



# Ántrax

Última actualización: 2025-07-03

## Informaciones claves

- El ántrax es una enfermedad provocada por una bacteria esporulada llamada *Bacillus anthracis*. El ántrax está presente en la mayoría de las regiones del planeta y sus esporas son muy resistentes: pueden sobrevivir en el suelo durante decenios, lo que dificulta en gran medida el control o la erradicación de la enfermedad. Pueden reaparecer brotes de la enfermedad cuando las esporas salen a la superficie por inundaciones, lluvias o durante un laboreo profundo y, a continuación, los animales las ingieren (sobre todo los rumiantes).
- La enfermedad provoca una mortalidad elevada, principalmente en herbívoros domésticos y salvajes, así como en la mayoría de mamíferos y en varias especies de aves.
- En humanos, el ántrax se considera una enfermedad zoonótica grave y ocupa un lugar destacado en la lista de armas biológicas clasificadas en relación con guerras y bioterrorismo (agentes patógenos que se pueden producir y liberar a propósito para provocar enfermedades y muertes a humanos, animales o plantas, con frecuencia en situaciones de guerra o conflicto). Estos agentes biológicos como el ántrax pueden suponer un gran problema de salud pública por la posibilidad de que provoquen una epidemia en poco tiempo.

### Transmisión: contacto directo e indirecto, aéreo

- Tocar (contacto directo) productos animales infectados como lana, pelo, pieles y carne.
- Comer (contacto indirecto) carne o productos animales infectados.
- Respirar esporas de ántrax (bacterias en el aire), generalmente de productos animales infecciosos.

### Mayor vulnerabilidad a contraer la enfermedad

- Personas que trabajan en estrecha colaboración con animales o productos animales (por ejemplo, granjeros, veterinarios, empleados de mataderos o fábricas de lana, etc.).
- Agentes de intervención en casos de emergencia cuya actividad pueda exponerlos a la enfermedad.

## Síntomas

- Fiebre y escalofríos (a veces).
- Dolor de cabeza (a veces).
- Dolores musculares/dolores corporales (a veces).
- Náuseas y vómitos (a veces).
- Dolor abdominal (a veces).

## Síntomas específicos del tipo

Tipo	Síntomas
<b>Cutáneos (piel) [los más comunes]</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pequeñas ampollas o bultos, pueden picar o hincharse</li> <li>• Llaga o úlcera indolora con un centro negro</li> </ul>
<b>Inhalación (pulmones) [la forma más letal]</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tos y dificultad para respirar</li> <li>• Dolor en el pecho</li> <li>• Sudoración intensa</li> <li>• Fatiga</li> <li>• Confusión o mareos</li> </ul>
<b>Gastrointestinal (sistema digestivo)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinchazón en/alrededor del cuello</li> <li>• Dolor de garganta/dolor al tragar</li> <li>• Ronquera</li> <li>• Diarrea/vómitos (puede contener sangre)</li> <li>• Cara roja y ojos rojos (rubefacción)</li> <li>• Desmayos/mareos</li> <li>• Hinchazón del abdomen</li> </ul>

# ¿Qué puedes hacer para prevenir y controlar una epidemia?

## Seguimiento a nivel comunitario e identificación de personas y animales enfermos

- Detectar rápidamente a las personas enfermas para derivarlas a los centros de salud.
- Hacer un seguimiento a nivel comunitario para detectar grupos de animales enfermos o muertos.
  - Informar de cualquier agrupación de casos a su supervisor, a las autoridades de sanidad y bienestar animal y/o a las autoridades sanitarias.

- Fomentar la cuarentena de los animales enfermos frente a los sanos.
  - Disuadir a los miembros de la comunidad de llevar animales enfermos a mercados u otros lugares donde puedan encontrarse con otros animales o humanos.
- Fomentar que el contacto sea mínimo entre animales enfermos y humanos.
- Limitar el contacto entre animales enfermos y sanos, evitar que los animales enfermos lleguen al mercado, etc.

## Tratamiento y control

- Remitir los casos sospechosos en humanos y animales con fines de detección y tratamiento:
  - Derivar a las personas a los centros de salud.
  - Notificar los casos sospechosos en animales a las autoridades y profesionales de sanidad y bienestar animal (como veterinarios y paraveterinarios).
- Si se dispone de tratamiento antibiótico y de apoyo (para animales o personas), animar a las personas a buscar y completar el tratamiento conforme a las indicaciones de los proveedores de atención médica.
- Brindar apoyo psicosocial a la persona enferma y a sus familiares.

## Manipulación segura de animales

- Prácticas seguras de manipulación y matanza, incluida la supervisión e inspección de la carne.
- Las personas que trabajan con animales o productos animales deben usar ropa y equipo de protección y seguir las prácticas de higiene recomendadas.
- Seguir prácticas seguras de entierro para animales infectados con ántrax:
  - Con la ayuda de su supervisor, obtener recomendaciones sobre entierro/eliminación de animales (para el ántrax) de las autoridades sanitarias o de bienestar animal.

## Higiene de manos

- Promover una buena higiene de manos (lavado de manos con jabón):
  - ANTES DE: preparar la comida, comer, alimentar a un niño, curar heridas o cuidar a personas enfermas.
  - DESPUÉS DE: usar el baño o limpiar a un bebé, tocar basura o desechos, tocar o alimentar animales, sonarse la nariz, toser o estornudar, curar heridas o cuidar a personas enfermas.

## Higiene y seguridad de los alimentos y el agua

- Cocinar bien los productos de origen animal (carne, leche, sangre).

## Movilización social y promoción de la salud

- Averiguar los consejos específicos que están dando las autoridades sanitarias y otras autoridades pertinentes.
  - Mantenerse en contacto con profesionales de los sectores de la salud humana y animal para difundir las recomendaciones de salud y promover las mejores prácticas sanitarias.
  - Promover las prácticas de salud recomendadas (como el manejo seguro de animales y el uso de ropa y equipo de protección).
- Dar ejemplo siguiendo estas recomendaciones e informar a los miembros de la comunidad sobre los consejos de prácticas de salud actuales.
- Ofrecer apoyo y aliento a las personas para ayudarlas a seguir las recomendaciones:
  - En caso de no estar siguiéndose las recomendaciones de salud, tratar de comprender por qué.
  - Con el asesoramiento de su supervisor y las autoridades de salud, trabajar con las comunidades para superar las barreras que impidan seguir los consejos de salud y las prácticas recomendadas.

## Inmunización

- El ántrax es una enfermedad que se puede prevenir mediante vacunación; por lo tanto, durante un brote de ántrax, respaldar los esfuerzos para vacunar a todos los animales y el ganado en riesgo (si está disponible).
- Apoyar campañas de vacunación para personas de alto riesgo (si está disponible).

## Cartografía y evaluación comunitaria

- Hacer un mapa de la comunidad.
- Marcar la siguiente información en el mapa:
  - ¿Cuántas personas han enfermado de ántrax? ¿Dónde?
  - ¿Cuántas personas han muerto? ¿Dónde? ¿Cuándo?
  - ¿Cuántos animales han muerto? ¿Dónde? ¿Cuándo?
  - ¿Quiénes son y dónde están las personas vulnerables? (¿dónde están las granjas, los mataderos, las fábricas de lana, etc.?)
  - ¿Dónde están las instalaciones para lavarse las manos en la comunidad? (¿hay puntos de lavado de manos en los mercados de animales y en otras áreas donde se reúne el ganado?)
    - ¿Hay agua y jabón siempre disponibles?
  - ¿Dónde están los centros y servicios de salud locales? (incluidos los curanderos tradicionales)
- Registrar la siguiente información en el reverso del mapa:
  - ¿Cuándo comenzó la gente a enfermarse de ántrax?
  - ¿Qué tipo(s) de ántrax está(n) infectando a las personas?
  - ¿Cuántas personas viven en la comunidad afectada? ¿Cuántas de ellas son niños menores de cinco años? ¿Cuántas personas trabajan habitualmente con ganado?
  - ¿Qué animales suelen tener o criar las personas?

- ¿La gente cocina bien la carne y la leche antes de consumirla?
  - ¿Trabajan agencias de sanidad animal, veterinarios o agencias del ministerio de agricultura en la zona?
  - ¿Cuáles son los hábitos, las prácticas y las creencias de la comunidad sobre el cuidado y la alimentación de las personas enfermas?
  - ¿Cuáles son los hábitos, las prácticas y las creencias de la comunidad sobre el cuidado y sacrificio de animales?
    - ¿Existen creencias o percepciones sociales, culturales o religiosas sobre el cuidado y sacrificio de animales?
  - ¿Cuáles son los hábitos, las prácticas y las creencias de la comunidad acerca de los animales enfermos o muertos?
    - ¿Cómo elimina la gente los cadáveres de los animales? (¿quemándolos, enterrándolos, comiéndolos, etc.?)
  - ¿Hay algún programa en marcha de movilización social o promoción de la salud?
  - ¿Cuáles son las fuentes que más usan o en las que más confían las personas para obtener información?
    - ¿Hay rumores o información errónea en torno al ántrax? ¿Hay rumores o información errónea en torno a las vacunas? ¿Cuáles son esos rumores?
- ¿Qué papel desempeñan las mujeres en el manejo del ganado (incluido el cuidado de los animales, la recolección de alimentos para animales y la venta de productos animales en los mercados)?

## Acciones de los voluntarios

- 01. Vigilancia basada en la comunidad
- 02. Mapeo comunitario
- 03. Comunicación con la comunidad
- 04. Derivación de la comunidad a centros de salud
- 05. Protección, seguridad y bienestar de los voluntarios
- 06. Equipos de protección individual (EPI) para enfermedades altamente infecciosas
- 19. Salud mental y apoyo psicosocial
- 29. Fomento de la higiene
- 31. Higiene de los alimentos
- 34. Lavarse las manos con jabón
- 41. Manipulación y sacrificio de animales
- 43. Cambio de comportamiento

## Otros recursos

- OMSA – Organización Mundial de Sanidad Animal, Carunco bacteridiano, 2024
- OMS – Organización Mundial de la Salud, Temas de salud: armas biológicas (en inglés), 2024
- Centro para el Control de Enfermedades de Estados Unidos, Bioterrorismo y ántrax: la amenaza (en inglés),

2018

- Centro para el Control de Enfermedades de Estados Unidos, Sobre el ántrax (en inglés), 2024
- Centro para el Control de Enfermedades de Estados Unidos, Vacuna del ántrax (en inglés), 2024

# 01. Vigilancia basada en la comunidad

## Descripción general

- La vigilancia basada en la comunidad consiste en la detección y notificación sistemáticas de sucesos significativos de salud pública (como enfermedades o muertes repentinas de personas o animales) dentro de una comunidad por parte de miembros de la comunidad y voluntarios. Se trata de una iniciativa de salud pública sencilla, adaptable y de bajo coste diseñada para complementar los sistemas de alerta temprana de posibles enfermedades epidémicas.
- Los voluntarios utilizan algo llamado “definición comunitaria de casos” para detectar y notificar signos y síntomas de posibles enfermedades, riesgos para la salud y sucesos, y prestan apoyo para las acciones comunitarias y la respuesta de las autoridades sanitarias locales. Las definiciones comunitarias de caso están diseñadas para adaptarse al idioma local y no exigen tener formación médica para poder informar al respecto.
- La información descubierta durante la vigilancia debe compartirse con la delegación local y las autoridades sanitarias sobre la base del protocolo acordado. Cuando proceda (por ejemplo, en caso de zoonosis o de incidentes de salud ambiental), también se debería compartir la información con las autoridades de sanidad animal y salud ambiental.
- La vigilancia basada en la comunidad puede llevarse a cabo junto con otras actividades sanitarias, de agua, saneamiento e higiene o de participación comunitaria en su comunidad, de modo que no sea una actividad aislada, sino que resulte útil asociarla a otras actividades comunitarias.
- La vigilancia basada en la comunidad ayuda a:
  - detectar de forma precoz los riesgos para la salud pública en la comunidad;
  - complementar los sistemas de alerta temprana, ampliándolos a la comunidad; y
  - vincular la detección precoz a la actuación temprana en la comunidad.

