



VIH y sida

Última actualización: 2024-07-29

Informaciones claves

- El VIH (virus de la inmunodeficiencia humana) es un virus que ataca al sistema inmunitario del organismo. Si el VIH no se trata, puede derivar en SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida). El SIDA es la fase más grave del VIH.
- No existe cura para la infección por VIH. Sin embargo, con un acceso cada vez mayor a la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y la atención eficaces del VIH, las personas seropositivas pueden llevar una vida larga y sana.

Transmisión

- La principal vía de transmisión es el intercambio de fluidos corporales de personas infectadas, como sangre, leche materna, semen y secreciones vaginales.
- La transmisión es posible de madre a hijo durante el embarazo y el parto.
- Las personas no pueden infectarse a través del contacto cotidiano, como besarse, abrazarse, darse la mano o compartir objetos personales, alimentos o agua.

Los más vulnerables a las consecuencias graves

- Niños
- Las mujeres embarazadas
- Personas con enfermedades subyacentes como diabetes o hipertensión.

Los más vulnerables a contraer la enfermedad

- El VIH puede afectar a cualquier persona independientemente de su orientación sexual, raza, etnia, sexo, edad o lugar de residencia.
- Determinados grupos de personas tienen más probabilidades de contraer el VIH que otros debido a la marginación y criminalización de sus identidades y expresiones de género, orientación sexual, medios de vida y comportamientos. Los servicios de prevención del VIH para esos grupos son desigualmente accesibles o están totalmente ausentes en muchas partes del mundo. Entre ellos se incluyen:
- Hombres que tienen relaciones sexuales con hombres
- Los consumidores de drogas inyectables
- Profesionales del sexo
- Presos y otras personas encarceladas
- Personas transexuales

Síntomas

- Los síntomas del VIH varían en función de la fase de la infección.
- En las primeras semanas tras la infección inicial, las personas pueden no experimentar ningún síntoma o padecer una enfermedad similar a la gripe, como fiebre, dolor de cabeza, erupción cutánea o dolor de garganta.
- A medida que la infección debilita progresivamente el sistema inmunitario, pueden desarrollar otros signos y síntomas, como pérdida de peso, fiebre, diarrea y tos.
- Aunque las personas seropositivas tienden a ser más infecciosas en los primeros meses tras la infección, muchas no son conscientes de su estado hasta etapas posteriores.
- Los enfermos de SIDA tienen el sistema inmunitario muy dañado. Cada vez contraen más enfermedades graves, denominadas infecciones oportunistas. Las infecciones oportunistas incluyen: Tuberculosis, Herpes, Salmonella, Candidiasis (aftas), etc.

¿Qué puedes hacer para prevenir y controlar una epidemia?

Prevención y control

- Uso de preservativos masculinos y femeninos.
- Pruebas y asesoramiento para el VIH y las infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Circuncisión médica masculina voluntaria.
- Uso de medicamentos antirretrovirales (ARV) para la prevención (profilaxis previa a la exposición oral (PrEP) y productos de acción prolongada)
- Acciones de reducción de daños como la distribución de jeringas estériles y educación a personas que se inyectan drogas.
- Estrategias para eliminar la transmisión del VIH de madre a hijo, como el acceso a medicamentos antirretrovirales para las madres.
- El VIH no se transmite si la pareja sexual de una persona está suprimida viralmente con la terapia antirretroviral, por lo que aumentar el acceso a las pruebas y apoyar la vinculación con el TAR es un componente importante de la prevención del VIH.

Tratamiento y gestión

- El tratamiento del VIH se denomina terapia antirretroviral (TAR). Consiste en tomar diariamente una combinación de medicamentos contra el VIH.
- Se recomienda a todas las personas seropositivas. Las personas seropositivas deben empezar a tomar los medicamentos lo antes posible.
- La terapia antirretroviral no puede curar el VIH, pero ayuda a las personas seropositivas a llevar una vida más larga y sana.
- La terapia antirretroviral también reduce el riesgo de transmisión del VIH.

