Mpox

Última actualización: 2025-04-04

Informaciones claves

Transmisión

Contacto directo e indirecto (con personas o animales infectados), por gotitas y por fluidos

Durante los brotes en los que la transmisión es principalmente de persona a persona:

- Contacto directo con erupciones o lesiones, o contacto con secreciones respiratorias y fluidos corporales de una persona con mpox. Contacto con objetos recientemente contaminados con secreciones o fluidos corporales infectados
- Contacto directo y prolongado (por ejemplo, mediante besos o relaciones sexuales) con saliva, mucosa nasal o secreciones genitales infectadas
- Transmisión de madre a hijo durante o inmediatamente después del parto

Durante los brotes en los que los casos se originan en animales. Todo lo anterior, además:

- Contacto con sangre, heces, vómitos, escupitajos o llagas de animales infectados
- Preparación de carne de animales salvajes infectados

Más vulnerables

Los más vulnerables a contraer la enfermedad son

- Las personas que están en contacto físico estrecho con alguien infectado por la mpox
- Varía según el clado de la mpox, pero puede incluir: niños, trabajadores sexuales (o personas que tienen múltiples o nuevas parejas sexuales) y hombres que tienen relaciones sexuales con hombres. Cazadores u otras personas que puedan estar en contacto con animales infectados a través de la manipulación o procesamiento de carne de estos animales.

Más vulnerables a la enfermedad grave

- Los niños y las niñas
- Adultos jóvenes (aquellos que no han sido vacunados contra la viruela)
- Personas con sistemas inmunitarios debilitados (incluidas las personas con VIH no tratado y avanzado)
- Mujeres embarazadas

Síntomas

Al principio puede haber

- Fiebre (normalmente)
- Hinchazón o bultos dolorosos en el cuello, la ingle o las axilas (normalmente)
- Fuerte dolor de cabeza (a veces)
- Dolor de espalda (a veces)
- Dolores musculares (a veces)
- Sensación de cansancio (a veces)

Seguido de

- Erupción cutánea: comienza plana, se eleva, se llena de líquido, se abre, drena y se convierte en costra y seca (normalmente)

¿Qué puedes hacer para prevenir y controlar una epidemia?

Vigilar a la comunidad e identificar a los enfermos

- Identificar y aislar a los enfermos

Tratamiento y gestión

- Remitir rápidamente los casos sospechosos a los centros de salud
- Apoyar el rastreo y el seguimiento de los contactos
- Proporcionar apoyo psicosocial a los pacientes y sus familiares

Saneamiento y gestión de residuos

- Promover la desinfección de materiales reutilizables
- Gestión de residuos sólidos
  - Promover la eliminación adecuada y segura de los animales muertos

Protección e higiene personal

- Promover el lavado de manos con jabón, especialmente
  - después de atender o visitar a personas enfermas
  - después de manipular o sacrificar animales enfermos
  - después de preparar carne de animales silvestres

- Promover el uso de Equipos de Protección Personal (EPP), concretamente guantes y mascarilla, cuando se atienda a personas enfermas o se toquen animales enfermos o muertos.
- Disuadir a las personas de tocar innecesariamente animales enfermos o muertos o cosas que puedan haber sido contaminadas por su sangre o fluidos corporales

Movilización social y promoción de la salud

- Averiguar los consejos específicos que dan las autoridades sanitarias y otras autoridades pertinentes
  - Promover las prácticas sanitarias recomendadas (como la práctica de sexo seguro, promoción de la higiene , la vacunación etc.)
- Dar el ejemplo de seguir estos consejos e informar a los miembros de la comunidad de los consejos actuales sobre prácticas sanitarias
- Trabajar con otros grupos comunitarios que puedan tener un mayor contacto con grupos marginados (trabajadores sexuales, hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, poblaciones desplazadas), en función del contexto.
- Ofrecer apoyo y estímulo para seguir los consejos
  - Tratar de comprender si los consejos sobre prácticas sanitarias no se siguen y por qué
  - Con el asesoramiento de su supervisor y de las autoridades sanitarias, trabaje con las comunidades para superar los obstáculos que impiden seguir los consejos sanitarios y las prácticas recomendadas

Inmunización

- Apoyar las actividades de vacunación previas a la exposición para los trabajadores sanitarios en riesgo, y las actividades de vacunación posteriores a la exposición para los contactos de los casos, cuando estén disponibles.

Control y prevención de reservorios (para epidemias de origen zoonótico)

- Poner en cuarentena a los animales potencialmente enfermos de mpox

Cartografía y evaluación comunitaria

1. Haga un mapa de la comunidad.
2. Marque la siguiente información en el mapa:
    1. ¿Cuántas personas han enfermado de mpox? ¿Dónde?
    2. ¿Cuántas personas han muerto? ¿Dónde? ¿Cuándo?
        1. ¿Quiénes son las personas vulnerables y dónde están?
    3. ¿Quiénes son los más afectados por la mpox?
    4. ¿Dónde están los centros de salud? (Incluya a los cuidadores tradicionales)
    5. ¿Hay mercados de carne de animales silvestres? ¿Dónde están?
    6. ¿Existen organizaciones locales de defensa y apoyo a Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transexuales y personas de otros géneros y orientaciones sexuales (LGBT+)? ¿Dónde están y qué hacen?
3. Anote la siguiente información en el reverso del mapa:
    1. ¿Cuándo empezó la gente a enfermar de mpox?

2. ¿Cuántas personas viven en la comunidad afectada?
    - ¿Cuántos son niños menores de 5 años?
    - ¿Qué personas de la comunidad tienen contacto con monos y animales pequeños?
    - ¿Qué personas comen carne de animales silvestres?
3. ¿Cocinan bien la carne de animales silvestres antes de comerla?
4. ¿Hay instalaciones para lavarse las manos en la comunidad, en los mercados de animales y en otras zonas donde se sacrifica la carne de animales silvestres? ¿Hay agua y jabón siempre disponibles?
5. ¿Cuáles son los hábitos, las prácticas y las creencias de la comunidad sobre la manipulación y el sacrificio de los animales, especialmente de los animales enfermos o muertos?
6. ¿Qué tan común es que las personas vivan o trabajen juntas en espacios atestados?
    - ¿Hay ventilación y aire fresco en los hogares, escuelas y lugares de trabajo?
7. ¿Quiénes son y dónde están las personas vulnerables? ¿Quiénes son los más afectados por la mpox?
8. ¿Cuáles son los hábitos, las prácticas y las creencias de la comunidad sobre el cuidado y la alimentación de los enfermos? Considere cualquier diferencia en los roles y responsabilidades entre mujeres y hombres.
9. ¿Cuáles son las percepciones de la comunidad sobre los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres y/o trabajadores sexuales (según proceda)? Considere si el estigma (creencias negativas y a menudo injustas) y la discriminación (trato injusto a una persona) contra los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, pueden afectar la búsqueda y obtención de servicios sanitarios, y a la calidad de los servicios que pueden recibir.
    - ¿Es posible difundir mensajes clave con grupos LGBTQ y/o profesionales del sexo accesibles?
    - ¿Es posible asociarse con organizaciones locales que apoyen a las comunidades LGBTQ y/o a los trabajadores sexuales, para difundir mensajes clave con grupos LGBTQ y/o de trabajadores sexuales a los que se pueda tener un acceso limitado?
10. ¿Existe un programa de movilización social o de promoción de la salud?
11. ¿Qué fuentes de información utiliza la gente / en qué confía más?
    1. ¿Existen rumores o información errónea sobre las vacunas? ¿Cuáles son los rumores?

