucho abarca poco aprieta” dice el refrán), organizar nuestra agenda académica con recordatorios de esos eventos ya sea con los calendarios virtuales o nuestros asistentes personales, dejando tiempo para el descanso y para compartir con nuestras familias.



BIBLIOGRAFÍA

1. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.
2. Téllez-Vargas, J. (2020). La salud mental del médico durante la pandemia. *Eurofarma*, 9.
3. Muñoz-Fernández SI, Molina-Valdespino D, Ochoa-Palacios R, et al. Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediatr Mex*. 2020;41(Suppl: 1):127-136.
4. Academia Americana de Oftalmología. (2020) Fatiga ocular: como prevenir el cansancio ocular. Disponible en <https://www.aaao.org/salud-ocular/enfermedades/que-es-fatiga-ocular>
5. Ventajas y desventajas de hacer ejercicio en casa. Consultado en <https://www.estadiodeportes.mx/salud/ventajas-y-desventajas-de-hacer-ejercicio-en-casa/>
6. Organización panamericana de la Salud OPS. (2020) Prepare su lugar de trabajo para la Covid-19. Disponible en <https://www.paho.org/es/documentos/prepare-su-lugar-trabajo-para-covid-19>