## Qué hacer y cómo hacerlo

- Actividades de preparación
  - Trabajar con los supervisores en la identificación de las necesidades de la comunidad y de las prioridades en materia de enfermedades humanas, animales y medioambientales (véase la herramienta de acción *Mapeo comunitario*).
  - Familiarizarse con la enfermedad que pueda estar presente en su comunidad, incluidos los signos y síntomas correspondientes.
  - Averiguar quién es vulnerable dentro de la comunidad, lo que ayudará a identificar a las personas más propensas a enfermar.
  - Garantizar que los mecanismos de derivación estén claros en caso de que los miembros de la comunidad enfermen y necesiten ser derivados a centros sanitarios para recibir atención.
  - Participar en actividades de compromiso con la comunidad, como cine ambulante, visitas domiciliarias, etc., para mantenerse activo y ser un recurso conocido en la comunidad.
- Reconocer
  - Detectar signos y síntomas que correspondan a riesgos para la salud humana, animal o ambiental o a

- sucesos ocurridos en su propia comunidad, en consonancia con las definiciones comunitarias de casos.
- Al detectar personas enfermas, evaluar su gravedad y, en caso necesario, derivarlas a un centro sanitario (véase la herramienta de actuación Derivación a centros sanitarios).
  - Registre el riesgo para la salud o el acontecimiento que haya detectado para garantizar su seguimiento.
  - Informar
    - Informar a su supervisor sobre los riesgos para la salud o el suceso detectado en su comunidad basándose en la metodología para la que se ha recibido formación (por ejemplo, SMS, llamada telefónica o aplicación móvil). *Cabe rec que los informes deben ser sistemáticos. Para evitar confusiones, todo el mundo que informe debe seguir los mismos métodos acordados en el protocolo y la formación compartida.*
    - A continuación, su supervisor cotejará el informe para asegurarse de que se ajuste a la definición comunitaria de caso o a los requisitos de suceso inusual acordados con las autoridades sanitarias. En caso afirmativo, el supervisor elevará la alerta a las autoridades sanitarias locales para que respondan o investiguen.
    - Tras la verificación correspondiente, el supervisor notificará a las autoridades pertinentes de sanidad animal y salud ambiental los sucesos importantes en materia de salud animal, zoonosis y salud ambiental, sobre todo cuando entrañen un riesgo para la salud humana.
  - Reaccionar
    - Comenzar las actividades a nivel comunitario en función del riesgo para la salud, tomando las debidas precauciones de seguridad.
    - Derivación o atención domiciliaria
      - Comunicar mensajes e información sanitarios específicos y remitir rápidamente a los enfermos a los centros sanitarios.
      - En caso de que se pueda atender a los enfermos en casa, mostrar a sus familias qué hacer y proporcionarles información y suministros, cuando sea posible. Utilizar las “acciones para voluntarios” de la caja de herramientas de VCE correspondientes al riesgo epidémico sospechado.
    - Apoyar a las autoridades sanitarias en su investigación o respuesta de seguimiento de la alerta.
    - Cuando proceda, ayudar y colaborar con las autoridades de los sectores de la salud animal y ambiental con investigaciones conjuntas, intervenciones y el intercambio de información.

Recursos adicionales sobre vigilancia basada en la comunidad: <https://cbs.ifrc.org/>

## Mensajes comunitarios



## 24. Encontrando personas enfermas

## 02. Mapeo comunitario

### Descripción general

Un mapa de la comunidad permite relacionar cuestiones o problemas con lugares concretos y facilita la visualización de la información. Los mapas suelen ser más fáciles de entender que las palabras.

Los mapeos ayudan a:

- Identificación de riesgos y exposición al riesgo
  - Quiénes y a qué están más expuestos
  - A qué están expuestos
- Mostrar los problemas y vulnerabilidades existentes (algunos podrían agravar la amenaza actual)
- Conocer los recursos de la comunidad que podrían ser útiles para gestionar la epidemia
- Obtener información sobre otros sectores (como medios de vida, refugios, agua y saneamiento, infraestructura, etc.) que podrían verse influidos por la epidemia, o que podrían ser útiles para gestionarla
- Analizar los vínculos y las pautas de exposición y propagación de la epidemia, incluyendo la dinámica de transmisión entre humanos, la exposición a través de animales, los vectores o los alimentos, conductas de riesgo y factores que afectan la salud ambiental.

Es importante crear el mapa junto con los miembros de la comunidad. Esto ayuda a las comunidades a ser activas y a ser miembros participantes en la asistencia ofrecida por la Cruz Roja/Media Luna Roja y los voluntarios.

El mapeo comunitario es especialmente útil en epidemias porque ayuda a ver dónde están los mayores problemas y necesidades y ayuda a identificar riesgos y recursos como puestos de salud, vehículos de emergencia, vías de acceso, refugios, fuentes de agua, etcétera. Los mapas pueden utilizarse para apoyar la prevención, la preparación y la respuesta a una epidemia.

### Qué hacer y cómo hacerlo

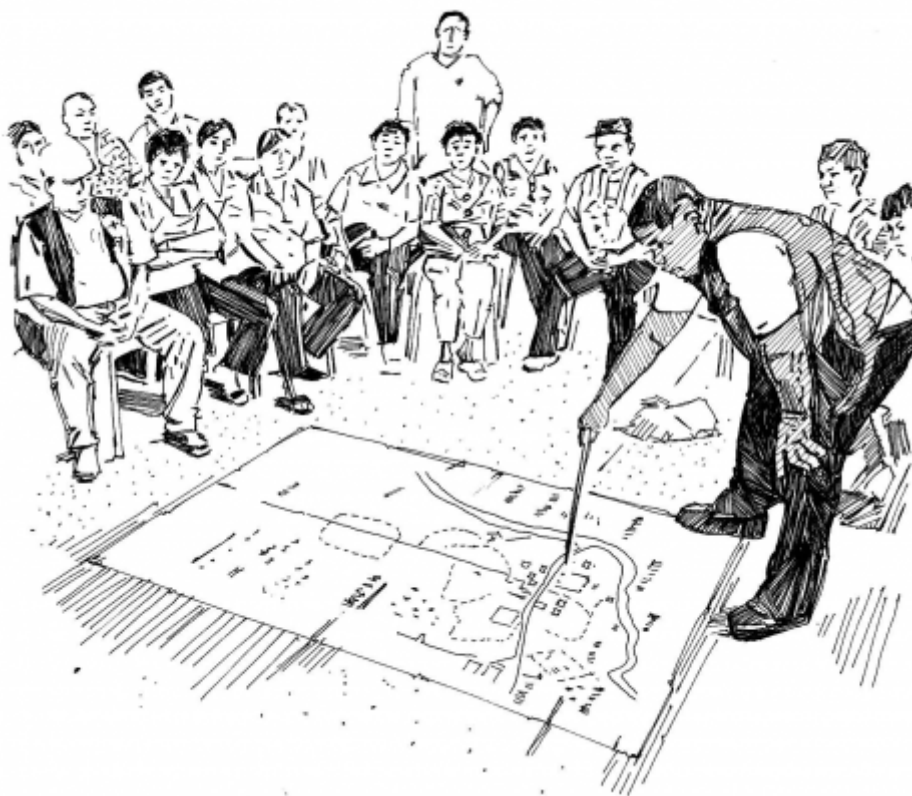
Elaborar un mapa comunitario

- Si es posible, obtenga o cree un mapa digital de la comunidad. Si no se dispone de él, se puede dibujar un mapa espacial sencillo que muestre la comunidad y todos sus puntos de referencia clave. Manteniendo los principios fundamentales de la protección de datos, un mapa de la comunidad debería incluir lo siguiente
- Toda la comunidad:
  - Concentraciones de personas, sus casas, y quién vive dónde
- Los principales lugares compartidos/públicos de la comunidad
  - Tales como escuelas, centros de salud, lugares de culto, fuentes de agua, mercados, parques infantiles y centros comunitarios, centros de ganadería comunitaria y zonas de subsistencia como corrales de ganado, mercados de aves vivas y mataderos, etc.
    - La ubicación de las personas con mayor riesgo (si es posible identificarlas).
    - Dónde empezó la epidemia y cómo se está propagando (si se conoce y es posible identificarla).
    - Peligros y riesgos para la salud (por ejemplo, vertederos inadecuados, grandes criaderos de vectores).

## Usar un mapa comunitario

El mapa puede utilizarse para marcar casos nuevos y/o casos remitidos. Haga lo siguiente:

- Forme equipos para cubrir determinadas zonas del mapa.
  - Garantizando la participación de miembros de la comunidad, cada equipo debe averiguar lo que pueda sobre su zona (cuántas personas están enfermas, quiénes son vulnerables, cuántas han sido remitidas a las autoridades de salud, cualquier otra información pertinente). Si se sospecha un brote de una enfermedad zoonótica, se debe averiguar quiénes de los miembros de la comunidad crían animales, cuántos animales están enfermos o han muerto, y/o la presencia de vectores en los hogares, el entorno o incluso en los cuerpos de agua circundantes. Trabaje con su responsable para seleccionar y dar prioridad a las personas más expuestas. Para ello habrá que seleccionar geográficamente y, dentro de esas zonas identificadas, seleccionar a los más necesitados basándose en un análisis de vulnerabilidad y capacidad que incluya un análisis de género y diversidad.
- Combine los mapas de diferentes equipos. Al hacer esto, usted será capaz de ver:
  - Qué áreas de la epidemia está cubriendo, qué áreas no puede cubrir y los detalles de cada área. Esto le ayudará a planificar sus acciones. Algunas de estas acciones podrían ser: limpieza medioambiental; distribución de mosquiteras; campañas de vacunación; cuarentena, medidas de bioseguridad animal y otras actividades asociadas a la gestión de la epidemia.