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
- 20. Aislar a las personas enfermas
- 25. Campañas de vacunación masiva
- 26. Higiene respiratoria y protocolo al toser
- 28. Distanciamiento social
- 29. Fomento de la higiene
- 31. Higiene de los alimentos

- 34. Lavarse las manos con jabón
- 35. Lavado de manos en una epidemia altamente infecciosa
- 41. Manipulación y sacrificio de animales
- 42. Promover el sexo seguro
- 43. Cambio de comportamiento

Otros recursos

WHO Mpox Preguntas y respuestas agosto 2024

Guía de mpox para personal WASH

01. Vigilancia basada en la comunidad

Descripción general

- La vigilancia comunitaria 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 comunitaria 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.

- Informe
  - 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 comunitaria: https://cbs.ifrc.org/

Mensajes comunitarios

24. Finding sick people

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

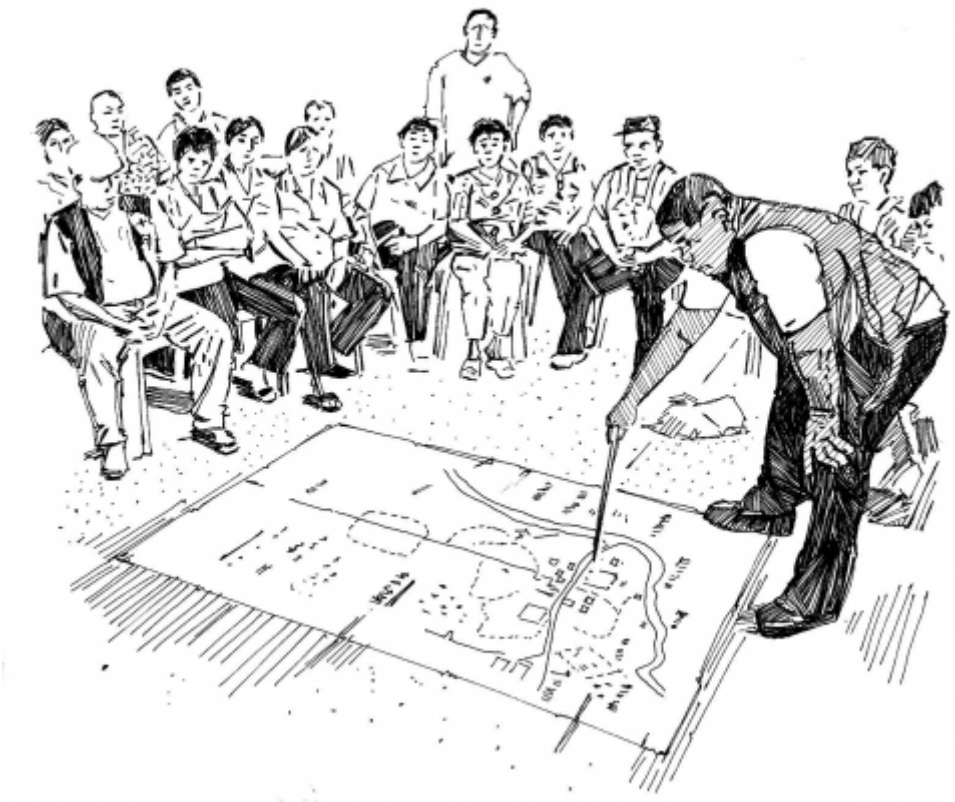
Elaborar un mapa comunitario

- 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 impedírselo.

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/entreteniemento.
  - 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. Finding sick people

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.

CROIX ROUGE
CONGOLAISE

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.

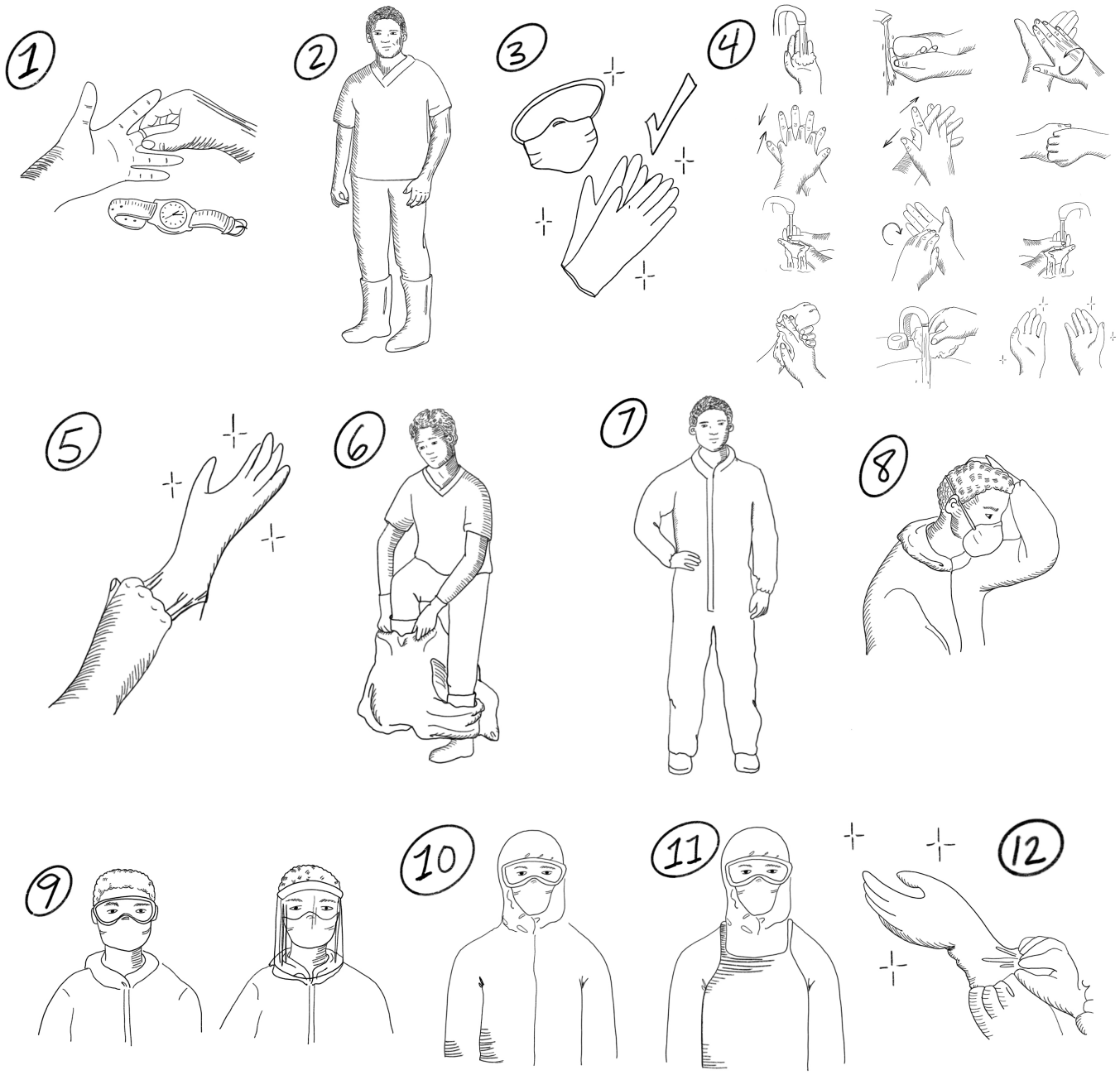
Esta herramienta le muestra cómo ponerse y quitarse el EPI. ** Nota: Se utilizan diferentes tipos de EPI en diferentes contextos, dependiendo de la enfermedad y del tipo de protección requerida (por ejemplo, los componentes del EPI para el Ébola y para la peste pueden tener algunos puntos en común, pero 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.
    - o 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.
    - o 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