Movilización social y cambio de comportamiento

- Desarrollar y difundir mensajes preventivos clave adecuados a cada contexto
- Identificar y abordar los rumores relacionados con el VIH

Cartografía y evaluación comunitaria

- ¿Cuántas personas son VIH positivo en la comunidad?
- ¿Cuál es el conocimiento general de la comunidad sobre el VIH/SIDA? ¿Cuáles son las creencias de la comunidad con respecto al VIH/SIDA?
- ¿Cuántas personas han muerto a causa del VIH/SIDA?
- ¿Cuántas personas tienen acceso a servicios de tratamiento y prevención, como distribución de condones, programas de detección, servicios de gestión de casos, asistencia con medicamentos, equipo esterilizado y jeringas para personas que consumen drogas, etc.?
- ¿Qué barreras para acceder a los servicios de prevención o tratamiento del VIH/SIDA reportan las personas?
- ¿Qué desafíos identifica con respecto a las personas que permanecen en tratamiento? ¿Qué podría facilitarles el proceso?
- ¿Dónde están los establecimientos y servicios de salud locales? ¿La gente tiene que caminar largas distancias para llegar a ellos?
- ¿Quiénes y dónde están los grupos vulnerables?
- ¿Aquellos que buscan servicios de salud para el VIH enfrentan algún tipo de estigma y discriminación?
- ¿Existe un programa de movilización social o de promoción de la salud?
- ¿Qué fuentes de información usa más la gente?
- ¿Se están propagando en la comunidad rumores o información errónea sobre el VIH/SIDA? ¿Qué son estos 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](#)
- [12. Control de la fiebre](#)
- [13. Lactancia materna](#)
- [15. Medición de la desnutrición aguda en situaciones de emergencia](#)
- [17. Medición del perímetro braquial \(CMB\)](#)
- [19. Salud mental y apoyo psicosocial](#)
- [23. Quimioprofilaxis](#)
- [42. Promover el sexo seguro](#)

- [43. Cambio de comportamiento](#)

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 apoyar en las acciones comunitarias y la respuesta de las autoridades sanitarias locales. Las definiciones de caso comunitario están diseñadas para adaptarse al idioma local y no requieren formación médica para informar sobre ellas.
- La información descubierta durante la vigilancia debe compartirse con la sucursal local y las autoridades sanitarias sobre la base del protocolo acordado.
- La vigilancia comunitaria puede llevarse a cabo junto con otras actividades sanitarias, de agua, saneamiento e higiene o de participación comunitaria en su comunidad, por lo que no es una actividad aislada, sino que resulta útil asociarla con otras actividades comunitarias.
- La vigilancia comunitaria ayuda a
 - Detección precoz de riesgos para la salud pública en la comunidad
 - Complementar los sistemas de alerta rápida, ampliándolos a la comunidad
 - 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 [Identificación de la comunidad](#)).
 - Familiarícese con la enfermedad que puede estar presente en su comunidad, incluidos los signos y síntomas
 - Averigüe quién es vulnerable en la comunidad. Esto le 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.
 - Participe 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 medioambiental o a sucesos ocurridos en su comunidad, en consonancia con las definiciones de casos comunitarios.
 - Cuando detecte a personas enfermas, evalúe su gravedad y si es 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
 - Informe a su supervisor sobre los riesgos para la salud o el evento detectado en su comunidad basándose en la metodología para la que ha sido formado (por ejemplo, SMS, llamada telefónica o aplicación móvil). *Recuerde que los informes deben ser*

sistemáticos. Para evitar confusiones, todos los que informen deben seguir los mismos métodos acordados en el protocolo y en la formación.

- A continuación, su supervisor cotejará el informe para asegurarse de que se ajusta a la definición de caso comunitario o a los requisitos de suceso inusual acordados con las autoridades sanitarias. Si coincide, el supervisor elevará la alerta a las autoridades sanitarias locales para que respondan o investiguen.
- Reaccione
 - 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.
 - Si los enfermos pueden ser atendidos en casa, muestre a sus familias qué hacer y proporcioneles información y suministros, cuando sea posible. Utilice las "acciones de voluntariado" 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

