



# Influenza (estacional y aviar)

Última actualización: 2024-07-29

## Informaciones claves

### Diferencias entre la influenza estacional y la influenza aviar

Hay muchos diferentes virus de la influenza, y a menudo circulan al mismo tiempo. La influenza estacional se refiere a diferentes virus de la influenza que circulan juntos entre los seres humanos siguiendo el mismo patrón cíclico o estacional cada año. Aunque los virus que causan la influenza estacional circulan todo el tiempo, las distintas regiones tienden a verse más afectadas en momentos diferentes, año tras año, en función de la posición global. Por ejemplo, la influenza estacional en el hemisferio norte suele alcanzar su punto álgido entre octubre y marzo, mientras que en el hemisferio sur suele hacerlo entre abril y septiembre.

La influenza aviar es un virus que afecta a las aves. En muy raras ocasiones, un virus de la influenza aviar infecta a una persona que tiene un contacto muy estrecho con aves. Por lo general, los seres humanos no pueden contagiar la influenza aviar de una persona a otra. Sin embargo, existe una pequeña posibilidad de que el virus se adapte de tal manera que resulte fácil para las personas contagiar el virus de persona a persona. Esto es peligroso porque las personas no tendrían inmunidad a este virus, ya que nunca han estado expuestas a él. Podría propagarse rápidamente y toda la población sería vulnerable a enfermarse.

**Transmisión: Influenza estacional - Por el aire o por gotitas, contacto directo; Influenza aviar - Contacto directo o indirecto con las mucosas (por ejemplo, los ojos, la nariz o la boca).**

**\*\* Influenza estacional \*\***

- Cuando las personas infectadas tosen, estornudan, se suenan la nariz o escupen, esparcen pequeñas partículas o gotitas por el aire, que luego son inhaladas por otras personas
- Contacto directo o indirecto (por ejemplo, al besar, compartir tazas o utensilios para comer) con saliva o mucosa nasal infectada

**\*\* Influenza aviar \*\***

- Contacto directo o indirecto con un ave infectada o elementos contaminados del entorno del ave, como plumas o huevos
  - Por ejemplo, si una persona toca un ave infectada y luego se toca la nariz, la boca o los ojos, el virus se puede propagar a la persona.
- Aunque no es común, existe la posibilidad de que el virus mute una vez que un humano se haya visto afectado. Si esto sucede, es posible la transmisión de persona a persona (igual que la transmisión de la influenza estacional).

## Los más vulnerables a las consecuencias graves

- Niños menores de cinco años
- Adultos mayores
- Las personas con sistemas inmunitarios debilitados u otros problemas respiratorios corren mayor riesgo de sufrir enfermedades graves

## Más vulnerables a contraer la enfermedad

- Poblaciones desplazadas y otras que viven en entornos superpoblados

## Síntomas

- Tos y secreción nasal (la tos puede ser seca o puede toser mucosidad o flema)
- Respiración dificultosa
- Dolor de garganta
- Dolores musculares
- Fiebre (a veces)
- Dolor de cabeza (a veces)
- Cansancio (a veces)

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

## Monitoreo de la comunidad e identificación de personas enfermas

- Identificar y aislar a las personas enfermas antes de que propaguen la enfermedad a otros.

## Tratamiento y control

- Derivación de casos graves (ejemplo: fiebre alta, dificultad para respirar, respiración acelerada) a establecimientos de salud.
- Manejar y mejorar la situación nutricional, especialmente de los niños.
- Fomentar la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida
- Verificar el estado nutricional de los niños menores de cinco años (examen CMB), derivar los casos de sospecha de desnutrición a los servicios de salud y apoyar la programación nutricional

## Refugios y espacios seguros

- Reducir el hacinamiento y mejorar la ventilación en los refugios, lugares de trabajo y escuelas si es posible

## Higiene respiratoria y de manos

- Promover una buena higiene de manos (lavado de manos con jabón)
- Promueva la higiene respiratoria y la etiqueta al toser (cúbrase al toser o estornudar con la manga o un pañuelo desechable, lavarse las manos después de toser o estornudar, no escupir en el suelo ni en público)
- Use protección personal (por ejemplo, mascarilla)

## Movilización social y cambio de comportamiento

- Averigüe los consejos específicos que están dando las autoridades sanitarias y otras autoridades pertinentes
  - Promover las prácticas de salud recomendadas (como el distanciamiento social)
- Modele el seguimiento de este consejo e informe a los miembros de la comunidad sobre los consejos de prácticas de salud actuales.
- Ofrecer apoyo y aliento para seguir los consejos.
  - Tratar de comprender si no se están siguiendo los consejos de prácticas de salud y por qué.
  - Con la guía de su supervisor y las autoridades de salud, trabaje con las comunidades para superar las barreras para seguir los consejos de salud y las prácticas recomendadas.