Elaborar un mapa comunitario

## 03. Comunicación con la comunidad

### Descripción general

Comunicarse durante una epidemia puede ser difícil. Los brotes de enfermedades, especialmente los nuevos, pueden causar incertidumbre, miedo y ansiedad que pueden dar lugar a la circulación de rumores, desinformación e información errónea. Es posible que la gente no confíe en las autoridades, el sistema de salud o las organizaciones, incluida la Cruz Roja y la Media Luna Roja. Puede que no escuchen o no crean la información que reciben de personas u organizaciones en las que no confían. La gente también puede sentirse abrumada por el dolor por los enfermos o los fallecidos.

A veces, las comunidades tienen fuertes creencias que difieren de las medidas sociales preventivas y protectoras promovidas por las autoridades y los proveedores de asistencia sanitaria. Pueden creer firmemente en sus propias prácticas culturales, en la medicina tradicional o en otros métodos que podrían no resultar eficaces contra la enfermedad. Pueden no aceptar determinados tratamientos (incluidos medicamentos y vacunas).

En muchos países, los mensajes adoptan la forma de directivas y comunicación unidireccional. Sin embargo, el compromiso y la participación de la comunidad han desempeñado un papel fundamental en el éxito de las campañas de control y eliminación de enfermedades en muchos países.

Durante un brote de enfermedad, la comunicación de confianza con la comunidad es vital. Para generar confianza, es importante la comunicación bidireccional. "bidireccional" significa que los voluntarios deben *transmitir mensajes* a la comunidad y *recibir mensajes* de la comunidad. Los miembros de la comunidad deben sentirse respetados y escuchados y deben tener la oportunidad de compartir sus creencias, temores y preocupaciones. Para aceptar los mensajes de los voluntarios, los miembros de la comunidad deben poder confiar en usted y tener seguridad en lo que dice. Una vez que comprenda las creencias, temores y preocupaciones de los miembros comunitarios, podrá transmitirles mensajes veraces y precisos.

Proporcionar mensajes sanitarios coherentes, claros y fáciles de entender también ayuda a generar confianza. Dar información precisa a la comunidad es fundamental, sobre todo cuando hay que persuadir a la gente para que adopte prácticas seguras (que pueden ser diferentes de lo que harían normalmente). Algunos cambios de comportamiento que pueden promoverse son cosas como:

- Aceptar vacunas u otros tratamientos médicos
- Lavarse las manos con jabón en momentos cruciales
- Llevar equipo de protección personal
- Enterrar a los seres queridos de forma distinta a la habitual (entierros seguros y dignos)
- Practicar el distanciamiento social
- Llevar repelente de insectos o dormir bajo mosquiteras
- Aislarse de los demás para evitar infectarlos.
- Preparar los alimentos y el agua de forma diferente (a menudo limpiándolos, hirviéndolos o cocinándolos a fondo)
- Cuarentena y sacrificio de animales (que, en el caso del ganado, suele ser una fuente principal de alimento, nutrición y sustento, y puede ser difícil de aceptar para los ganaderos).
- Y otras medidas de salud pública recomendadas

## Qué hacer y cómo hacerlo

### *Comunicarse en una epidemia*

- Involucrar a los líderes y miembros de la comunidad
  - Averigüe de dónde obtiene la información la comunidad
    - En quién confían para que les dé información sanitaria (por ejemplo: autoridades sanitarias, líderes comunitarios o religiosos, médicos, curanderos tradicionales).
  - Trabajar con las comunidades para identificar, elegir y planificar soluciones adecuadas para detener la propagación de enfermedades
  - Hablar con los miembros de la comunidad sobre sus ideas, temores, creencias y acciones.
    - Intentar comprender cuánto saben sobre la enfermedad y su transmisión.
    - Intentar comprender las creencias y prácticas que podrían influir en la propagación de la epidemia.
    - Intentar comprender qué les motiva o les ayuda a cambiar de comportamiento.
    - Intentar comprender qué les impide cambiar de comportamiento.
- Use diferentes métodos de comunicación
  - Use comunicación bidireccional cuando sea posible
    - Cuando comprenda las creencias, los temores y las preocupaciones de la comunidad, trate de abordarlos en sus propios mensajes.
  - A veces, los métodos de comunicación unidireccionales se utilizan para difundir rápidamente mensajes de salud a un gran número de personas.
    - Los métodos de comunicación unidireccionales siempre deben ir acompañados de métodos de comunicación bidireccionales para garantizar que se conozcan y escuchen las perspectivas de la comunidad.
  - Las personas aprenden y retienen la información de manera diferente. Es importante utilizar diferentes métodos.
    - Las comunidades están compuestas por diferentes personas y grupos que pueden tener distintas preferencias o necesidades de comunicación.
      - Piense en cómo dirigirse a diferentes grupos, especialmente aquellos que están ocultos, estigmatizados o considerados “diferentes” debido a su religión, orientación sexual, edad, discapacidad, enfermedad o por cualquier otra razón:
        - Piense a dónde debe ir para llegar a ellos
        - Averigüe si confían en las mismas o diferentes fuentes que otros grupos de la comunidad.
        - Averigüe si tienen necesidades de acceso diferentes, como la traducción de idiomas o, en caso de discapacidad, un método de comunicación diferente.
    - A la hora de elegir los métodos de comunicación, hay que tener en cuenta lo que la gente prefiere, en lo que confía y a lo que puede acceder fácilmente.
      - Piense en las características de sus grupos destinatarios (por ejemplo, ¿tienen acceso a medios de comunicación como la radio o la televisión? ¿Saben leer si reciben folletos informativos y en qué idioma? ¿Están acostumbrados a informarse en las redes sociales? etc.)
      - Piense en los recursos a los que tienes acceso (por ejemplo: ¿tienes acceso a la impresión de carteles? ¿Existe un lugar adecuado dentro de la comunidad donde pueda ofrecerse a responder preguntas o repartir información? etc.)
      - Piense en el contenido de su(s) mensaje(s) y en la forma más adecuada de compartir ese contenido en el contexto específico (por ejemplo, dirigiéndose a hombres y mujeres por separado).

- La comunicación debe ser:
  - **Simple y breve.** Las personas deben poder entender fácilmente los mensajes y ser capaces de recordarlos y repetirlos con precisión y sin dificultad.
  - **Confiable.** A cargo de personas de confianza de la comunidad, con un método de confianza de la comunidad (por ejemplo, radio, televisión, carteles, debates en ayuntamientos, reuniones en mercados etc.).
  - **Precisa y específico.** Proporcione siempre información correcta y precisa. Los mensajes deben ser coherentes y no deben dar lugar a confusión. Si los mensajes deben cambiar (debido a información nueva y avanzada sobre la epidemia), sea honesto y claro sobre lo que ha cambiado y por qué.
  - **Centrado en la acción.** Los mensajes deben estar orientados a la acción y deben aconsejar a los miembros de la comunidad sobre lo que pueden hacer para protegerse a sí mismos y a los demás.
  - **Factible y realista.** Asegúrese de que las personas tienen la capacidad y los recursos necesarios para llevar a cabo los consejos prácticos que les dé.
  - **Contexto específico.** La información debe reflejar las necesidades y la situación de la comunidad concreta. En todos sus mensajes, tenga en cuenta los factores sociales y culturales que podrían animar a los miembros de la comunidad a adoptar comportamientos más seguros (como aceptar las vacunas) o impedirselo.

### ***Diferentes formas de comunicar***

Hay muchísimas formas de comunicarse con las comunidades. Los siguientes métodos de comunicación unidireccionales y bidireccionales son algunos ejemplos que puede tener en cuenta. Los métodos pueden (y deben) combinarse para garantizar la accesibilidad al mayor número posible de miembros de la comunidad.

- Métodos de comunicación unidireccionales
  - Vídeo, películas, anuncios de televisión
  - Canciones, poemas, dramatizaciones, juegos de rol, teatro u otros métodos de educación/entretenimiento.
  - Anuncios comunitarios como: pregoneros comunitarios, anuncios por megafonía, mensajes masivos SMS o WhatsApp, mensajes en redes sociales, emisiones de radio
  - Carteles, vallas publicitarias
- Métodos de comunicación bidireccional
- Visitas puerta a puerta
- Reuniones con informadores clave como: líderes comunitarios o religiosos; curanderos o comadronas tradicionales; profesores; ancianos, etc.
- Debates comunitarios fomentando métodos participativos como: clasificación en tres montones, gráficos de votación, mapeo, sondeo, análisis de barreras, planificación comunitaria
- Uso de buzones de sugerencias y retroalimentación, o presencia de personas de confianza para recibir comentarios o mensajes anónimos de los miembros de la comunidad.

### ***Preste atención a los rumores***

Los rumores pueden causar pánico y miedo o promover prácticas poco seguras. Bajo la influencia de los rumores, las comunidades pueden perder la confianza en las autoridades sanitarias y pueden dejar de creer en la capacidad de detener la epidemia. A veces, los rumores hacen que la gente rechace intervenciones que podrían prevenir la propagación de la enfermedad. Los voluntarios deben:

- Escuche los rumores o la información incorrecta.
  - Anote cuándo y dónde se ha oído el rumor e informe inmediatamente a su supervisor de voluntarios o al punto focal de la Sociedad Nacional.
  - Intente comprender por qué el rumor se propaga rápidamente y qué importancia tiene para la comunidad. Por ejemplo, ¿se basa simplemente en la falta de conocimiento o el miedo a lo desconocido, o está asociado con ciertas creencias socioculturales o con la estigmatización de un determinado grupo demográfico?
- Corregir el rumor
  - Dar a la comunidad datos claros y sencillos sobre la enfermedad
  - Reiterar y explicar claramente lo que pueden hacer para protegerse a sí mismos y a los demás.

## 04. Derivación de la comunidad a centros de salud

### Descripción general

Durante una epidemia, es frecuente que los enfermos no puedan ser tratados en casa o por voluntarios o familiares. Requieren atención médica y tienen que acudir a un centro de salud u hospital para recibir tratamiento.

Al llevar a cabo actividades de prevención y control de epidemias en la comunidad, tenga siempre presente la idea de la remisión.

Una derivación comunitaria es una recomendación (a menudo hecha por un voluntario de la comunidad) para que se busquen servicios en un centro sanitario o de un profesional de la salud. Esta recomendación suele basarse en la identificación de signos de enfermedad o en el riesgo que una enfermedad supone para una persona, familia o comunidad. Una derivación comunitaria no es una confirmación de enfermedad, ni una garantía de que se vaya a administrar un tratamiento específico. El diagnóstico, y cualquier tratamiento posterior, lo determina un profesional de la salud y no el voluntario comunitario.

### Qué hacer y cómo hacerlo

#### *Identificar a las personas que deben ser derivadas*

- Aprender los síntomas de la enfermedad que está causando la epidemia y los signos que indican que las personas afectadas deben ser remitidas a los centros sanitarios.
- Tenga siempre presente su propia seguridad y protección
  - Con el asesoramiento de su supervisor, averigüe cómo puede saber cuándo una persona está gravemente enferma y necesita ser derivada.