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

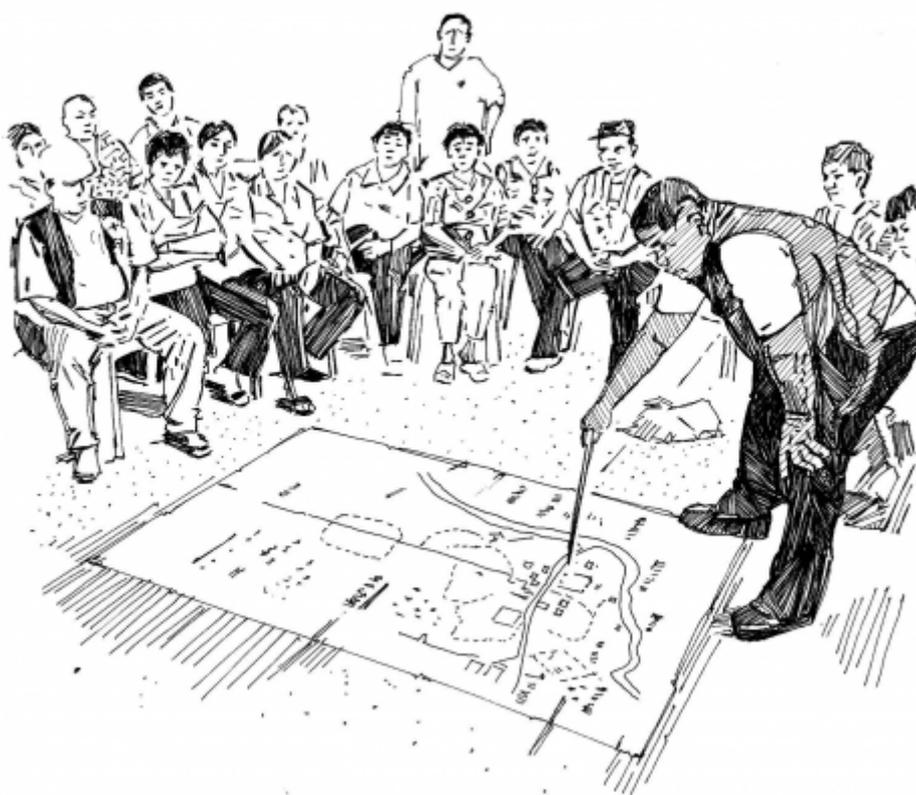
Elaborar un mapa comunitario

- 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 impedirselo.

Diferentes formas de comunicar

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

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

Preste atención a los rumores

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

- Escuche los rumores o la información incorrecta.
 - Anote cuándo y dónde se ha oído el rumor e informe inmediatamente a su supervisor de voluntarios o al punto focal de la Sociedad Nacional.
 - Intente comprender por qué el rumor se propaga rápidamente y qué importancia tiene para la comunidad. Por ejemplo, ¿se basa simplemente en la falta de conocimiento o el miedo a lo desconocido, o está asociado con ciertas creencias socioculturales o con la estigmatización de un determinado grupo demográfico?

- Corregir el rumor
 - Dar a la comunidad datos claros y sencillos sobre la enfermedad
 - Reiterar y explicar claramente lo que pueden hacer para protegerse a sí mismos y a los demás.

04. Derivación de la comunidad a centros de salud

Descripción general

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

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

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

Qué hacer y cómo hacerlo

Identificar a las personas que deben ser derivadas

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

Mapa y visita de los centros de referencia

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

- ¿Puede la gente acceder a ellas? ¿Pagar por ellas?
- ¿Cómo se contacta con la ambulancia?
- ¿Es la enfermedad altamente infecciosa y requiere un transporte especial?
 - Si la enfermedad es altamente infecciosa (como el Ébola o virus de Marburgo), debe organizarse un transporte especial para que no haya riesgo de que otras personas no se infecten.
- Háblales de sus actividades y de cómo piensa hacer las derivaciones. Déjese aconsejar por ellos

Planificar y preparar las derivaciones

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

Hacer una derivación

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



Mensajes comunitarios



24. 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.



12. Control de la fiebre

Descripción general

- La fiebre es la reacción del cuerpo ante una infección. Se trata de un aumento de la temperatura corporal que puede resultar muy molesto y provocar escalofríos y temblores. En bebés y niños pequeños, la fiebre puede ser un signo de enfermedad grave. Una fiebre alta puede provocar convulsiones (sacudidas violentas del cuerpo) en los niños pequeños. La fiebre también puede hacer que el cuerpo pierda líquidos y se deshidrate.
- La única forma de confirmar una fiebre es comprobando la temperatura de la persona con un termómetro. La fiebre es una temperatura superior a 38° Celsius. Si no se dispone de un termómetro para confirmar la fiebre, es importante buscar otros signos de aumento de la temperatura corporal. Si hay otros signos, se habla de "sospecha de fiebre".

Qué hacer y cómo hacerlo

Evaluar a la persona

1. Si es posible, compruebe la temperatura de la persona:
 - O, si la persona o la familia han comprobado la temperatura con un termómetro, pregúnteles cuál ha sido el resultado
2. Busque otros signos de aumento de la temperatura corporal como:
 - Sentir demasiado calor
 - Rubor (enrojecimiento) de la piel.
 - Sensación de frío
 - Escalofríos
 - Sudoración
 - Dolor de cabeza
 - Debilidad
 - Letargo/sensación de cansancio y malestar
3. Compruebe el estado de la persona:
 - Preguntar sobre otros síntomas, como erupción cutánea, dolor de cabeza, vómitos, tos o dolor.