20. Aislar a las personas enfermas

Descripción general

- Algunas enfermedades son tan peligrosas o infecciosas que es necesario aislar a las personas enfermas para evitar que transmitan la infección a otras. Aislar significa separar a los enfermos de los sanos.
- Aislar a las personas no es encarcelarlas; no se hace por la fuerza y debe llevarse a cabo con su consentimiento. Hay que explicar a las personas afectadas y a sus familias por qué es necesario el aislamiento. También podría ser necesario aislar a las personas de sus animales de compañía o del ganado (y viceversa) si esto implica riesgo de transmisión de enfermedades. En casos extremos de brotes progresivos, podría ser necesario sacrificar selectivamente a los animales de ganado enfermos para detener la propagación de la enfermedad a otros animales y a los humanos. El aislamiento, la cuarentena o el sacrificio de animales tampoco deben realizarse de forma forzada y deben llevarse a cabo con el consentimiento de sus cuidadores.
- Cuando una persona está aislada, las personas que entran en contacto directo con ella (por ejemplo, familiares y personal sanitario) deben estar protegidas utilizando las medidas de protección adecuadas, como equipos de protección persona (EPP). El número de personas que están en contacto directo con la persona enferma debe reducirse al mínimo. Por ejemplo, sólo un miembro de la familia debe proporcionar cuidados, alimentos, agua, etc. a la persona enferma.

Qué hacer y cómo hacerlo

Vigilancia y detección

1. Incluso si una enfermedad requiere aislamiento, debe continuar la vigilancia, buscando casos de la enfermedad (ver la herramienta de acción *Vigilancia basada en la comunidad*).
   - Cuando se detecten casos, debe explicarse la necesidad del aislamiento a los enfermos y a sus familias.
     - Explicar el aislamiento protege a los demás, incluidos los miembros de la familia del enfermo. Puede ser más fácil que tanto el enfermo como su familia entiendan por qué se propone el aislamiento si reciben una explicación completa.

2. Proporcionar apoyo a la persona afectada, a sus familiares y al personal sanitario para facilitar el aislamiento.
   - No se hace por la fuerza, y deben respetarse al máximo los deseos de la familia y del enfermo.
   - Se debe enseñar a las personas que cuidan a una persona en aislamiento cómo asistirla y cómo protegerse. Se les debe proporcionar el equipo de protección adecuado.

Gestión y cuidados

1. Proporcionar apoyo psicosocial a las familias (ver la herramienta de Acción Apoyo psicosocial). El aislamiento de un ser querido puede ser muy duro, tanto para la familia como para la persona aislada.
2. Asegurarse de que las personas aisladas disponen de alimentos, agua y atención médica adecuados, así como de ayuda para hacer frente a cualquier pérdida de medios de subsistencia.
3. Pregunte si las personas que necesitan aislamiento tienen personas a su cargo (por ejemplo, niños, personas con discapacidad) que puedan necesitar apoyo adicional. Informe a su supervisor, que se pondrá en contacto con el equipo de protección de la Cruz Roja y la Media Luna Roja para que las personas dependientes reciban el apoyo adecuado.

Movilización social, mensajes y participación de la comunidad

1. Hablar con la familia, la comunidad y los ancianos/dirigentes para prevenir el estigma y el rechazo social.
    - Intentar que el aislamiento no provoque estigmatización o rechazo social de los enfermos y sus familias.
    - Explicar a la comunidad por qué es necesario el aislamiento.
    - Buscar la ayuda de los ancianos y los líderes de la comunidad para luchar contra el

Hable con la comunidad y los mayores para prevenir el estigma y el rechazo social.

Mensajes comunitarios

24. Finding sick people

25. Campañas de vacunación masiva

Descripción general

- Fuera de los calendarios de inmunización rutinarios, las vacunas pueden suministrarse en respuesta a un brote mediante campañas de vacunación masiva.
- Una campaña de vacunación masiva se produce cuando las autoridades administran vacunas al mayor número posible de personas (apropiadas) en un corto periodo de tiempo. Las vacunaciones masivas se realizan además de las vacunaciones sistemáticas (ver la herramienta de ación *Vacunaciones sistemáticas*). Pueden organizarse porque no se pueden administrar las vacunas sistemáticas o para ayudar a controlar una epidemia. En caso necesario, también es una buena oportunidad para que los voluntarios se vacunen si cumplen los requisitos. Algunos ejemplos de campañas de vacunación masiva son: dirigidas a los niños durante un brote de sarampión, campañas de vacunación masiva durante un brote de Ébola o vacunación masiva durante la pandemia de COVID-19.
- Otros tipos de campañas de vacunación se dirigen únicamente a grupos de riesgo específicos. Por ejemplo, la "vacunación en anillo" durante los brotes de enfermedad por el virus del Ébola, dirigida a los contactos y a los contactos de los contactos.

Qué hacer y cómo hacerlo

Preparación para promover una campaña de vacunación masiva

- Utilizar la red de la Sociedad Nacional para dar publicidad a las campañas de vacunación en respuesta a brotes epidémicos.
- Asegúrese de que dispone de toda la información pertinente y de que sabe dónde y cuándo tiene lugar la campaña de vacunación y quién se supone que debe vacunarse.
- Averigüe las razones de la vacunación y los hechos básicos sobre la enfermedad que la vacunación prevendrá.
- Con el asesoramiento de profesionales de salud, informe a la comunidad de cualquier efecto secundario previsto (especialmente los efectos secundarios comunes) de la vacuna. Esto ayudará a la comunidad a saber qué esperar y a comprender una respuesta normal a la vacuna.

Fomento de la vacunación masiva

- Ayudar al personal de salud a garantizar que todas las personas en situación de riesgo se vacunen, incluso en las zonas de difícil acceso. Utilizar mensajes sencillos y directos.
- Difundir con suficiente antelación el lugar, las horas de vacunación, el número de días de vacunación y los grupos de edad destinatarios.

Movilización social, mensajes y participación de la comunidad

- La tarea más importante es la MOVILIZACIÓN SOCIAL (ver la herramienta de acción *Movilización social y cambio de comportamiento*).
  - Coordinar con las autoridades sanitarias.
- Familiarícese con los hábitos y creencias de los miembros de su comunidad y cómo afrontan normalmente la vacunación.
  - Reunirse con los líderes de la comunidad y hablarles de la campaña; consiga que ayuden a llegar a la comunidad.
  - Hable con los miembros de la comunidad y explíqueles lo importante que es la vacunación para proteger

a sus hijos.

- Si algunos miembros de la comunidad tienen miedo a las vacunas, ayudar a los trabajadores comunitarios a calmar y eliminar sus temores.
  - Corregir los rumores y la información errónea sobre las vacunaciones (ver la herramienta de acción, *Cómo hacer frente a los rumores*).
- Utilice materiales de información, educación y comunicación, como las herramientas de mensajes comunitarios de esta caja de herramientas, porque las imágenes siempre ayudan a comprender mejor los mensajes.
- Si lo solicitan las autoridades sanitarias y/u otros agentes responsables de administrar las vacunas, apoyar con: control de multitudes para gestionar la afluencia de personas y las filas; ayudar a comprobar la edad y las características del grupo destinatario; colaborar con los líderes comunitarios para mantener el orden. Otras tareas, como el registro de personas, la distribución de otros artículos, como vitaminas, o la instalación de espacios de vacunación, pueden llevarse a cabo si así lo solicita el agente sanitario responsable de administrar las vacunas.