#### *Mapa y visita de los centros de referencia*

1. A menos que sólo haya un centro de remisión en la comunidad, la selección de un centro de salud al que los voluntarios envíen a los voluntarios que remiten a la comunidad debe ser realizada por un profesional de la salud que apoye a la Sociedad Nacional o trabaje en ella, y validada por los dirigentes de la Sociedad Nacional. Los voluntarios no pueden decidir por sí solos a qué establecimientos pueden enviar remisiones.
2. Una vez identificado y validado un centro de salud por la Sociedad Nacional, con el apoyo de su responsable, visite los centros de salud y hable con los médicos y enfermeros para coordinar las derivaciones.
  - Informe sobre las actividades de las filiales de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja en las que usted participa y sobre cómo esto puede llevar a que los voluntarios de las filiales entrenados en prevención y control de epidemias les remitan a la comunidad.
  - Discuta el mejor método para enviar a los enfermos de la comunidad a los centros de salud:
    - ¿Transporte público?
      - ¿Puede la gente acceder a él? ¿Pagar por él?
      - ¿Pueden utilizarlo los enfermos?

- ¿Existe riesgo de transmisión de enfermedades a otros pasajeros?
- ¿Servicio de ambulancia?
  - ¿Dispone el centro de salud de ambulancias?
  - La filial de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, ¿dispone de ambulancias?
  - ¿Puede la gente acceder a ellas? ¿Pagar por ellas?
  - ¿Cómo se contacta con la ambulancia?
- ¿Es la enfermedad altamente infecciosa y requiere un transporte especial?
  - Si la enfermedad es altamente infecciosa (como el Ébola o virus de Marburgo), debe organizarse un transporte especial para que no haya riesgo de que otras personas no se infecten.
- Háblales de sus actividades y de cómo piensa hacer las derivaciones. Déjese aconsejar por ellos

### **Planificar y preparar las derivaciones**

1. Planificar cómo se harán y facilitarán las derivaciones
  1. ¿Puede la Sociedad Nacional proporcionar transporte?
  2. ¿Tiene la gente dinero para pagar el transporte?
  3. ¿Exige el centro de salud notificación previa de la derivación? En caso afirmativo, ¿cómo se informará al centro de salud de la remisión?
2. Siempre lleve consigo la herramienta de enfermedad relevante cuando esté haciendo referencias basadas en la comunidad.
  1. Esto le ayudará a recordar lo que debe saber sobre la enfermedad y sus síntomas.

### **Hacer una derivación**

1. Los voluntarios actúan en nombre de su Sociedad Nacional y deben contar con el consentimiento de la Sociedad Nacional antes de emprender actividades. Deben estar capacitados en los principios del Movimiento de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja y deben tener la capacitación y supervisión adecuadas antes de hacer derivaciones a la comunidad.
2. Los voluntarios deberán obtener el consentimiento de la persona a la que se deriva, o del tutor si se trata de un niño.
3. Los voluntarios deben trabajar para defender estos principios:
  1. Confidencialidad - Es importante mantener la confidencialidad de la información sobre los miembros de la comunidad y no hablar de la salud, la asistencia sanitaria u otros detalles privados de las personas con otras personas de la comunidad. Recuerde que las violaciones de la confidencialidad suelen producirse de forma involuntaria, por ejemplo, al comentar el trabajo del día con amigos o familiares.
  2. Respeto: es importante respetar las elecciones y decisiones de las personas, aunque no se esté de acuerdo con ellas.
  3. Seguridad - Si le preocupa la seguridad de una persona (en relación con la derivación a la comunidad o con cualquier otro aspecto de su situación), debe hablarlo con su supervisor para encontrar una solución segura, si es posible.
4. Cuando remita a un paciente, explique siempre claramente a la familia afectada cuál puede ser la enfermedad, cuáles son sus síntomas y por qué cree que es necesaria la derivación.
  1. Facilitar a la familia información sobre los centros de salud disponibles y cómo llegar a ellos por diferentes medios de transporte.

1. Ayudar a la familia si necesita transporte especial



Mensajes comunitarios



24. Encontrando personas enfermas

## 05. Protección, seguridad y bienestar de los voluntarios

### Descripción general

Los voluntarios trabajan en situaciones vulnerables y con personas con muchas capacidades. Trabajar durante epidemias puede ser arriesgado porque los voluntarios también pueden contraer una enfermedad. Además de los riesgos físicos, puede haber riesgos para el bienestar emocional y mental de los voluntarios, debido a la naturaleza del trabajo que realizan. Es importante proteger y minimizar los efectos de estos riesgos.

Su Sociedad Nacional debe proporcionarle la protección adecuada a usted y a los demás voluntarios que trabajan durante epidemias. Su supervisor es un recurso valioso para obtener información y equipos para proteger y preservar su bienestar físico, emocional y psicosocial.

Es importante seguir las orientaciones de su supervisor y de la Sociedad Nacional y utilizar el nivel de protección adecuado para la situación en la que se encuentre.

### Qué hacer y cómo hacerlo

#### ***Protegerse y proteger a los demás de las enfermedades***

1. Debe familiarizarse con el equipo de protección y recibir entrenamiento para utilizarlo antes de usarlo en un entorno real de enfermedad. Pruebe el equipo de antemano y aprenda a utilizarlo correctamente.
  1. En determinadas epidemias como las de Ébola, virus de Marburgo, fiebre de Lassa y peste, debe utilizarse protección total siempre que se realicen actividades de alto riesgo. La protección total requiere el uso de equipos de protección personal (EPP). (Ver la herramienta de acción *Equipos de protección personal (EPP) para enfermedades altamente infecciosas*)
  2. En otras epidemias, debe utilizar al menos mascarillas y guantes de látex y lavarse las manos con jabón tras el contacto con una persona o animal afectado. (Ver la herramienta de acción *Lavarse las manos con jabón para obtener instrucciones sobre una buena higiene de las manos*).
2. Los voluntarios deben vacunarse de acuerdo con las directrices de vacunación específicas de cada país (Ver la herramienta de acción *Vacunaciones de rutina*).
  1. Los voluntarios deben vacunarse de acuerdo con el calendario de vacunación sistemática del país.
  2. Los voluntarios pueden optar a la vacunación durante la vacunación masiva, si procede
3. Los voluntarios deben estar atentos a su propio bienestar físico y psicosocial durante una epidemia.
  1. Los voluntarios deben estar atentos a los factores de estrés en su vida personal y laboral, y deben disponer de un plan para afrontar el estrés y los traumas de forma saludable y útil.
    1. Puede incluir técnicas de manejo del estrés que ya use, como el ejercicio, la meditación, pasatiempos, etc.
    2. Su supervisor es un recurso útil para obtener información y herramientas que le ayuden a alcanzar y mantener el bienestar psicosocial.

#### ***Comprender las medidas comunes de prevención y control***

1. Los voluntarios deben aprender medidas de prevención adicionales para utilizarlas en epidemias (y antes de ellas). Entre éstas se incluyen:
  1. Medidas de control de vectores (Ver la herramienta de acción *Control de vectores*)
  2. Manipulación segura de los animales (Herramienta de acción *Manipulación y sacrificio de animales*)
  3. Quimioprofilaxis (Herramienta de acción *Quimioprofilaxis*)
  4. Agua y alimentos seguros (Herramientas de acción *Buena higiene alimentaria* y *Agua doméstica limpia y segura*)
  5. Higiene de las manos (Herramientas de acción *Lavado de manos con jabón* y *Lavado de manos en una epidemia altamente infecciosa*)

### **Proteger a los voluntarios de daños y responsabilidades hacia terceros**

1. **Los voluntarios deben estar protegidos** si sufren daños o lesiones en el transcurso de su trabajo. Los accidentes pueden ocurrir y los voluntarios pueden resultar heridos o incluso morir. Del mismo modo, los voluntarios pueden dañar a otras personas y sus bienes, especialmente si no han recibido la formación adecuada o no se les ha proporcionado el equipo correcto.
  1. Por consiguiente, las Sociedades Nacionales deben contar con pólizas de seguro adecuadas. El seguro puede ser necesario para pagar indemnizaciones a los voluntarios o a sus familias si resultan heridos o mueren; para pagar indemnizaciones a terceros si sufren daños como consecuencia de las acciones de los voluntarios; y para cubrir los costos judiciales. La naturaleza de la cobertura dependerá del sistema jurídico de su país. El Movimiento insta a las Sociedades Nacionales a que reconozcan y respeten su deber de diligencia para con los voluntarios, especialmente si les ocurre algo en el desempeño de sus funciones. Pregunte a su supervisor sobre el tipo de seguro o cobertura a través de una "red de seguridad" que puede recibir.
  2. Antes de pedir a los voluntarios que realicen actividades de alto riesgo (por ejemplo, entierros seguros y dignos), las Sociedades Nacionales también deben asegurarse de que los voluntarios hayan recibido las vacunas y el equipo de protección necesarios. Lo que esto incluya dependerá del contexto en el que se trabaje y de las políticas de salud
  3. para el personal y los voluntarios de su Sociedad Nacional.
2. **Los voluntarios deben ser informados** de la política de seguridad de la Sociedad Nacional y comprenderla, así como seguir las normas y reglamentos que establece. También deben ser informados de cualquier cambio en la política y se les debe pedir que informen de cualquier incidente preocupante.
  1. La seguridad en la comunidad depende de los atributos personales de los voluntarios, formadores y otros miembros del equipo: cómo trabajan juntos y cómo colaboran con la gente de la comunidad. Los voluntarios deben ser culturalmente sensibles. Su comportamiento personal nunca debe causar ofensa. Deben mostrar integridad y nunca deben convertirse en un problema para la comunidad. Siempre se espera un comportamiento correcto, educado e imparcial.
  2. Los voluntarios deben ser proactivos a la hora de gestionar y mantener su propia seguridad. Esto significa que no debe dudar en preguntar a su superior sobre los riesgos de seguridad y qué debe hacer si se encuentra con alguna amenaza o tiene algún problema. Debe averiguar qué protocolos existen en caso de que se produzca un incidente de seguridad o protección, incluyendo cómo y a quién debe informar de estos sucesos.



## 06. Equipos de protección individual (EPI) para enfermedades altamente infecciosas

### Descripción general

Cuando se trabaja con determinadas enfermedades epidémicas, especialmente las altamente infecciosas como el Ébola, Marburgo, la fiebre de Lassa y la peste, es vital protegerse cuando se toca a personas afectadas, sus fluidos corporales o cadáveres o animales.

Al igual que los voluntarios, los EPI vienen en diferentes tallas y ajustes. No todas las tallas de EPI se ajustan adecuadamente a todos los voluntarios (por ejemplo, las gafas protectoras pueden no tener la talla o la forma adecuadas para algunas mujeres o para personas de determinadas etnias, lo que les expone a un mayor riesgo de exposición). Es muy importante que los voluntarios tengan la talla y el ajuste correctos de todo su equipo para una protección óptima.