Controlar la fiebre

1. Si la fiebre es alta o si la persona ha tenido convulsiones, o si se trata de un bebé o un niño pequeño, remítala inmediatamente a un centro de salud.
2. Si la persona puede beber, comer y moverse:
 - Dele de beber más líquidos de lo habitual.
 - Anime a los cuidadores a amamantar a los bebés tanto como sea posible.
 - Animar a los cuidadores a dar alimentos nutritivos.
3. Enfriar el cuerpo:
 - Quitar el exceso de ropa.
 - Pasar una esponja o un paño empapado en agua tibia (templada) por el cuerpo y la frente.
 - Bañar a los bebés en agua tibia. Observarlos atentamente para detectar convulsiones.

- Favorecer el reposo.
- Si la fiebre no desaparece o empeora, busque la ayuda de un profesional de la salud.

Informar de los síntomas

En las zonas afectadas por una epidemia, la fiebre puede indicar que una persona padece la enfermedad.

1. Si la fiebre es uno de los síntomas de la enfermedad (como en la meningitis, el paludismo o el dengue), debe notificar los casos como parte de sus actividades de vigilancia comunitaria a la autoridad sanitaria designada.
 - Siga las acciones indicadas para la prevención y la gestión.
2. Si la fiebre es uno de los síntomas de la enfermedad (como en la meningitis, el paludismo o el dengue), pero no existe un sistema comunitario de vigilancia, debe notificar los casos al centro de salud pública más cercano.
 - Si no está seguro de dónde notificar los casos, hable con su supervisor para encontrar la mejor solución.





02. Caring for a person with fever

13. Lactancia materna

Descripción general

- La leche materna es el mejor alimento para los bebés. La leche materna que reciben los bebés inmediatamente después de nacer es muy saludable y les ayuda a protegerse de infecciones y enfermedades. Hay que animar a las madres a que empiecen a dar el pecho en cuanto haya nacido el bebé, e instarlas y apoyarlas para que sigan haciéndolo. Desde el nacimiento hasta los seis meses, la leche materna es el único alimento que necesita el bebé. Después de los seis meses, cuando los bebés empiezan a comer otros alimentos, es bueno seguir dándoles el pecho para completar su dieta hasta que tengan unos dos años.
- La lactancia materna puede salvar la vida de bebés y niños pequeños en epidemias de enfermedades diarreicas.
- Siempre es bueno seguir amamantando en las epidemias porque la leche materna es un alimento limpio, nutritivo y gratuito para los bebés.

Qué hacer y cómo hacerlo

Entender el contexto

1. Familiarícese con las creencias y prácticas culturales locales que obstaculizan la lactancia materna exclusiva.
 - Averigüe qué trabajadores de la salud de la comunidad y parteras tradicionales promueven la lactancia materna y trabaje con ellos. Pueden ayudarle a saber si las madres amamantan exclusivamente o proporcionan otros alimentos/bebidas a los bebés menores de seis meses; si empiezan a amamantar en la primera hora de vida; si utilizan biberones; o qué hacen las mujeres si tienen dificultades para amamantar.
 - Hablar con los líderes comunitarios y religiosos y con los padres sobre la importancia de la lactancia materna. Pídales ayuda para convencer a las madres de que amamanten a sus hijos.
2. Conozca a todas las familias de la zona que tengan bebés menores de seis meses.
3. En algunos contextos, los padres pueden utilizar la leche de fórmula como sustituto de la leche materna por diversas razones. Es importante comprender esas razones y compartir información sobre los posibles riesgos asociados:
 - La alimentación con biberón puede ser peligrosa si los biberones o el agua utilizados para preparar la leche en polvo no están muy limpios o están contaminados con gérmenes.
 - Las empresas productoras de leche de fórmula suelen utilizar mensajes falsos y engañosos para vender y sacar provecho de su producto (por ejemplo, pueden afirmar que la fórmula es más nutritiva que la leche materna). Desconfíe de su estrategia de marketing y asegúrese de que los padres tienen acceso a información precisa.

Mobilización social y mensajes

Durante las actividades de movilización social y las visitas casa por casa, o al promover la salud, haga saber a las madres que la lactancia materna exclusiva protege a sus bebés de las enfermedades diarreicas y puede evitar la muerte.

1. Repita los mismos mensajes:
 - La lactancia materna salva la vida de los bebés en las epidemias de enfermedades diarreicas.
 - Aconsejar siempre a las madres que den el pecho.