# Cartografía y evaluación comunitaria

- Haga un mapa de la comunidad.
- Marca la siguiente información en el mapa:
  - ¿Cuántas personas han enfermado de influenza estacional/aviar? ¿Dónde?
  - ¿Cuántas personas han fallecido? ¿Dónde? ¿Cuándo?
  - ¿Quiénes son las personas vulnerables y dónde se encuentran?
  - ¿Dónde están las instalaciones y los servicios sanitarios locales? (incluya a los curanderos tradicionales)
  - \*\* ¿Dónde están las granjas avícolas locales o los mercados de aves? (incluya los mercados que venden aves vivas y muertas)
- Anote la siguiente información en el reverso del mapa:
  - ¿Cuándo empezó a enfermar la gente de influenza aviar/estacional?
  - ¿Cuántas personas viven en la comunidad afectada? ¿Cuántos son niños menores de cinco años? \*\*  
Influenza aviar \*\* ¿Cuántas personas trabajan directamente con aves en granjas avícolas, mercados, etc.?
  - ¿Es frecuente que las personas vivan juntas en espacios abarrotados? ¿Hay ventilación y aire fresco en los hogares, escuelas y lugares de trabajo?
  - ¿Los niños se ven muy afectados por la influenza estacional/aviar? ¿Hay otros grupos (edades específicas, ocupaciones, zonas geográficas, etc.) que se vean gravemente afectados?
  - ¿Cuáles son los hábitos, prácticas y creencias de la comunidad sobre el cuidado y la alimentación de los enfermos? Considere las diferencias de funciones y responsabilidades entre mujeres y hombres.
    - Cuando los bebés y los lactantes están enfermos, ¿continúan las mujeres amamantándolos?

- ¿Existe un programa de movilización social o de promoción de la salud?
- ¿Cuáles son las fuentes de información más utilizadas/en las que más confía la gente?
  - ¿Existen rumores o información errónea sobre la influenza estacional o aviar? ¿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](#)
- [12. Control de la fiebre](#)
- [13. Lactancia materna](#)
- [14. Alimentación del lactante y del niño pequeño en situaciones de emergencia](#)
- [15. Medición de la desnutrición aguda en situaciones de emergencia](#)
- [17. Medición del perímetro braquial \(CMB\)](#)
- [19. Apoyo psicosocial \(APS\)](#)
- [26. Higiene respiratoria y protocolo al toser](#)
- [27. Albergue y ventilación](#)
- [28. Distanciamiento social](#)
- [29. Fomento de la higiene](#)
- [34. Lavarse las manos con jabón](#)
- [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 subsistencia, refugio, 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.

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, 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).