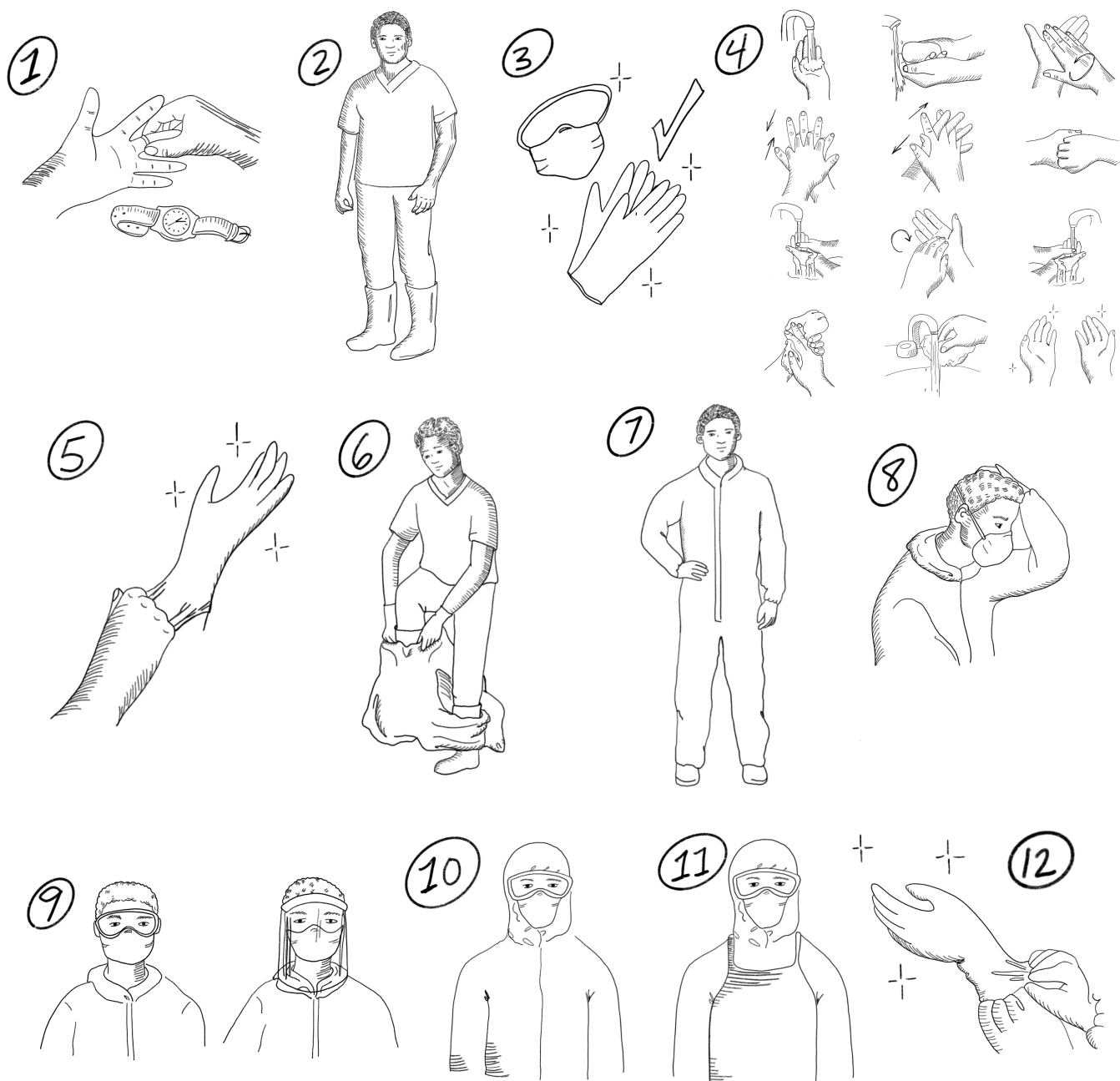
Esta herramienta le muestra cómo ponerse y quitarse el EPI. \*\* Nota: Se utilizan diferentes tipos de EPI en diferentes contextos, dependiendo de la enfermedad y del tipo de protección requerida (por ejemplo, los componentes del EPI para el Ébola y para la peste pueden tener algunos puntos en común, pero no son los mismos). Asegúrese siempre de haber recibido la formación adecuada para utilizar el tipo de EPI disponible en su contexto, para la enfermedad específica que esté tratando. \*\*

Consulte la Herramienta de acción Protección y seguridad de los voluntarios para obtener más información sobre la protección de los voluntarios.

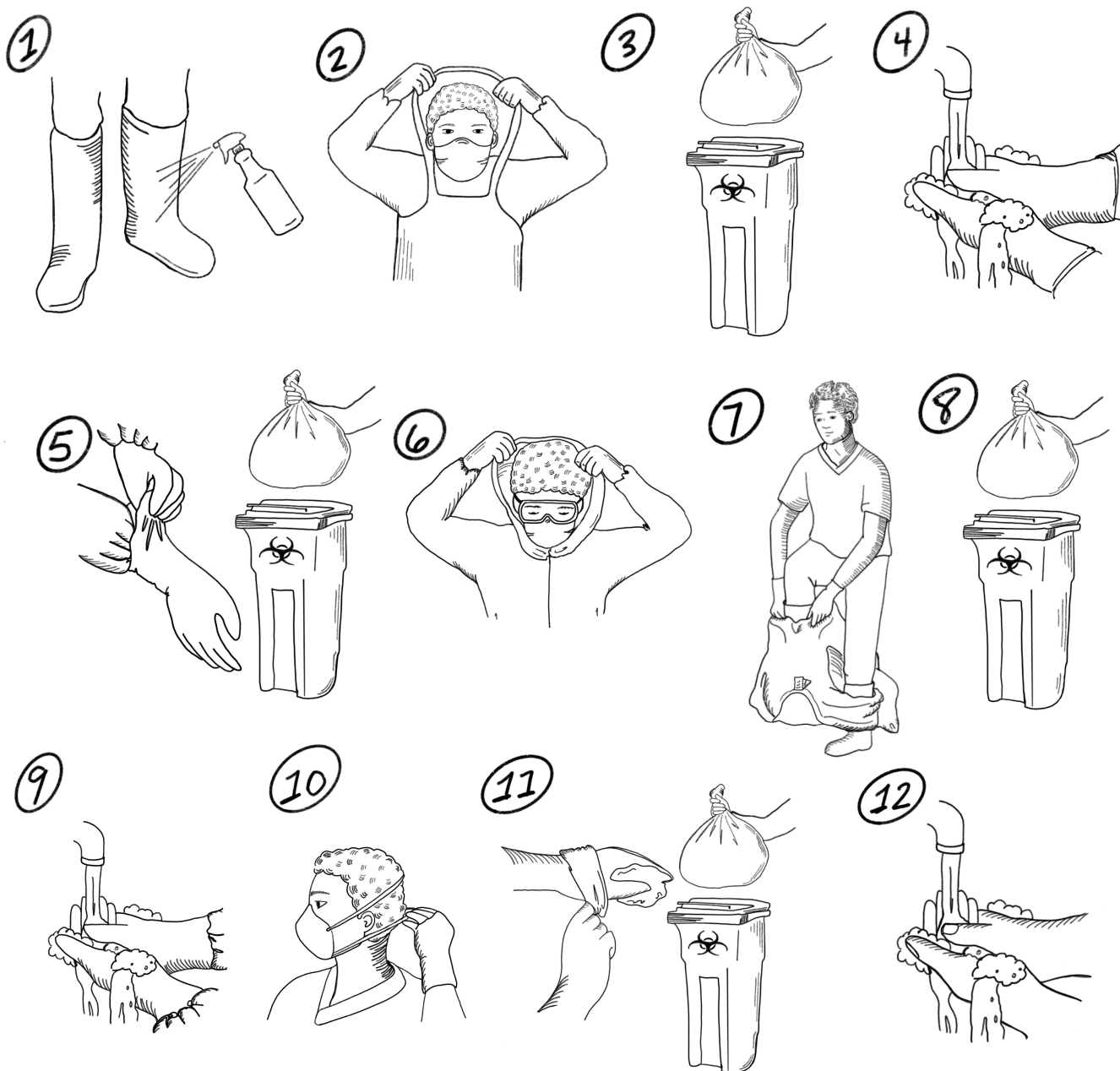
### Qué hacer y cómo hacerlo

- Compruebe la talla y el ajuste de su EPI haciendo que su jefe compruebe el ajuste y la cobertura de todo su equipo. Si algo no es de su talla, asegúrese de obtener el equipo del ajuste correcto antes de empezar un trabajo que le ponga en riesgo de exposición.

### Pasos para ponerse la ropa protectora



**Pasos para quitarse la ropa de protección**



**Nota:** El lavado de manos, con las manos enguantadas, debe realizarse antes de empezar a quitarse la ropa protectora (paso 4), entre la retirada de la ropa protectora pero antes de quitarse la mascarilla protectora (paso 9) y al final con las manos sin enguantar (paso 12).

## 19. Salud mental y apoyo psicosocial

### Descripción general

#### Reacciones normales ante acontecimientos anormales

Es normal y esperable que se produzcan reacciones fuertes ante acontecimientos anormales y difíciles. Las personas y comunidades que experimentan dificultades pueden verse afectadas emocional, mental, física y/o socialmente. Algunos de estos efectos pueden ser:

#### Reacciones normales ante acontecimientos anormales

- **Emocional:** Ansiedad, Duelo, Culpabilidad, Ira, Frustración, Tristeza, Vergüenza, Entumecimiento, Pérdida de sentido, Sensación de vacío, Pérdida de esperanza, Irritabilidad
- **Mental:** Pérdida de memoria, Confusión, Dificultades para tomar decisiones, Pensamientos intrusivos, Pensamientos desorganizados, Pérdida de concentración
- **Físico:** Aumento del ritmo cardíaco, Problemas para dormir, Dolores de cabeza, Temblores musculares, Tensión, Dolor (espalda, cuello, pecho, otras partes), Pérdida de energía, Incapacidad para descansar, relajarse dormir, Dolores de estómago
- **Social:** Asumir riesgos, Comer más o comer menos, Aumento del consumo de drogas, alcohol o cigarrillos, Agresión, Retraimiento, Aislamiento

### Apoyo psicosocial

- El término "psicosocial" se refiere a la relación dinámica entre las dimensiones psicológica y social de una persona, en la que las dimensiones se influyen mutuamente. La dimensión psicológica incluye los procesos emocionales y de pensamiento, los sentimientos y las reacciones. La dimensión social incluye las relaciones, la familia, las redes comunitarias, los valores sociales y las prácticas culturales.
- El "apoyo psicosocial" se refiere a las acciones que satisfacen las necesidades psicológicas y sociales de las personas, las familias y las comunidades. El apoyo psicosocial (APS) requiere formación y supervisión. Su supervisor puede ayudarle a acceder a la formación adecuada antes de empezar a ofrecer APS a los miembros de la comunidad. También le proporcionará supervisión y apoyo mientras presta el apoyo psicosocial.
- Ofrecemos apoyo psicosocial para ayudar a las personas que se han visto afectadas por una crisis. Los voluntarios deben explicar en qué consiste el apoyo psicosocial y, si tienen la formación adecuada, deben ofrecerse a prestarlo a quienes deseen recibirlo. Un apoyo psicosocial temprano y adecuado puede evitar que la angustia y el sufrimiento se conviertan en problemas de salud mental más graves.
- El apoyo psicosocial durante las emergencias debe garantizar la seguridad y promover la calma, la conexión, la eficacia personal y colectiva, y la esperanza.