Campañas de vacunación masiva

Mensajes comunitarios

16. Attending vaccination campaigns

15. Using vaccination cards

23. Encouraging healthy behaviours in a community

26. Higiene respiratoria y protocolo al toser

Descripción general

- Muchas enfermedades se propagan a través de partículas o gotitas que se transportan en el aire cuando la gente tose, estornuda, se suena la nariz o escupe. Hay algunas formas sencillas de minimizar la propagación de estas enfermedades practicando una buena higiene respiratoria y un buen protocolo al toser.

- La forma correcta de toser o estornudar sin transmitir gérmenes es utilizar un pañuelo desechable, un pañuelo o la manga de la camisa. Si tose o estornuda sobre ellos, es menos probable que transmita gérmenes. Si utiliza un pañuelo desechable, deshágase de él de forma segura lo antes posible. Si utiliza un pañuelo, asegúrese de lavarlo con frecuencia. Lávese siempre las manos lo antes posible si utiliza un pañuelo de tela o un pañuelo desechable al toser o estornudar.

- Muchas personas tosen o estornudan en sus manos para evitar la propagación de gérmenes. Esta no es la mejor práctica. Después, puedes transmitir los gérmenes tocando cosas o dando la mano a otras personas. Lo mejor es evitar toser o estornudar en la mano. Si tiene que usar las manos, láveselas con agua y jabón lo antes posible y sin tocar nada.

- También es importante sonarse la nariz y/o escupir de forma segura. Siempre se deben utilizar pañuelos de papel o de tela para sonarse la nariz o escupir. No practique el escupitajo abierto (por ejemplo, escupir en el suelo o en escupideras), utiliza siempre un pañuelo desechable o un pañuelo de tela (son preferibles los pañuelos desechables y deben desecharse de forma segura en cuanto se utilicen).

Qué hacer y cómo hacerlo

Fomento de la higiene

Promueva la higiene respiratoria y el protocolo a seguir al toser entre las personas de su comunidad.

- Pregunte en los colegios y otros lugares donde la gente se reúna en grupo si quieren que vaya a dar una charla sobre la higiene respiratoria y el protocolo al toser.

- Explícales que el protocolo al toser es importante porque ayuda a prevenir la transmisión de enfermedades que se propagan a través de las gotitas transportadas por el aire.

- Muéstreles cómo toser correctamente y pídales que enseñen el mismo comportamiento a los demás.

    - Cuando hable de la etiqueta al toser, enseñe también a la gente la higiene adecuada y el distanciamiento social (ver las herramientas de acción *Distanciamiento social y Lavado de manos con jabón*).

- Haga carteles que muestren lo que se debe y lo que no se debe hacer con respecto al protocolo al toser y colóquelos en su comunidad. (Ver la herramienta de acción *Movilización social y cambio de comportamiento para más información sobre técnicas de movilización social*)

- En algunos países está muy extendida la práctica de mascar khat o tabaco de mascar. En estos lugares, los voluntarios deben explicar que reunirse en zonas cerradas y mal ventiladas para mascar y escupir (khat o tabaco) durante largos periodos de tiempo puede aumentar la propagación de gérmenes e incrementar el riesgo de transmisión de infecciones respiratorias.

Mensajes comunitarios

14. Vaccinations for children

✓

✗

18. Coughing correctly

28. Distanciamiento social

Descripción general

- El distanciamiento social es la práctica de mantener a las personas a una distancia segura unas de otras durante los brotes de enfermedades altamente contagiosas, para evitar que las enfermedades se propaguen.
- Es diferente del aislamiento, porque es algo que deben practicar todos los miembros de una comunidad, no sólo las personas enfermas. El distanciamiento social es una forma eficaz de prevenir la propagación de enfermedades contagiosas.

Qué hacer y cómo hacerlo

Fomentar el distanciamiento social

Promover el uso del distanciamiento social como método para prevenir la propagación de enfermedades.

- El distanciamiento social también consiste en minimizar el contacto físico con otras personas. Incluye hacer cosas como:
  - Evitar los lugares concurridos. Por ejemplo, anime a la gente a:
    - Rezar a solas o en pequeños grupos, en lugar de en grandes grupos.
    - Lavar la ropa cerca de casa en lugar de en zonas comunes
    - Ir a los mercados o a otras zonas concurridas a una hora del día en que haya menos gente
  - Evitar reuniones no esenciales. Por ejemplo, animar a la gente a:
    - Posponer bodas o eventos similares hasta que sea seguro hacerlo.
    - Evite festivales o reuniones comunitarias hasta que sea seguro hacerlo.
  - Evitar los saludos comunes. Por ejemplo, animar a la gente a:
    - Evitar apretones de manos, abrazos o besos.
  - Limitar el contacto con las personas de mayor riesgo. Por ejemplo, animar a la gente a:
    - Evitar el contacto estrecho innecesario con niños pequeños o personas mayores.

Mantener una distancia de seguridad con los demás siempre que sea posible (la distancia puede cambiar en función de la enfermedad, pida aclaraciones a las autoridades de salud).

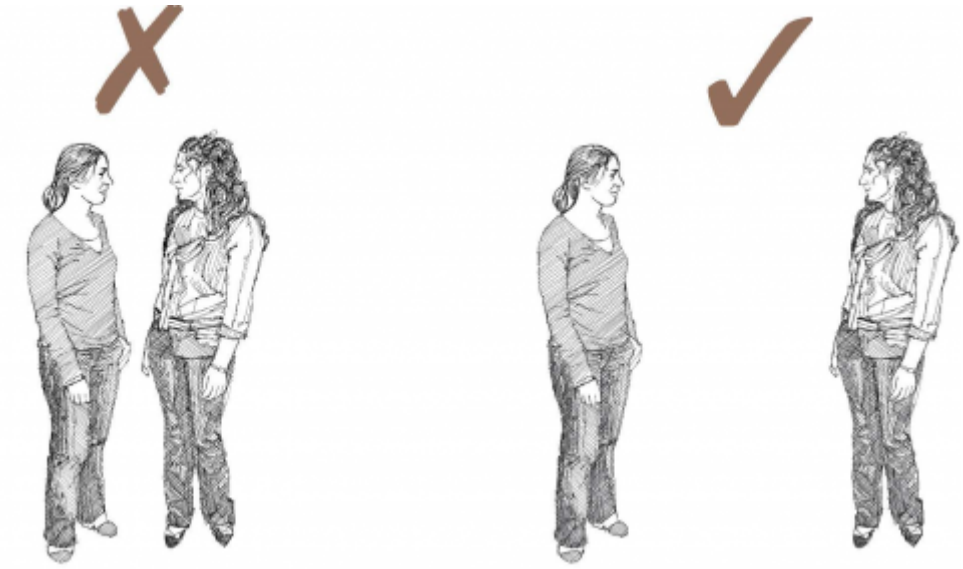
Reconocer que hay momentos en los que el distanciamiento social puede ser difícil o imposible.

- En situaciones en las que las personas comparten espacios vitales superpoblados, como los refugios para desplazados, el distanciamiento social puede no ser posible. En estos casos es importante:
  - Promover el uso (y, si es posible, la distribución) de equipos de protección esenciales, como mascarillas.
- El distanciamiento social puede ser más difícil para las personas que trabajan en determinados sectores y lugares, por ejemplo, los vendedores del mercado o los trabajadores domésticos.
  - Dirigirse a estos grupos para sensibilizarlos sobre los modos de transmisión de la enfermedad y las medidas de protección que pueden adoptar para minimizar su exposición.
  - Abogar por unas condiciones de trabajo seguras y por el acceso a los servicios sanitarios.