- La lactancia materna exclusiva debe fomentarse en los bebés menores de seis meses, lo que significa que el bebé sólo debe tomar leche materna y nada más.
 - Esto significa que el niño puede empezar a comer otras cosas, pero debe seguir tomando leche materna para complementar su dieta.
2. Hablar con las mujeres para averiguar qué apoyo necesitan y las dificultades a las que se enfrentan para seguir amamantando.
- Trabajar con las mujeres y el personal de salud para intentar resolver sus problemas y preocupaciones.
 - Son muchas las dificultades y problemas a los que puede enfrentarse una mujer. Ejemplos de dificultades son la falta de alimentos y agua adecuados para la madre; la falta de apoyo social a la lactancia (por ejemplo: la lactancia no está permitida en público, la madre no puede ocuparse del bebé debido al trabajo, el esposo o la suegra no apoyan la lactancia, etc.); el bebé no se agarra bien al pecho o sufre lengüetazos; infecciones mamarias; etc.
 - Dependiendo del problema o problemas que identifique la mujer, los voluntarios pueden ayudar haciendo cosas como:
 - Abogar por espacios seguros para la lactancia materna
 - Ayudar a las mujeres a encontrar grupos de apoyo a la lactancia en sus comunidades
 - Averiguar si hay asesores o educadores en lactancia materna en la comunidad o en los centros de salud.
 - Abogar por una alimentación sana y adecuada para las madres lactantes
 - Las acciones de apoyo voluntarias dependerán de los problemas identificados por la madre lactante.\
3. Una vez pasada la epidemia, hay que seguir trabajando para fomentar la lactancia materna.



Amamantar exclusivamente desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad. Después de esta edad, introduzca los alimentos apropiados mientras continúa amamantando.



03. Breastfeeding



08. Washing hands with soap

15. Medición de la desnutrición aguda en situaciones de emergencia

Descripción general

¿Qué es la desnutrición aguda?

Cuando los niños no tienen suficientes alimentos o nutrientes, esto puede afectar a su crecimiento y desarrollo. Es probable que un niño con desnutrición aguda esté muy delgado, tenga un peso bajo para su estatura (emaciación) y pueda presentar hinchazón, sobre todo en las piernas.

¿Por qué es importante medir la desnutrición aguda?

En situaciones de emergencia o epidemias, suele haber más personas que sufren desnutrición aguda porque carecen de alimentos nutritivos, no pueden proporcionarles una alimentación adecuada, carecen de acceso a agua limpia y saneamiento y tienen un acceso limitado a los servicios sanitarios. Como consecuencia de la desnutrición, pueden enfermar y tener más dificultades para luchar contra las enfermedades. Un niño menor de cinco años con desnutrición aguda tiene más probabilidades de enfermar y morir que otros niños. Cuanto antes se identifique a un niño desnutrido y se le remita a los servicios sanitarios, más probabilidades tendrá de recuperarse y sobrevivir.

Qué hacer y cómo hacerlo

Preparativos para detectar la desnutrición

1. Averiguar dónde se encuentran los servicios de salud más cercanos para tratar la malnutrición, qué tipos de malnutrición tratan y cómo se puede remitir a los niños y a sus padres a ellos. Algunos programas proporcionan documentos de derivación a las familias. El centro debe poder informarle de los requisitos necesarios para la derivación (por ejemplo, la medida del perímetro braquial).

**** Sólo debe comenzar la detección de la malnutrición SI existen centros de tratamiento adecuados, validados por un profesional de la salud, a los que derivar a las personas **.**

2. Seleccione el lugar o lugares apropiados para la detección. Los posibles lugares de detección son
 - En casa, en el mercado, en centros religiosos, durante reuniones o ceremonias (bautizos, matrimonios, funerales).
 - En los puntos de rehidratación oral (PRL), donde se distribuyen artículos no alimentarios (NFI) o raciones alimentarias, o durante las campañas de vacunación, etc.
 - En centros de salud (clínicas, como parte del control rutinario del crecimiento) o durante visitas de divulgación (para vacunación o educación en salud).
 - Organizar controles masivos especiales cuando las tasas de malnutrición sean muy elevadas.

Detección de la malnutrición

El examen del perímetro braquial medio (PBM) puede realizarse a cualquier persona mayor de seis meses y se utiliza habitualmente en niños de seis a 59 meses (de seis meses a cinco años). El tamaño de la cinta PBM varía según la edad. Asegúrese de que está utilizando el tamaño correcto para el grupo de edad que está midiendo.

- **Medir la circunferencia media del brazo (CMB). Esto identifica a las personas "delgadas".**
 - Envuelva una cinta CMB coloreada o numerada alrededor del brazo izquierdo de la persona a la que vaya a realizar el examen (ver las instrucciones en la herramienta de acción [Medición del perímetro braquial](#))

medio).

- Si la circunferencia del brazo se encuentra dentro del indicador rojo o amarillo, es probable que la persona esté desnutrida y deba ser remitida urgentemente para recibir atención médica y nutricional.