### Qué hacer y cómo hacerlo

Las actividades de apoyo psicosocial incluyen

- Educación psicológica
  - Explicar cómo identificar los signos de malestar psicosocial.
  - Proporcionar consejos sobre cómo hacer frente a los brotes (por ejemplo, mantener la rutina diaria en la medida de lo posible; llamar a amigos y familiares para mantenerse en contacto y mostrar interés por los demás; contrastar la información sobre una enfermedad con fuentes fiables).
  - Compartir consejos sobre relajación
- La educación en materia de salud puede tener un impacto psicosocial positivo:
  - La educación en materia de salud puede ayudar a los miembros de la comunidad a comprender mejor su estado de salud, recuperar la sensación de control y hacer frente a su situación.
  - Mientras están enfermas, e incluso después de recibir el alta médica, a las personas sospechosas de infección puede resultarles difícil reanudar su vida normal. Educar a las comunidades sobre la naturaleza de la enfermedad, cómo se propaga -y no se propaga- y cómo protegerse contra ella es una herramienta importante contra el miedo y la estigmatización.
- Active Escucha activa: Garantizar que la población afectada pueda plantear sus preocupaciones, aportar sugerencias y comentarios. Esta información se utiliza para reducir el miedo, hacer frente a los rumores y la desinformación y aumentar el sentido de las acciones propias y dignidad de la población afectada.
- Actividades/lecciones de habilidades para la vida y vocacionales.
- Actividades creativas, deportivas y físicas.
- Restablecimiento de los vínculos familiares.
- Espacios adaptados a los niños.
- Apoyo a los monumentos conmemorativos y a los enterramientos tradicionales.
- Grupos de apoyo y autoayuda.
  - Entre ellos se incluyen los esfuerzos para ayudar a las personas aisladas o en cuarentena a mantener el contacto con sus familiares y amigos.
  - Los voluntarios comunitarios que responden a las crisis también están expuestos a pérdidas, devastación, lesiones y muerte. Por lo tanto, es importante buscar el apoyo de los responsables cuando sea necesario y crear un entorno de apoyo mostrando preocupación por el personal y los demás voluntarios.
- Primeros auxilios psicológicos

## 29. Fomento de la higiene

### Descripción general

La promoción de la higiene es un término utilizado para englobar una serie de estrategias destinadas a mejorar el comportamiento higiénico de las personas y prevenir la propagación de enfermedades. La promoción de la higiene permite a las personas actuar para prevenir las enfermedades relacionadas con el agua, el saneamiento y la higiene, movilizando e implicando a la población, sus conocimientos y sus recursos.

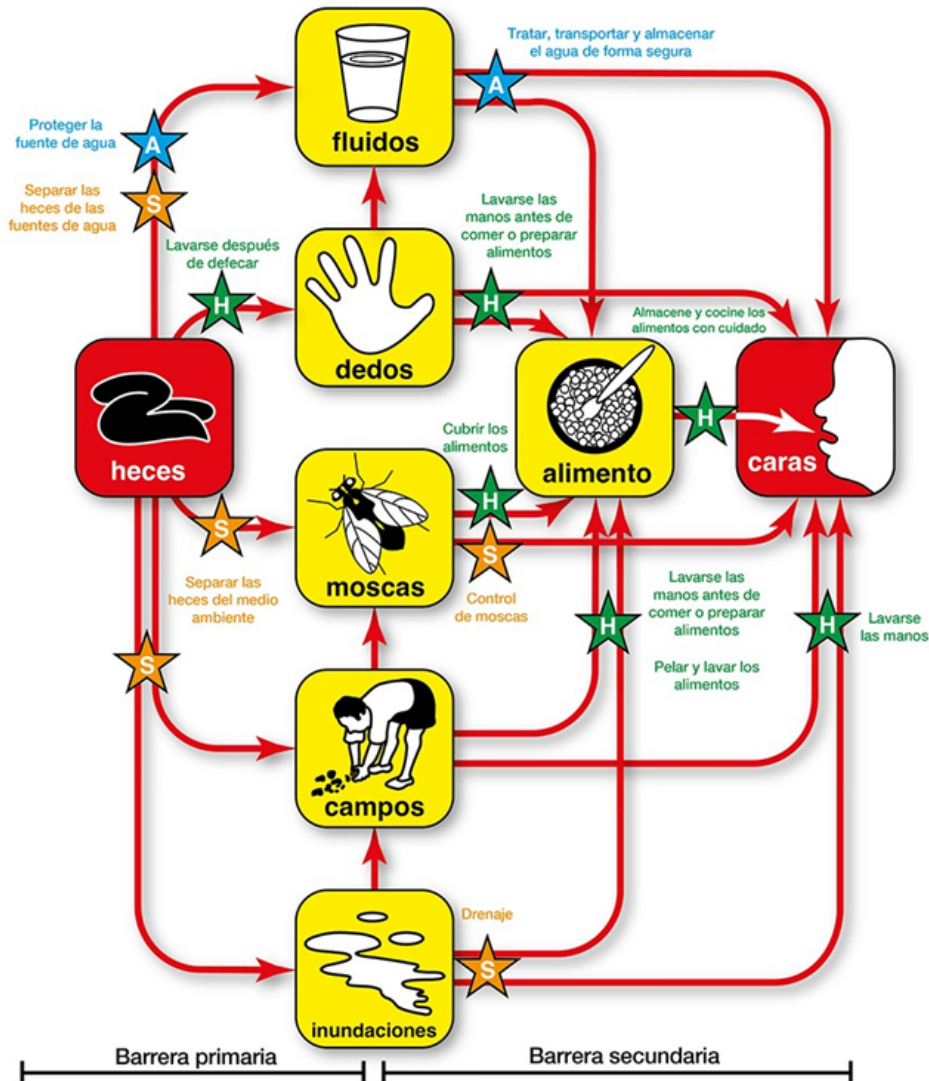
El enfoque de la promoción de la higiene se determina en función de los riesgos para la salud. Al crear una serie de barreras a la infección, el comportamiento higiénico tiene una influencia decisiva en la transmisión de enfermedades relacionadas con el agua y el saneamiento, como se muestra en el diagrama "f[1]:"

# El diagrama "F"

El movimiento de los patógenos desde las heces de una persona enferma hasta el lugar donde son ingeridos por otra persona puede seguir muchas vías, algunas directas y otras indirectas. Este diagrama ilustra las principales vías que son fáciles de memorizar (en inglés) ya que todas empiezan por la letra "f": **fluidos** (agua potable), **alimentos**, **moscas**, **campos** (cultivos y suelo), **campos**, **dedos** e **inundaciones** (y aguas superficiales en general).

**A** AGUA  
**S** SANEAMIENTO  
**H** HIGIENE

Las barreras pueden detener la transmisión de enfermedades; pueden ser primarias (impiden el contacto inicial con las heces) o secundarias (impiden que las ingiera una nueva persona). Pueden controlarse mediante intervenciones relacionadas con el agua, el saneamiento y la higiene.



**Nota:** El diagrama es un resumen de las vías; otras rutas asociadas pueden ser importantes. El agua potable puede contaminarse por un recipiente de agua sucio, por ejemplo, o los alimentos pueden infectarse por utensilios de cocina sucios.

Fuente: McMahon, Glenda; Davey, Kay; Shaw, Rod (2020): P004 The F Diagram. Loughborough University. Poster. <https://doi.org/10.17028/rd.lboro.12738692.v1>

## Qué hacer y cómo hacerlo

### ***Entender a la comunidad***

1. Familiarizarse con las formas en que la gente recolecta agua, almacena alimentos y agua, se deshace de la basura, se lava y utiliza las letrinas.
  - Identifique los lugares clave donde la higiene es importante, no sólo a nivel individual, sino también comunitario, como mercados, escuelas, restaurantes o iglesias. Averigüe si puede colaborar con ellos para promover buenas prácticas de higiene.
    - Podrías organizar una sesión sobre higiene para alumnos o profesores o ayudar a los vendedores del mercado a construir un lavamanos y una letrina exterior para los usuarios.
2. Converse con los miembros de tu comunidad sobre la higiene.
  - Incluir a mujeres, líderes comunitarios, cuidadores y responsables de la toma de decisiones.
    - Asegurarse de que entienden que una buena higiene es importante y puede detener la propagación de enfermedades.
3. Sea un modelo para los demás en la comunidad. Utilice letrinas limpias, tire la basura y lávese las manos a menudo.

### ***Promover mensajes de higiene en la comunidad***

Normalmente, las cuestiones clave que hay que abordar son las siguientes. Haga clic en las tarjetas de acción correspondientes para obtener la información que necesita:

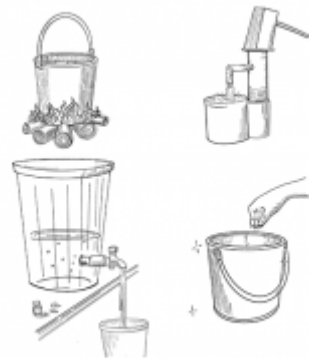
- Higiene alimentaria
- Agua doméstica limpia y segura
- Higiene personal y de las manos
- Saneamiento ambiental
- Control de moscas, mosquitos y otros vectores de enfermedades

[1] Shaw, R. 2013. *The 'f' diagram - Landscape*. WEDC Graphics: Disease, Water, Engineering and Development Centre (WEDC): Loughborough University, UK.

**Mensajes comunitarios**



04. Almacenar el agua adecuadamente



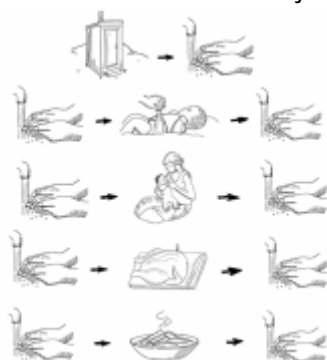
05. Usar agua potable limpia y segura



06. Usar una letrina limpia



08. Lavarse las manos con jabón



09. ¿Cuándo lavarse las manos?



11. Limpiando los lugares donde se crían los mosquitos



12. Buena higiene de los alimentos



13. Buena higiene personal



20. Recolectando y eliminando la basura

## 31. Higiene de los alimentos

### Descripción general

- Los alimentos que no están limpios, cubiertos y bien cocinados pueden contener gérmenes que provoquen enfermedades.
- Es posible que las personas de la comunidad no sepan o no entiendan cómo pueden contaminarse los alimentos o cómo puede propagarse una enfermedad a través de ellos. Es importante explicar la importancia de una buena higiene alimentaria para que las personas puedan protegerse a sí mismas y a sus familias de caer enfermas.