Ser consciente de que el distanciamiento social puede llevar al aislamiento y puede crear o empeorar

los problemas psicosociales de algunas personas.

- Ver herramienta de acción *Apoyo psicosocial para determinar cómo ayudar*.



Mensajes comunitarios

21. Physical distancing

29. Fomento de la higiene

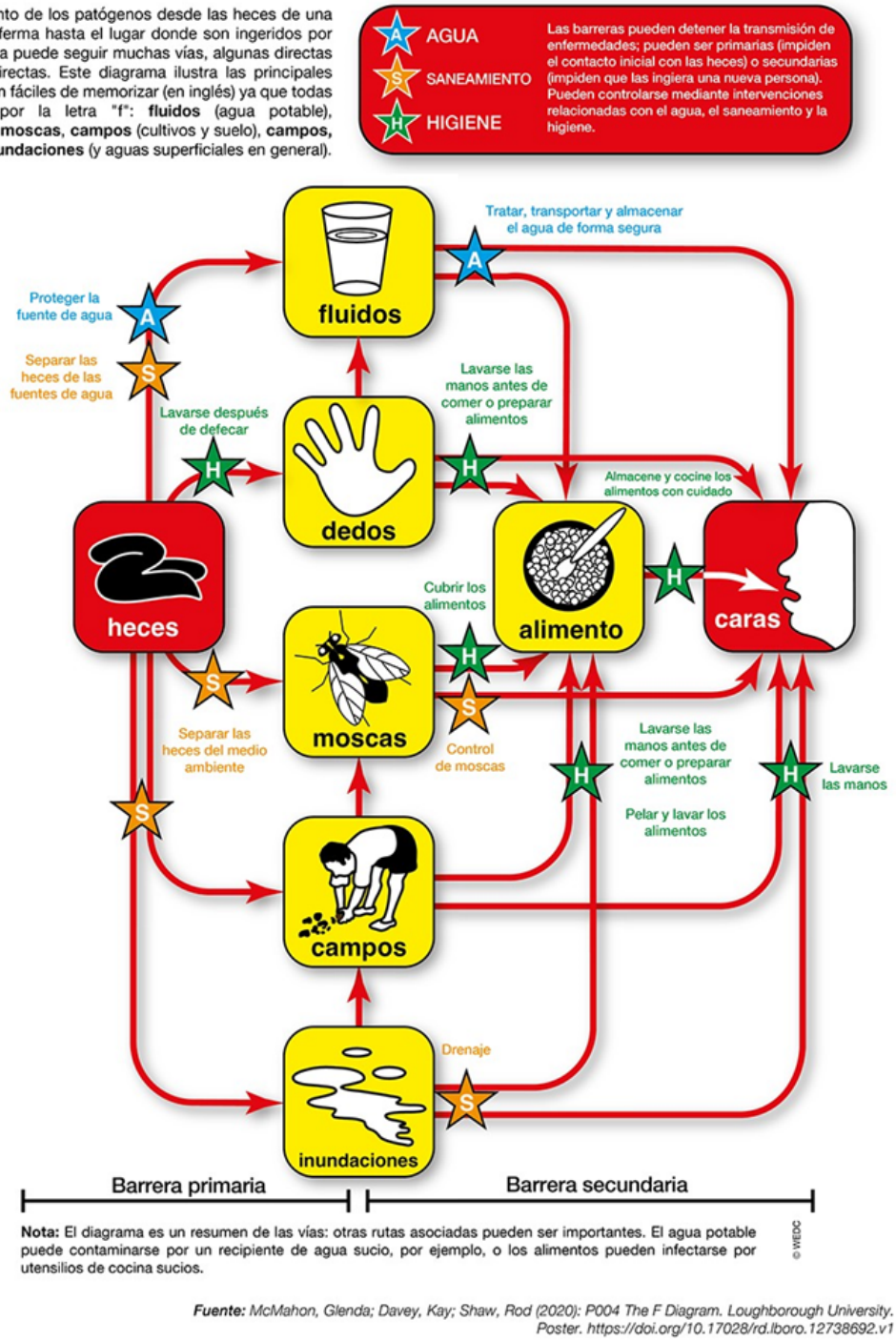
Descripción general

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).



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.

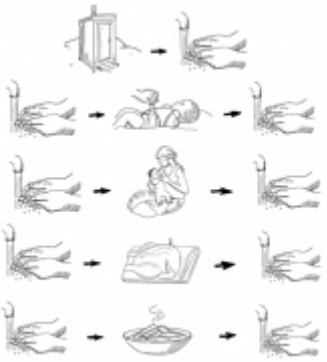
Mensajes comunitarios

04. Storing water properly

05. Using clean safe drinking water

06. Using a clean latrine

08. Washing hands with soap



09. When to wash hands

11. Cleaning up places where mosquitoes breed

12. Good food hygiene

13. Good personal hygiene

20. Collecting and disposing of rubbish

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.

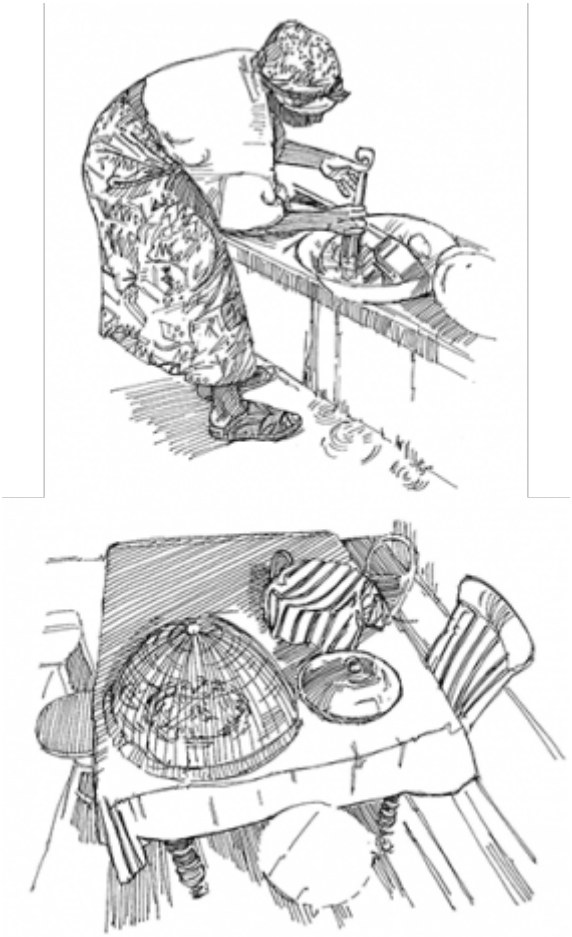
- Los alimentos pueden propagar gérmenes y enfermedades si no están bien cocinados o si están sucios.
    - Cocine bien los productos de origen animal, incluidos la carne y los huevos, para eliminar los gérmenes.
    - Destruya y deseche cualquier carne, despojos o partes de piel de animales que estén 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. Storing water properly

08. Washing hands with soap

12. Good food hygiene

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:

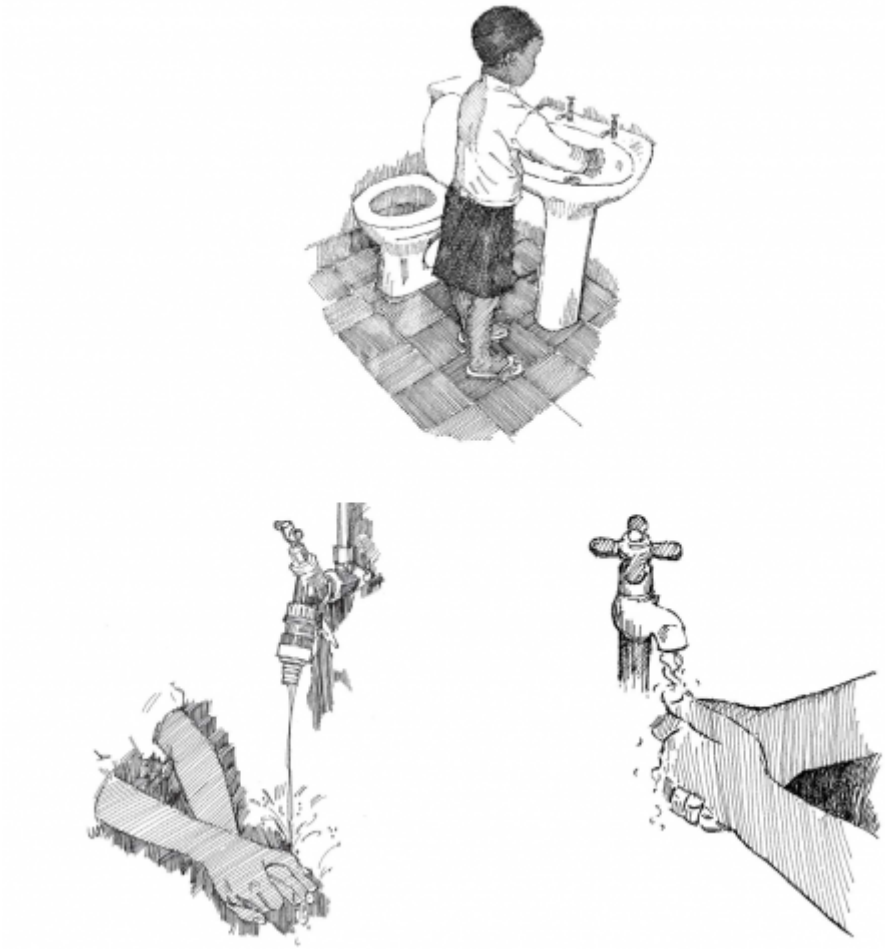
- **ANTES:**
    - Preparar la comida
    - Comer
    - Alimentar a un niño
    - Amamantar
    - Cuidar a un enfermo o curar una herida (propia o ajena)
- **DESPUÉS:**
    - Ir al baño
        - Hombres, niños, mujeres y niñas deben lavarse las manos después de ir al baño
        - Las mujeres y las 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

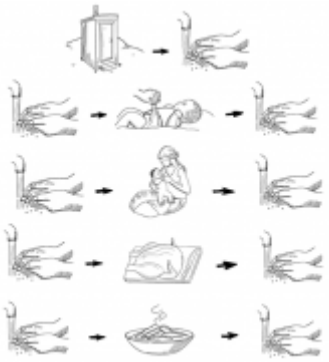
Cómo lavarse las manos

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. Washing hands with soap



09. When to wash hands

35. Lavado de manos en una epidemia altamente infecciosa

Descripción general

- Lavarse las manos es una fuente vital de protección en epidemias de enfermedades altamente infecciosas como el ébola, el virus de Marburgo, la fiebre de Lassa, la peste, el MERS y la viruela del mono. Es posible exponerse a estas enfermedades y enfermar al intentar ayudar a la gente. Los gérmenes altamente infecciosos se propagan muy fácilmente a través de los fluidos corporales y algunas enfermedades pueden incluso transmitirse a través de los cuerpos de personas que han muerto.
- Para protegerse es necesario lavarse las manos de forma muy enérgica y exhaustiva. (Ver herramientas de acción: *Protección y seguridad de los voluntarios*; y *Equipos de protección personall (EPP) para enfermedades altamente infecciosas*)

Qué hacer y cómo hacerlo

Cuándo lavarse las manos en una situación altamente infecciosa

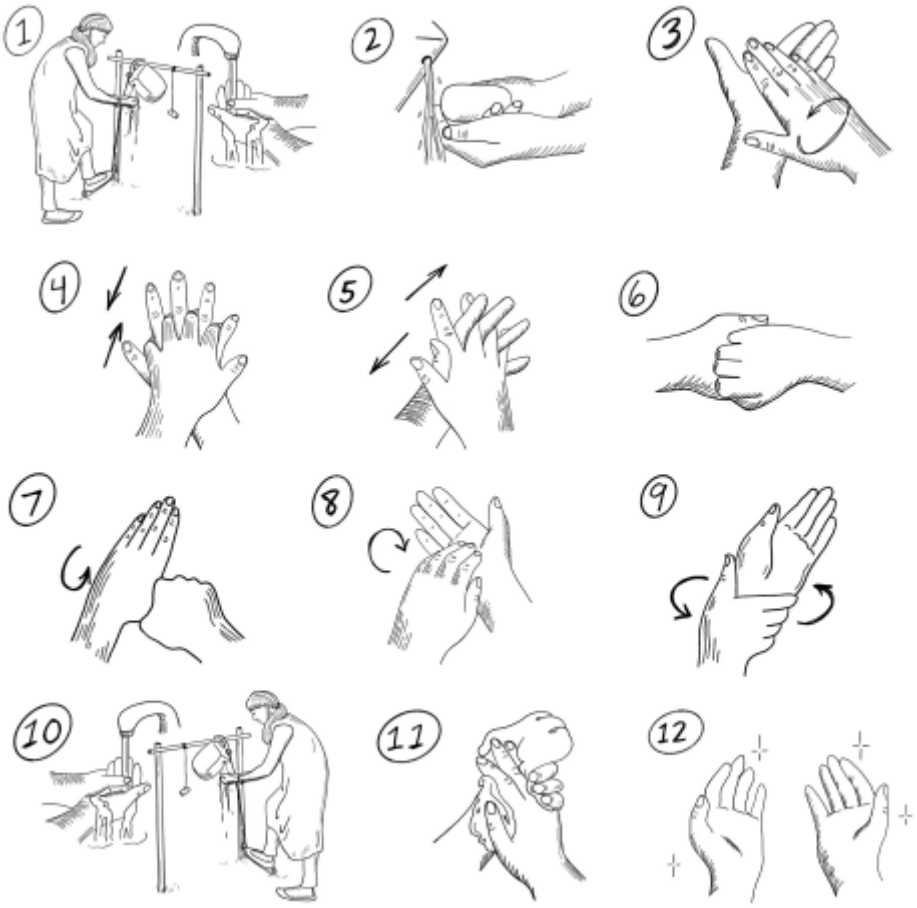
Las manos deben lavarse con jabón y/o desinfectante:

- ANTES: preparar la comida, comer, alimentar a un niño, amamantar, cuidar a un enfermo, curar una herida (propia o ajena)
- DESPUÉS: usar el retrete o limpiar a un bebé; tocar basura o desechos; tocar o alimentar animales; manipular carne cruda; sonarse la nariz, toser o estornudar; curar heridas o atender a personas enfermas; entrar en contacto con una persona enferma en una epidemia.
- ADEMÁS: Durante una epidemia (de una enfermedad altamente infecciosa, u otra enfermedad como la diarrea o el cólera, o una infección respiratoria), es buena idea utilizar este método de lavado de manos cada vez que se haya tocado algo que pueda transmitir una infección.