Apoyo comunitario al manejo de la desnutrición

1. Cuanto antes se identifique a un niño desnutrido y se le remita a los servicios de salud, más probabilidades tendrá de recuperarse y sobrevivir.
 - Remitir a cualquier persona con una cinta roja o amarilla al centro de salud o nutrición más cercano.
 - Apoyar la atención hospitalaria.
 - Si un niño está muy enfermo y requiere ser derivado a un centro de hospitalización o a un hospital, ayudar a la familia a llevar al niño.
 - Si la familia se niega, visitar al niño en su casa y siga animando a que lo lleven.
2. Las visitas de apoyo a domicilio y el seguimiento pueden ayudar a los niños tanto a recuperarse como a continuar con su tratamiento.
 - Comprobar que los niños remitidos reciben atención y seguimiento.
 - Si los padres y cuidadores no reciben apoyo, pueden interrumpir el tratamiento y el niño puede volver a estar desnutrido muy rápidamente
 - Comprobar que los medicamentos y los complementos nutricionales (pasta o cereales) se administran correctamente.
 - Animar a los cuidadores a continuar el tratamiento según las indicaciones del profesional de la salud
 - Los suplementos nutricionales no deben compartirse con otros miembros de la familia ni con la comunidad, sino que deben considerarse un medicamento; compartirlos ralentizará la recuperación del niño
 - Visitar los hogares de los niños que han faltado al tratamiento para averiguar por qué.
 - Animarlos a que vuelvan y continúen con los cuidados si pueden
 - Facilite al equipo de salud la información que obtenga y, si es posible, intente poner en contacto por teléfono al personal del centro de salud y a los padres, si no pueden o no quieren acudir al centro
 - Apoyar a las familias cuando los padres no puedan o se nieguen a acudir al hospital al que se ha derivado a sus hijos

Mensajes comunitarios



23. Encouraging healthy behaviours in a community



29. Attending nutrition checks

17. Medición del perímetro braquial (CMB)

Descripción general

¿Qué es la prueba CMB?

El CMB es una medida sencilla que puede utilizarse para identificar a los niños (de seis meses a cinco años) que padecen desnutrición y corren el riesgo de morir. Se utiliza una cinta de color que se enrolla alrededor del brazo izquierdo. Los padres y cuidadores pueden recibir formación para medir el CMB.

Los niños cuyo perímetro braquial esté dentro del indicador rojo o amarillo de la cinta de color (ver la tabla siguiente) deben ser remitidos al centro de salud o nutrición más cercano.

Qué hacer y cómo hacerlo

Prepararse para detectar la desnutrición

1. Averiguar qué centros o establecimientos de salud atienden a niños desnutridos en su zona. (Algunos centros sólo tratan la desnutrición aguda grave (DAG) y no la desnutrición aguda moderada (DAM).

**** Sólo debe comenzar a detectar la malnutrición. Si existen centros de tratamiento adecuados, validados para garantizar la calidad por un profesional sanitario, a los que remitir a las personas **.**

2. Informar a la comunidad y a los padres de que las cintas CMB identifican a los niños desnutridos
 - Informar a la comunidad de que los niños delgados y débiles que no crecen bien pueden obtener tratamiento sin costo alguno e indicarles dónde pueden acceder a este servicio.
 - Averiguar la palabra local para designar a un niño muy delgado y utilizarla para ayudar a encontrar casos.

Medir la CMB

1. El test de la circunferencia media de brazo (CMB) puede realizarse a cualquier persona mayor de seis meses y se utiliza habitualmente en niños de seis a 59 meses (de seis meses a cinco años). El tamaño de la cinta CMB es diferente para los distintos grupos de edad. Asegúrese de que está utilizando el tamaño correcto para el grupo de edad que está midiendo
2. Utilice la CMB para medir a los niños de entre seis y 59 meses de edad, especialmente a los enfermos, delgados o débiles.
 - Explicar el procedimiento a la madre o cuidador del niño.
 - Asegurar que el niño no lleva ninguna prenda en el brazo izquierdo.
 - Si es posible, el niño debe colocarse recto y de lado al medidor.
 - Doble el brazo izquierdo del niño a 90 grados con respecto al cuerpo.
 - Busque el punto medio de la parte superior del brazo. El punto medio está entre la punta del hombro y el codo.
 - Marque con un bolígrafo el punto medio de la parte superior del brazo.
 - Pida al niño que relaje el brazo para que cuelgue a su lado.
 - Con ambas manos, coloque la ventana de la cinta CBM (0 cm) en el punto medio.
 - Mientras mantiene la mano izquierda firme, enrolle la cinta alrededor de la parte exterior del brazo con la mano derecha.