### Qué hacer y cómo hacerlo

#### *Promover la preparación segura de los alimentos*

- Los alimentos pueden contaminarse con las manos sucias, las moscas, los utensilios sucios o el agua contaminada.
  - Lavarse las manos con agua tratada y jabón antes de cocinar o comer.
  - Utilice agua tratada para cocinar. Lava bien las verduras y frutas con agua tratada y jabón.
  - Lave los utensilios (sartenes, platos, tazas, tenedores, cuchillos, etc.) y limpie las superficies de la cocina con agua tratada y jabón. Utilice una rejilla para secar los platos.
- Los alimentos pueden propagar gérmenes y enfermedades si no están bien cocinados o si están sucios.
  - Cocine bien los productos de origen animal, incluidos la carne y los huevos, para eliminar los gérmenes.
  - Destruya y deseche cualquier carne, despojos o partes de piel de animales que estén visiblemente afectados por infecciones o parásitos, por ejemplo, presencia de gusanos, quistes o huevos, tubérculos en los pulmones o el hígado, piel de animal infectada, etc. No lave, cocine ni coma ninguno de estos.

- Cubra los alimentos cocinados antes de guardarlos. Recaliéntalos antes de comerlos.
- Consuma los alimentos cocinados calientes.

### ***Fomentar el almacenamiento seguro de los alimentos***

- Los alimentos pueden contaminarse si se almacenan incorrectamente
  - Almacenar los alimentos crudos en recipientes inaccesibles para insectos y animales.
  - Los alimentos cocinados deben almacenarse siempre de forma adecuada, a salvo de los cambios climáticos, y cubiertos para evitar que entren suciedad, moscas, otros insectos y animales. Los alimentos cocinados no deben almacenarse durante largos periodos de tiempo. Una vez cocinados, deben consumirse inmediatamente.

### ***Fomentar la higiene alimentaria entre los vendedores de alimentos del mercado y los puestos de venta***

- Animar a utilizar mosquiteras o cuencos invertidos en los platos para evitar el contacto con moscas e insectos
- Utilizar agua clorada para preparar bebidas y hielo
- Las personas que sirven la comida deben lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar y servir los alimentos.
- Los alimentos deben cocinarse bien, especialmente el marisco, y no almacenarse a temperatura ambiente durante periodos prolongados
- No deposite los platos y utensilios en el suelo, utilice una superficie limpia
- Los vendedores de alimentos y carne en mataderos no deben vender carne, vísceras o partes de piel de animales visiblemente afectadas por infecciones o parásitos, como la presencia de gusanos, quistes o huevos, tubérculos en pulmones o hígado, piel infectada, etc. Estos productos deben ser desechados y destruidos.



Mensajes comunitarios



04. Almacenar el agua adecuadamente



08. Lavarse las manos con jabón



12. Buena higiene de los alimentos

## 34. Lavarse las manos con jabón

### Descripción general

Lavarse las manos es una de las formas más importantes de prevenir la propagación de varias epidemias, especialmente las enfermedades diarreicas. Lavarse las manos es fácil y todos (incluidos los niños) puede y debe hacerlo. Para lavarse las manos hay que tener acceso a agua y jabón.

Las manos deben lavarse con jabón:

- **ANTES:**

- Preparar la comida
- Comer
- Alimentar a un niño
- Amamantar
- Cuidar a un enfermo o curar una herida (propia o ajena)

- **DESPUÉS:**

- Ir al baño
  - Hombres, niños, mujeres y niñas deben lavarse las manos después de ir al baño
  - Las mujeres y las niñas deben mantener la higiene menstrual durante sus ciclos menstruales cada mes.
    - Promover el uso de materiales limpios y secos (desechables o reutilizables).
    - Promover el cambio de materiales menstruales y el baño tan a menudo como sea necesario.

- Desaconsejar compartir las compresas reutilizables con otras personas
- Limpiar a un bebé
- Tocar basura o desechos
- Tocar o dar de comer a animales; manipular carne cruda
- Sonarse la nariz, toser o estornudar
- Tratar heridas o atender a personas enfermas
- Entrar en contacto con una persona enferma en una epidemia (ver la herramienta de acción *Lavado de manos en una epidemia altamente infecciosa*).

## Qué hacer y cómo hacerlo

### Cómo lavarse las manos

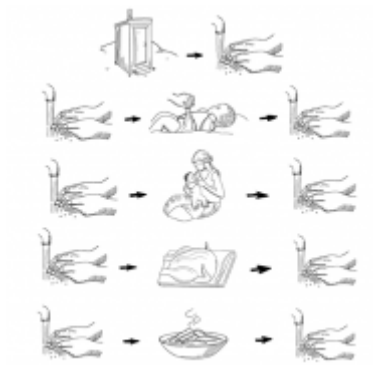
1. Mojar las manos y frótalas con jabón.
2. Frotar todas las partes de las manos durante 10 o 15 segundos.
3. Hacer mucha fuerza (empujar las manos con fuerza) y recordar lavar todas las superficies, incluido el dorso de las manos y entre los dedos.
4. Aclarar bien las manos para que no tengan jabón.
5. Secar las manos con una toalla de papel. Si no hay toalla, agítalas en el aire hasta que se sequen.



**Mensajes comunitarios**



08. Lavarse las manos con jabón



09. ¿Cuándo lavarse las manos?

# 41. Manipulación y sacrificio de animales

## Descripción general

- Pueden portar y propagar gérmenes que causan enfermedades. Esto incluye animales de granja como vacas, aves de corral y cerdos; animales de compañía como perros y gatos; vectores domésticos como ratas; y animales salvajes como murciélagos y aves silvestres.
- Todos los animales pueden ser portadores de gérmenes cuando están vivos y en su carne y desechos cuando son sacrificados para obtener alimentos. Los subproductos animales, como la leche o los huevos, también pueden ser portadores de gérmenes.
- Los animales muertos (incluidos los fetos abortados o los animales muertos durante el parto) también pueden ser portadores de gérmenes.
- Para evitar la propagación de enfermedades, es importante llevar equipo de protección personal y seguir las prácticas de higiene recomendadas al tratar con animales vivos o muertos y sus subproductos.

## Enfermedades transmitidas por los animales

Enfermedad	Animal	Transmisión
<b>Fiebre del Valle del Rift</b>	Ovinos, bovinos, camellos y otros animales. Signos y síntomas en animales infectados: aborto; muerte de crías.	Se transmite por picaduras de mosquitos, contacto con la sangre o cadáveres de animales infectados o muertos.
<b>Gripe aviar</b>	Aves de corral silvestres y domésticas. Signos y síntomas en animales infectados: muerte o signos neurológicos; pueden no presentar signos de enfermedad.	Se transmite a través de gotitas en el aire; plumas; y potencialmente los huevos y la carne de aves infectadas.
<b>Viruela del mono</b>	Monos, ratas, ardillas, perritos de las praderas y otros animales (especialmente carne de caza). Signos y síntomas en animales infectados: principalmente ninguno. Llagas en la piel, problemas respiratorios en los perros de la pradera.	Se transmite al tocar animales infectados o sus fluidos corporales; la mordedura o el arañazo de un animal infectado; la carne de animales infectados.
<b>Plaga</b>	Principalmente ratas. También conejos, ardillas y perritos de las praderas. Signos y síntomas en animales infectados: ninguno en los anteriores. Puede causar enfermedad en gatos y ocasionalmente en perros.	Se transmite por picaduras de pulgas y ratas domésticas,, gotitas en el aire y cadáveres de animales infectados.

Enfermedad	Animal	Transmisión
<b>Leptospirosis</b>	Bovinos, cerdos, roedores (principalmente ratas). Signos y síntomas en animales infectados: aborto; enfermedad hepática y renal. Ninguno en ratas.	Se transmite por contacto (a través de un corte, los ojos, la boca, etc.); o ingestión de la orina de un animal infectado.
<b>Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS)</b>	Camellos. Signos y síntomas en animales infectados: ninguno.	Se transmite a través de gotitas en el aire, exhaladas por personas o animales infectados o por contacto estrecho con un animal o persona infectados.
<b>Síndrome pulmonar por hantavirus</b>	Roedores (principalmente ratas). Signos y síntomas en animales infectados: ninguno.	Se transmite por gotitas de orina o heces de roedores en el aire; los cadáveres de roedores infectados muertos; una mordedura o un arañazo.
<b>Ántrax</b>	Ovinos, bovinos (vacas) y otros animales. Signos y síntomas en animales infectados: muerte súbita en ovinos y bovinos; hinchazón del cuello con dificultades respiratorias en cerdos, perros y gatos.	Se transmite por contacto o ingestión de productos animales infectados; esporas en el aire.
<b>Rabia</b>	Principalmente perros, pero puede afectar a otros mamíferos como gatos, ganado y fauna silvestre. Los signos iniciales incluyen fiebre, dolor y hormigueo, pinchazos o ardor inusuales o inexplicables en la herida; posteriormente, síntomas neurológicos progresivos y mortales.	Las mordeduras y arañazos de perro causan el 99 % de los casos de rabia en humanos.

**Manipulación de aves de corral y ganado**

Aves de corral	Ganado (ovejas, vacas, cerdos, camellos, etc.)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ten cuidado cuando tengas aves de corral en casa: mantener las aves separadas de los lugares donde los humanos viven y asegurar que donde ellos viven es regularmente aseado y seguro, nunca dejes que entren en casa.</li> <li>• Mantenga las aves de corral domésticas fuera del alcance y del contacto con las aves silvestres.</li> <li>• Manténgalos en un patio cerrado o un corral al aire libre donde tengan mucho espacio para deambular.</li> <li>• No deje que los niños jueguen donde están las aves.</li> <li>• Cocine bien las aves (carne o huevos).</li> <li>• Cuando prepares carne o huevos crudos, utiliza siempre utensilios limpios (cuchillos, tenedores) y superficies limpias.</li> <li>• Después de cocinar, utiliza utensilios nuevos para comer. Nunca utilices los mismos utensilios con los que cocinas. Si no hay utensilios sin usar disponibles, lávelos bien antes de usarlos para comer.</li> <li>• Al sacrificar y manipular aves de corral, asegúrese de protegerse. Utiliza guantes y gafas si es posible.</li> <li>• No toque nunca aves enfermas o muertas sin protección.</li> <li>• Observe a las aves para detectar signos de enfermedad. Si detecta alguna enfermedad, informe a las autoridades de salud animal y ambiental.</li> <li>• En los mataderos o durante el sacrificio en casa, los animales con tejidos y órganos visiblemente infectados (por ejemplo, tubérculos, lombrices, huevos de parásitos, etc.) deben ser decomisados y eliminados/destruidos inmediatamente. No deben consumirse ni llevarse al mercado para su venta.</li> <li>• Lávese bien las manos con agua y jabón después de cualquier contacto con animales vivos o muertos (acalamiento, alimentación, cría, etc.), sus subproductos (huevos, plumas, lana, etc.).</li> <li>• Elimine los cadáveres de los animales de forma adecuada y rápida (quemándolos o enterrándolos).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener a las ovejas o vacas en un patio cerrado o un corral al aire libre donde tengan mucho espacio para deambular.</li> <li>• No dejar que los niños jueguen donde hay animales.</li> <li>• Cocine bien la carne.</li> <li>• Hierva la leche antes de beberla o cocinarla.</li> <li>• Cuando prepares carne cruda, utiliza siempre utensilios limpios (cuchillos, tenedores) y superficies limpias.</li> <li>• Después de cocinar, utilice utensilios nuevos para comer. Nunca utilice los mismos utensilios con los que cocina. Si no hay utensilios sin usar disponibles, lávelos bien antes de usarlos para comer.</li> <li>• Cuando manipule o sacrifique ganado, asegúrese de protegerse. Utiliza guantes y gafas si es posible.</li> <li>• Nunca toque ovejas, cabras o vacas enfermas o muertas sin protección.</li> <li>• Observe a los animales para detectar signos de enfermedad. Si detecta alguna enfermedad, informe a las autoridades de salud animal y ambiental.</li> <li>• En los mataderos o durante el sacrificio en casa, los animales con tejidos y órganos visiblemente infectados (por ejemplo, tubérculos, lombrices, huevos de parásitos, etc.) deben ser decomisados y eliminados/destruidos inmediatamente. No deben consumirse ni llevarse al mercado para su venta.</li> <li>• Lávese bien las manos con agua y jabón después de cualquier contacto con animales vivos o muertos (acalamiento, alimentación, cría, etc.), sus subproductos (huevos, plumas, lana, etc.).</li> <li>• Elimine los cadáveres de los animales de forma adecuada y rápida (quemándolos o enterrándolos).</li> </ul>