Cómo lavarse las manos en epidemias altamente infecciosas

Cuando se trabaja en epidemias altamente infecciosas, es fundamental utilizar todas las formas de protección disponibles. Una de ellas es el lavado de manos. Para lavarse las manos correctamente durante una epidemia altamente infecciosa, debe:

- Utilice jabón o un desinfectante a base de alcohol.
- Lávese las manos como de costumbre.
- A continuación, lávese bien entre los dedos.
- Frotar juntas las puntas de los dedos de las dos manos.
- Lavar cada uno de los pulgares con la otra mano.
- Frotar las puntas de los dedos de cada mano sobre la palma de la otra.



Mensajes comunitarios

10. Steps for washing hands in epidemics

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
Fiebre del Valle del Rift	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.
Gripe aviar	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.
Viruela del mono	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.
Plaga	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
Leptospirosis	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.
Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS)	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.
Síndrome pulmonar por hantavirus	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.
Ántrax	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.
Rabia	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.)
• 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. • Mantenga las aves de corral domésticas fuera del alcance y del contacto con las aves silvestres. • Manténgalos en un patio cerrado o un corral al aire libre donde tengan mucho espacio para deambular. • No deje que los niños jueguen donde están las aves. • Cocine bien las aves (carne o huevos). • Cuando prepares carne o huevos crudos, utiliza siempre utensilios limpios (cuchillos, tenedores) y superficies limpias. • 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. • Al sacrificar y manipular aves de corral, asegúrese de protegerse. Utiliza guantes y gafas si es posible. • No toque nunca aves enfermas o muertas sin protección. • Observe a las aves para detectar signos de enfermedad. Si detecta alguna enfermedad, informe a las autoridades de salud animal y ambiental. • 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. • Lávese bien las manos con agua y jabón después de cualquier contacto con animales vivos o muertos (acicalamiento, alimentación, cría, etc.), sus subproductos (huevos, plumas, lana, etc.). • Elimine los cadáveres de los animales de forma adecuada y rápida (quemándolos o enterrándolos).	• Mantener a las ovejas o vacas en un patio cerrado o un corral al aire libre donde tengan mucho espacio para deambular. • No dejar que los niños jueguen donde hay animales. • Cocine bien la carne. • Hierve la leche antes de beberla o cocinarla. • Cuando prepares carne cruda, utiliza siempre utensilios limpios (cuchillos, tenedores) y superficies limpias. • 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. • Cuando manipule o sacrifique ganado, asegúrese de protegerse. Utiliza guantes y gafas si es posible. • Nunca toques ovejas, cabras o vacas enfermas o muertas sin protección. • Observe a los animales para detectar signos de enfermedad. Si detecta alguna enfermed ad, informe a las autoridades de salud animal y ambiental. • 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. • Lávese bien las manos con agua y jabón después de cualquier contacto con animales vivos o muertos (acicalamiento, alimentación, cría, etc.), sus subproductos (huevos, plumas, lana, etc.). • Elimine los cadáveres de los animales de forma adecuada y rápida (quemándolos o enterrándolos).

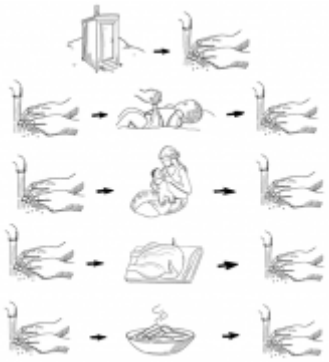
Manipulación de carne de animales silvestres (monos, roedores, jabalíes y otros)

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. Washing hands with soap



09. When to wash hands

25. Handling and slaughtering animals

42. Promover el sexo seguro

Descripción general

Algunas enfermedades epidémicas pueden transmitirse de una persona a otra durante las relaciones sexuales, normalmente a través del semen, los fluidos vaginales o la sangre. Algunas de estas enfermedades pueden seguir transmitiéndose a través de las relaciones sexuales, incluso después de que la persona se haya recuperado de la enfermedad. "Sexo" significa cualquier tipo de sexo oral, vaginal o anal, o compartir juguetes sexuales. Algunas enfermedades epidémicas que se sabe que se transmiten por vía sexual son:

- Virus del Zika
- Virus Ébola
- Virus de Marburgo
- Fiebre de Lassa

Hay muchas otras enfermedades, como el VIH/SIDA, que pueden transmitirse a través de las actividades sexuales. Promover el sexo seguro es un importante mensaje de salud pública que puede salvar muchas vidas. Practicar "sexo seguro" significa protegerse a uno mismo y a su pareja de las enfermedades que pueden transmitirse durante la actividad sexual.

¿Cuándo promover el sexo seguro?

Durante los brotes de zika, ébola, virus de Marburgo o fiebre de Lassa, es importante incluir mensajes sobre sexo seguro. Los mensajes deben incluir:

- Cómo se transmite la enfermedad por vía sexual
- Cómo practicar sexo seguro

Aunque los mensajes sobre sexo seguro son muy importantes para prevenir la propagación de enfermedades epidémicas, son sólo una de las formas en que los miembros de la comunidad deben protegerse de enfermar durante los brotes de las enfermedades mencionadas. Especialmente en los casos de las fiebres de Ébola, virus de Marburgo y fiebre de Lassa, las enfermedades también se propagan a través de otros contactos estrechos con personas infectadas, no sólo a través del sexo. Practicar sexo seguro por sí solo no protegerá a las personas de estas enfermedades. El sexo seguro es sólo una forma de prevenir enfermedades. No debe ser el tema principal de sus mensajes durante una epidemia.

Los mensajes sobre sexo seguro durante las epidemias deben promover:

- Uso de preservativos masculinos o femeninos al mantener relaciones sexuales.
  - Los preservativos son una barrera y bloquean cualquier semen o fluido infeccioso que pueda transmitir una infección.
- Otras formas (en lugar del coito) de compartir la intimidad con la pareja sexual

Datos clave sobre el Zika:

- Una mujer embarazada puede transmitir el virus del Zika al feto, lo que puede causar graves defectos cerebrales al bebé.
  - A las mujeres embarazadas que vivan o viajen a lugares donde haya Zika, o cuyas parejas sexuales vivan o viajen a lugares donde haya Zika, se les debe indicar que acudan a un centro de salud para someterse a un chequeo y que hablen del riesgo de Zika con su profesional de la salud.
    - En estos casos, lo mejor es no mantener relaciones sexuales durante el embarazo o utilizar

preservativos durante todo el embarazo.

- Si una mujer está planeando un embarazo y vive en una zona donde hay Zika, es importante hablar de los riesgos, proteger a ambos miembros de la pareja de las picaduras de mosquitos y considerar la posibilidad de posponer el embarazo hasta que haya finalizado el brote.

- Un hombre o una mujer que tenga Zika puede transmitirlo a su pareja durante las relaciones sexuales hasta seis meses después de haber contraído la infección (independientemente de que hayan estado enfermos y hayan mostrado síntomas o no).