- Pase la cinta por el agujero de la cinta mientras mantiene la mano derecha plantada en el brazo.
- Tire de la cinta hasta que quede bien ajustada alrededor del brazo mientras mantiene la mano derecha firme sobre el brazo del niño.
- Lea y registre la medida en la ventana de la cinta al milímetro (mm) más cercano.
- Si el niño tiene una CBM de color amarillo o rojo en la cinta, debe remitirse al centro de salud o de alimentación más cercano.

Remisión de pacientes

- Remita a los niños que tengan una CBM roja o amarilla al centro de tratamiento adecuado, identificado al preparar el examen

Color	Estado nutricional	Acción
Rojo	Severo	Remitir al centro de salud más cercano que proporcione alimentación terapéutica.
Amarillo	Moderado	Remitir al centro de nutrición más cercano que proporcione alimentación suplementaria (si existe) o al centro de salud más cercano.
Verden	Saludable	Animar al cuidador a seguir con los cuidados higiénicos y las prácticas alimentarias saludables, y a volver si el niño enferma o se debilita.

Movilización social y mensajes

- Explique a los cuidadores la medida del CBM en el brazo. Dígalos si muestra que su(s) hijo(s) está(n) malnutrido(s) y debe(n) recibir tratamie
 - Anime a los cuidadores a buscar tratamiento médico rápidamente si su hijo está desnutrido. Dígalos que el tratamiento permitirá que el niño crezca bien, prevendrá el retraso del crecimiento y le ayudará a evitar enfermedades en etapas posteriores de su vida.



Mensajes comunitarios



29. Attending nutrition checks

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

23. Quimioprofilaxis

Descripción general

Algunas enfermedades son muy graves (pueden poner a la gente muy enferma o incluso matarla) y muy infecciosas (infectan a mucha gente, normalmente muy rápido). Las personas que han estado en estrecho contacto con una persona infectada pueden correr el riesgo de infectarse. Para algunas enfermedades (por ejemplo, la peste y la malaria) existe la **quimioprofilaxis**.

La quimioprofilaxis consiste en tomar medicamentos como medida preventiva para evitar que un contacto cercano sano (por ejemplo, un familiar) de la persona infectada enferme. Antes de que el contacto cercano muestre signos de enfermedad, puede tomar la medicación que evitará que enferme.

Qué hacer y cómo hacerlo

Preparación para la administración de la quimioprofilaxis

1. Averigüe con las autoridades de salud locales si existe y está disponible la quimioprofilaxis para la(s) enfermedad(es) presente(s).
2. Identificar qué centros ofrecen quimioprofilaxis y cómo remitir a los contactos cercanos y a otras personas (por ejemplo, quimioprofilaxis de malaria para embarazadas y lactantes) a dichos centros para que reciban tratamiento.

Gestión y derivación a tratamiento

1. Identificar a los contactos cercanos de los enfermos y remitirlos a estos centros de salud para que reciban quimioprofilaxis.
 - Los contactos estrechos pueden incluir a miembros del hogar, parejas, compañeros de trabajo y niños de la misma clase o dormitorio.
 - Cada enfermedad tendrá su propia definición de lo que constituye un contacto estrecho. Déjese asesorar por las autoridades sanitarias durante el brote.
 - Se pueden administrar medicamentos a los contactos íntimos de un paciente con peste, meningitis meningocócica, tuberculosis y posiblemente otras enfermedades.
2. Si vive en una comunidad con transmisión moderada o grave de la malaria, identifique a los lactantes y a las mujeres embarazadas.
 - Conozca a todas las familias con bebés menores de un año. Visítelas una vez al mes.
 - Explique a las mujeres embarazadas que deben visitar al agente de salud para una revisión.
 - Remitir a las mujeres embarazadas y a los bebés a los centros de salud para que reciban quimioprofilaxis contra la malaria.

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 enfermarse 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).

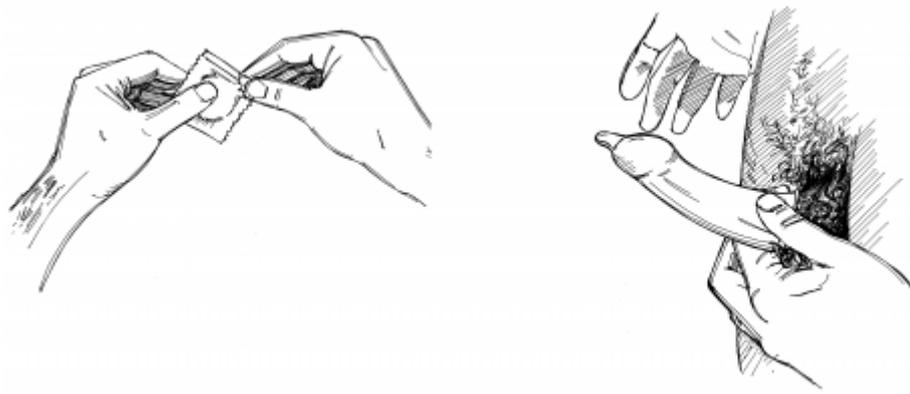
Datos clave sobre el Ébola, Marburgo y Lassa:

- 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

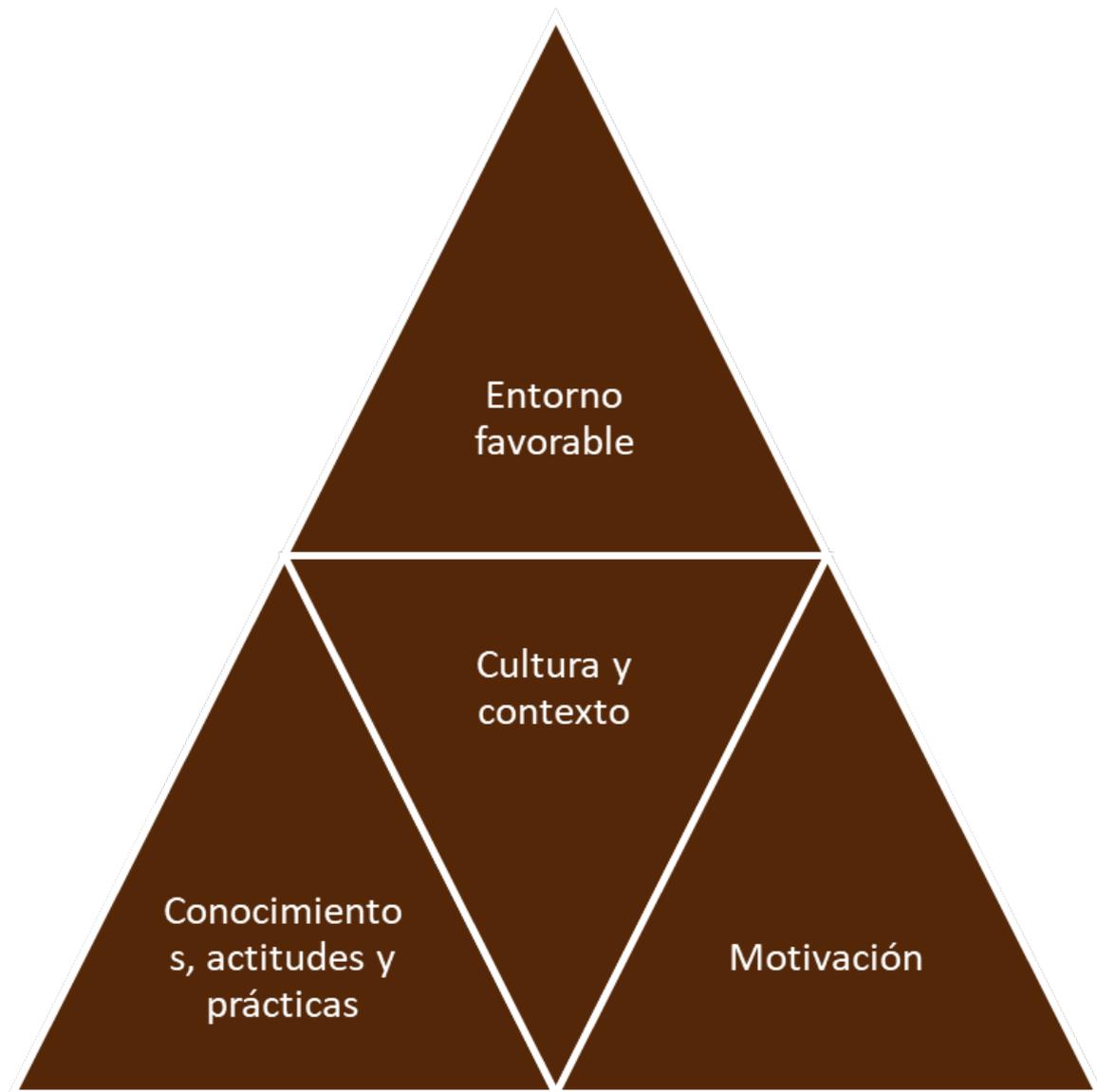
43. Cambio de comportamiento

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 quiere 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 supervisararlo 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