**Manipulación de carne de animales silvestres (monos, roedores, jabalíes y otros)**

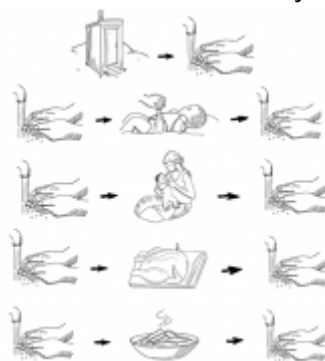
Desaconsejar el consumo de carne de animales silvestres como fuente de alimento especialmente en las zonas en las que las infecciones causantes de epidemias están presentes en la carne de animales silvestres. Sin embargo, a veces la gente sigue comiendo carne de animales silvestres y utilizando sus subproductos. En estos casos, los voluntarios deben promover los siguientes mensajes:

- No deje que los niños jueguen donde haya cadáveres de animales.
- Cocine bien la carne de animales salvajes.
- Cuando prepare carne cruda, utilice siempre utensilios limpios (cuchillos, tenedores) y superficies limpias.
- Después de cocinarla, utilice utensilios nuevos para comer. Nunca utilices los mismos utensilios con los que cocinas.
- Al sacrificar, descuartizar o despellejar carne de animales silvestres, asegúrese de protegerse. Si es posible, usa guantes y gafas.
- Si te encuentras con un animal en el monte que parece enfermo o ya está muerto, no lo manipules sin protección (por ejemplo, guantes).
- Observe a los animales en busca de signos de enfermedad. Si detectas una enfermedad, informa a las autoridades.
- Lavar bien las manos con agua y jabón después de cualquier contacto con animales vivos o muertos.
- Elimine los cadáveres de los animales de forma adecuada y rápida (quemándolos o enterrándolos).

## Mensajes comunitarios



08. Lavarse las manos con jabón



09. ¿Cuándo lavarse las manos?



25. Manejo y matanza de animales

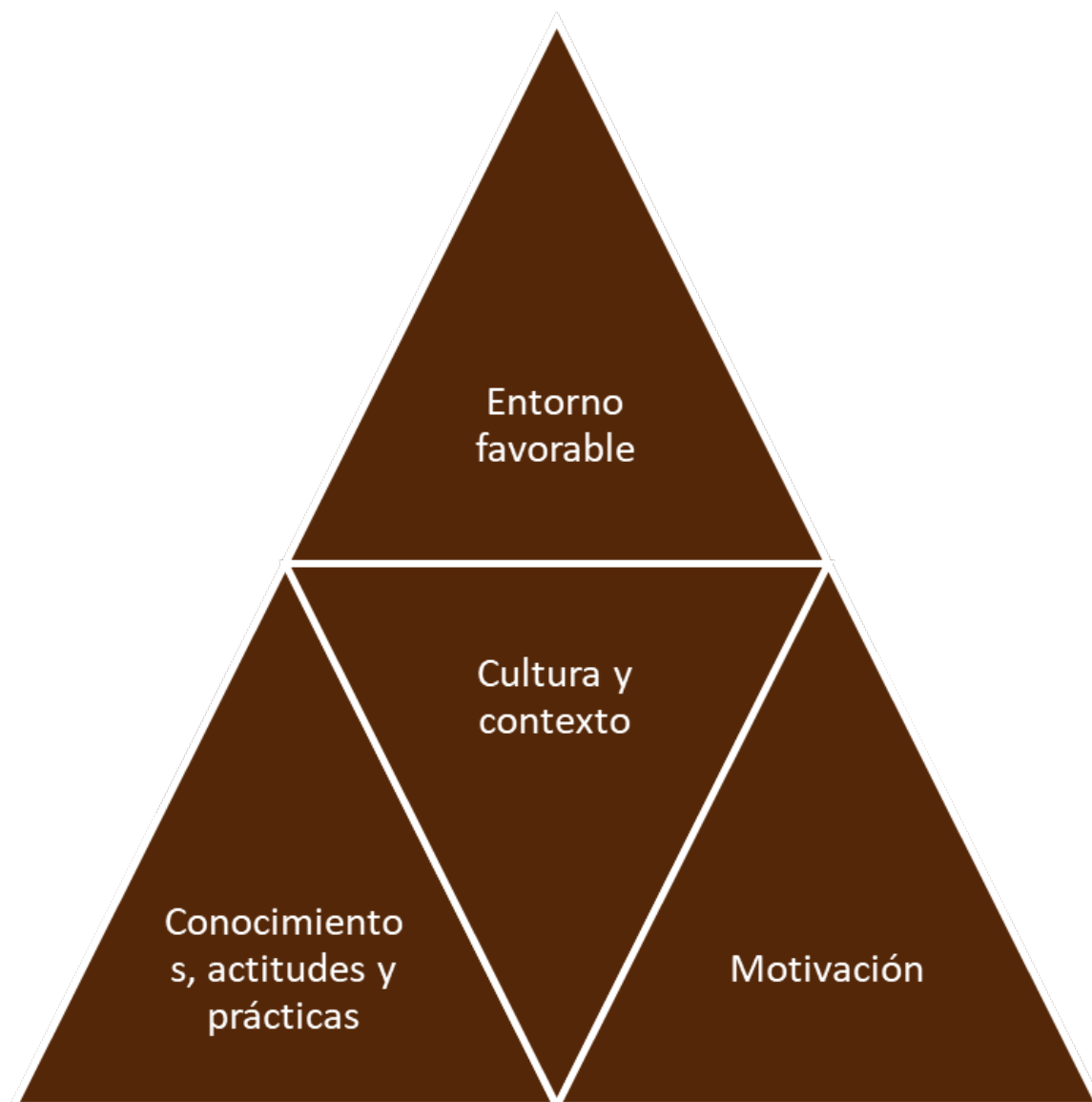
## 43. Cambio de comportamiento

### Descripción general

Hay muchas razones por las que la gente practica comportamientos poco saludables. Las personas se ven afectadas por el acceso a servicios o instalaciones, las normas sociales y las influencias del lugar donde trabajan, viven o juegan. El cambio de comportamiento es el estudio de cómo y por qué las personas cambian algún hábito o acción en su vida. Como voluntarios, necesitamos entender POR QUÉ se produce el comportamiento y QUÉ acciones conducirán al cambio para crear comportamientos saludables. Ejemplos de comportamientos saludables son el lavado de manos, la lactancia materna, la vacunación, el uso sistemático del preservativo y la utilización de mosquiteros.

En cualquier cultura y contexto, el cambio de comportamiento implica tres elementos. Antes de que las personas cambien su comportamiento:

1. Necesitan saber qué, por qué y cómo deben cambiar. Necesitan conocimientos.
2. Necesitan tener el equipo, el acceso y la capacidad adecuados. Necesitan un entorno propicio.
3. Deben estar motivados para el cambio.



El modelo socioecológico que se presenta a continuación muestra cómo los comportamientos de cada persona se ven afectados por muchos niveles de influencia diferentes, como el nivel individual, el nivel interpersonal, el nivel comunitario, el nivel organizativo y el nivel político más amplio, que incluye las leyes y políticas que permiten o restringen un comportamiento. Para promover la salud, es importante considerar y planificar las actividades de cambio de comportamiento a través de múltiples niveles al mismo tiempo. De este modo, es más probable que el cambio de comportamiento tenga éxito a largo plazo. Como voluntario, es útil comprender que el cambio de comportamiento es difícil para muchas personas debido a estos muchos niveles y a las complejas interacciones y expectativas entre los distintos niveles. Si tiene en cuenta cómo afecta cada uno de los niveles al comportamiento de la persona a la que quieres ayudar, puede probar diferentes intervenciones en cada nivel que sean específicas para sus necesidades. person you want to help, you can try different interventions at each level that is specific to their needs.



Modelo socioecológico

### Qué hacer y cómo hacerlo

El proceso general para desarrollar una intervención de cambio de comportamiento incluye que el personal y los voluntarios trabajen a través de los pasos generales de:

1. Sensibilizar a la comunidad sobre el proceso de cambio de comportamiento utilizando el modelo de la teoría del cambio.
2. Evaluar el comportamiento problemático: por qué se practica, quién lo practica, cuándo se practica y qué factores del entorno o de la sociedad fomentan el comportamiento. Evalúe esta información en los distintos niveles del modelo socioecológico para cada comunidad a la que atienda.
3. Identificar un objetivo de comportamiento adecuado basado en su evaluación.
4. Revisar las causas o barreras en cada nivel que permiten que el comportamiento continúe. Identificar intervenciones que se alineen con cada causa o barrera y que puedan utilizarse en los diferentes niveles.
5. Discutir con la comunidad las intervenciones sugeridas para cada nivel del modelo socioecológico.
6. Identificar las intervenciones apropiadas para el contexto en cada nivel. Las intervenciones deben planificarse para abordar las etapas de la teoría del cambio, primero aportando conocimientos y abordando los factores ambientales, motivando a las personas clave para obtener aprobación e intenciones y, por último, incitando a las personas a una acción que contribuya al objetivo general.

7. Aplicación de las intervenciones en cada nivel.
8. Supervisión para comprobar si se está produciendo el cambio. El cambio lleva su tiempo, pero hay que supervisarlos para asegurarse de que se está produciendo, aunque sea lentamente. Además, a medida que las personas avanzan en el proceso de cambio, sus barreras y causas cambian. Las intervenciones de cambio de comportamiento deben ajustarse a estos cambios para garantizar que el cambio pueda continuar.
9. Reconocer que cuando el cambio no se está produciendo como se pretendía, es necesario seguir evaluando y ajustando la intervención.
10. Seguir aplicando, supervisando, evaluando y ajustando el proceso de cambio.

Para más información, consulte el Manual para voluntarios sobre el cambio de comportamiento de la eCBHFA, que incluye:

1. Principios del cambio de comportamiento
2. El modelo ecológico social
3. Las etapas del cambio de comportamiento
4. Actividades para el cambio de comportamiento

## Mensajes comunitarios



23. Fomentando conductas saludables en una comunidad