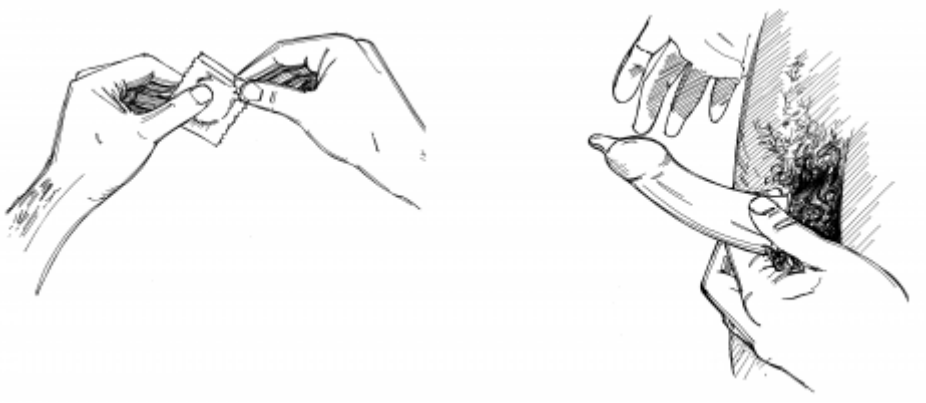
Datos clave sobre el Ébola, Marburgo y Lassa:

- Los hombres que se han recuperado del ébola, la fiebre de Marburgo o la fiebre de Lassa pueden transmitir la enfermedad a otra persona durante el sexo oral, vaginal o anal.
  - Los hombres que se hayan recuperado de Ébola o Marburgo deben utilizar preservativo durante al menos 12 meses desde que enfermaron o hasta que su semen dé negativo dos veces en las pruebas de detección del virus.
  - Los hombres que se hayan recuperado de la fiebre de Lassa deben utilizar preservativo durante al menos tres meses desde que mejoren.

Qué hacer y cómo hacerlo

Movilización social, mensajes y cambio de comportamiento

1. Asegurarse de que entiendes los hechos, y cómo enfermedades como el Zika, el Ébola, el virus de Marburgo y la fiebre de Lassa pueden transmitirse a través del sexo.
2. Recuerde que el sexo es solo una de las vías de transmisión de estas enfermedades, y a menudo no es la principal.
    1. Hable con el supervisor de voluntarios o con la oficina de salud de su sucursal local sobre los métodos de prevención en los que debe hacer hincapié durante sus visitas a la comunidad.
3. Recuerde que el sexo puede ser un tema muy delicado, tabú o embarazoso para la gente. Puede que tenga que cambiar su enfoque o forma de comunicar para hacer llegar los mensajes.
4. Lleve a cabo actividades de movilización social y comunicación para el cambio de comportamiento en un brote de Zika, Ébola, virus de Marburgo o fiebre de Lassa. (ver los puntos importantes anteriores y las herramientas de acción *Comunicación con la comunidad* y *Movilización social y cambio de comportamiento*).
    1. Asegurar de que sabe y puede demostrar cómo utilizar correctamente un preservativo masculino y femenino.
5. Ser respetuoso de las culturas:
    1. Considere la posibilidad de hablar con hombres y mujeres por separado
    2. Considere la posibilidad de hablar por separado a los adolescentes. Recuerde que los adolescentes a menudo se ven estigmatizados y tienen dificultades para acceder a la información y los servicios de salud sexual. Sin embargo, la mayoría de las personas inician su actividad sexual durante la adolescencia, por lo que es importante apoyarles para que tomen buenas decisiones en materia de salud sexual.
    3. No presione a las personas para que compartan sus opiniones sobre este tema delante de otros, ya que algunos pueden sentirse incómodos.
    4. No haga suposiciones basadas en estereotipos. Por ejemplo, no asuma que una persona tiene ciertas actitudes sobre el sexo en función de su edad, sexo, profesión o etnia.
    5. Recuerde que ofrecer información sobre salud sexual es importante, aunque sea un tema delicado en muchas culturas.



Mensajes comunitarios

26. Practising safe sex

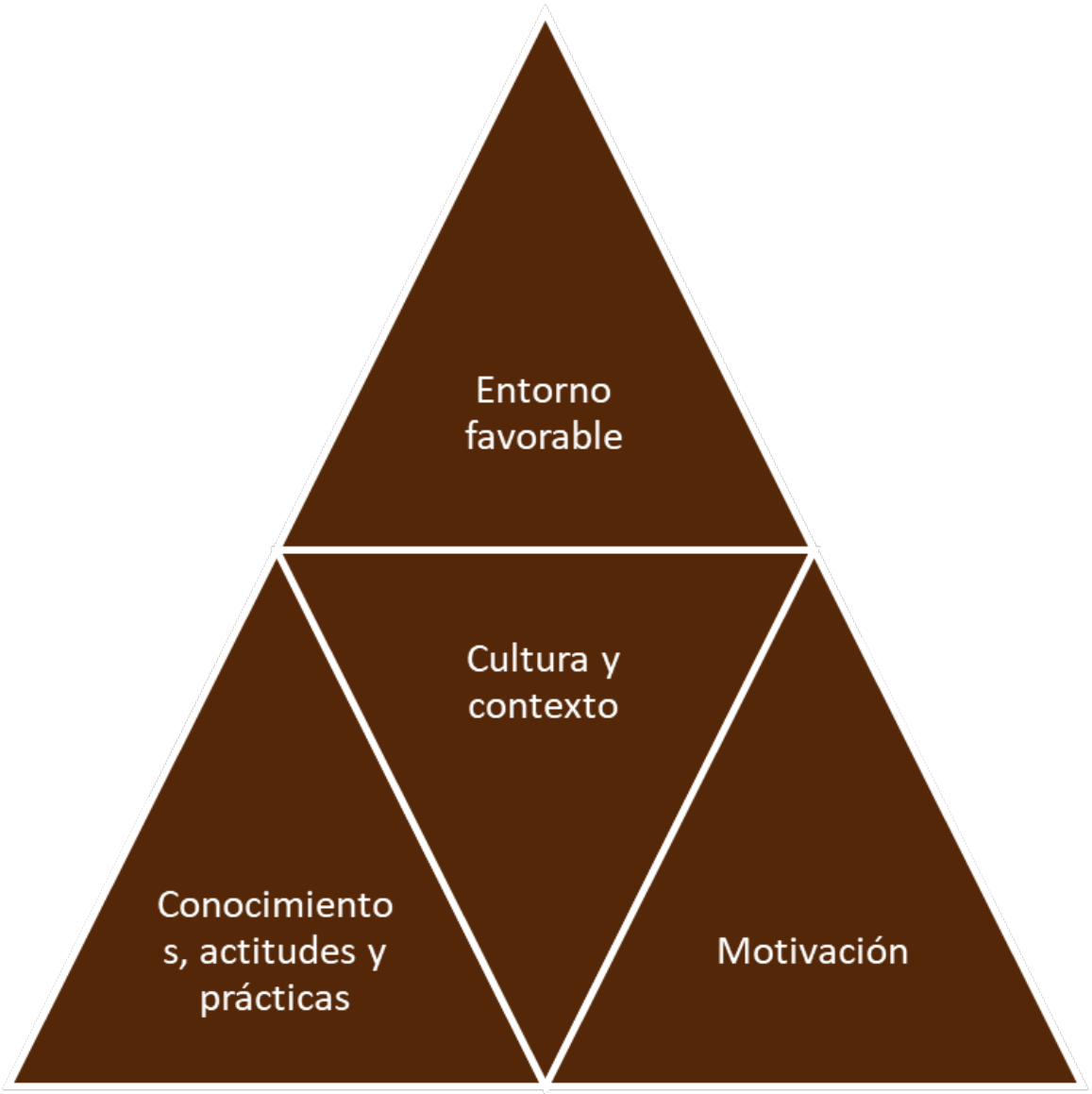
43. Cambio de comportamiento

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 supervisarlo 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. Encouraging healthy behaviours in a community