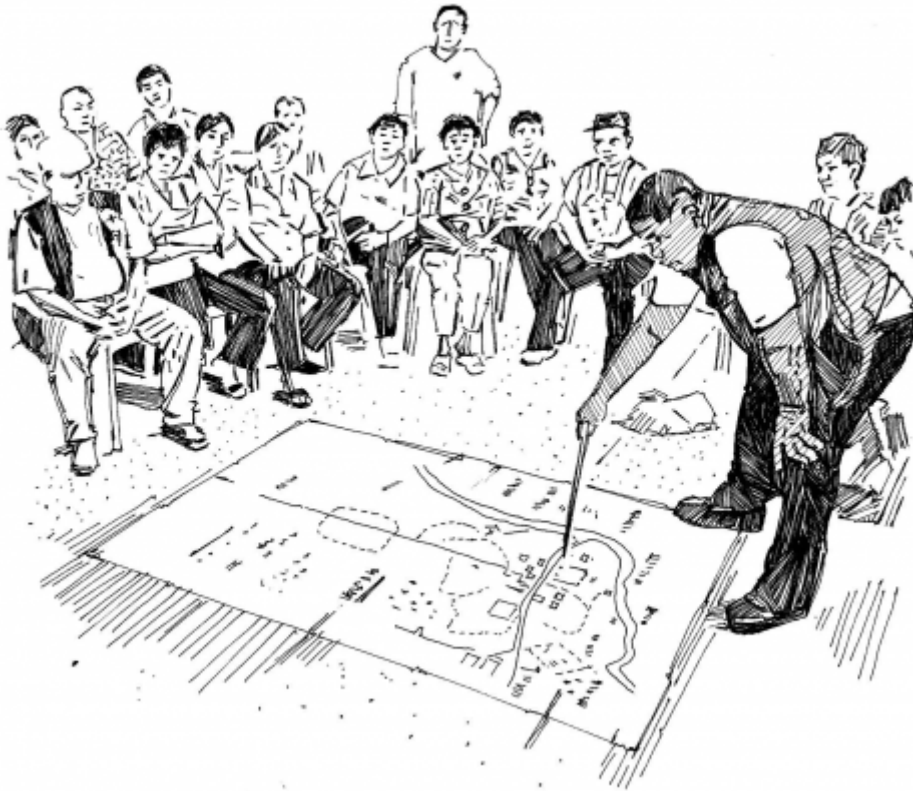
### Usar un mapa comunitario

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). 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; 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)
- 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.
    - 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? ¿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, 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 impedirlos.

### ***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 o teatro.
  - Anuncios comunitarios como: anuncios por megafonía, mensajes masivos SMS, 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

### ***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.
- 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 afectada. (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

# 14. Alimentación del lactante y del niño pequeño en situaciones de emergencia

## Descripción general

En situaciones de emergencia, las madres embarazadas y lactantes, así como los lactantes y niños pequeños (desde el nacimiento hasta los dos años) pueden necesitar un apoyo especial en materia de nutrición y alimentación. La lactancia materna y la alimentación complementaria con primeros alimentos adecuados ayudan a salvar vidas.

### **Lactancia materna**

- La leche materna es un alimento limpio, nutritivo y gratuito. Además, ayuda a los bebés a combatir infecciones y enfermedades (ver la herramienta de acción [Lactancia materna](#)). Es la opción más segura en situaciones de emergencia, cuando las personas pueden carecer de acceso a agua potable e higiene, suministro regular de alimentos, ingresos o medios de subsistencia.
- La lactancia materna ayuda a combatir las enfermedades. En la mayoría de los casos, una madre debe seguir amamantando a su hijo cuando ella o su hijo no se encuentren bien. Las madres estresadas, desnutridas, enfermas y hambrientas pueden seguir produciendo leche suficiente para alimentar a sus hijos. Si se interrumpe la producción de leche, puede ser posible reanudarla con apoyo y asesoramiento. También puede haber otras opciones, como los bancos de leche, si están disponibles. Es vital animar y apoyar a las madres, así como a otros cuidadores y a la familia extensa, para garantizar que la lactancia materna pueda continuar durante las emergencias.
- En algunos casos, la lactancia materna puede no ser posible, o las familias pueden optar por utilizar sustitutos de la leche materna (SLM). En estas circunstancias, es importante que tengan los conocimientos y las herramientas sobre cómo preparar y almacenar de forma segura los SLM y cómo mantener una higiene y limpieza adecuadas para disminuir la posibilidad de que el bebé enferme.
- El uso de SLM/fórmula y la alimentación con biberón pueden aumentar la incidencia de diarrea e incluso la muerte cuando los biberones no se limpian o esterilizan adecuadamente, o el agua utilizada está sucia. Además, es importante ser consciente de que a veces las empresas con ánimo de lucro anuncian agresivamente los preparados para lactantes como equivalentes o superiores a la leche materna. Esto no es cierto y hay pruebas científicas que demuestran que la leche materna es única y tiene muchos beneficios que no pueden reproducirse con productos artificiales.

### **Alimentación complementaria**

La alimentación complementaria debe empezar a partir de los seis meses de edad para "complementar" (darse con) la lactancia materna. Los primeros alimentos son los que damos a los bebés entre los seis meses y los dos años. Estos alimentos deben ser:

- Accesibles (deben ser fáciles de encontrar, baratos y fáciles de preparar)
- Saludables y nutritivos (ricos en vitaminas y minerales)
- Seguro y fácil para bebés y niños pequeños (fácil de comer, fácil de masticar, fácil de tragar)

Los alimentos complementarios que hay que evitar son los alimentos procesados (muchos alimentos envasados y precocidos están muy procesados) o preparados químicamente, y los que contienen grandes cantidades de azúcar y sal. Los alimentos naturales (sin sal, azúcar ni productos químicos añadidos) suelen ser los mejores.

### **Diferencia entre alimentación complementaria, suplementaria y terapéutica**



La alimentación complementaria (antes llamada "destete") se refiere a los alimentos que se dan a los lactantes y niños pequeños amamantados, además de la leche materna que reciben. A veces se confunde con la alimentación complementaria, pero no son lo mismo. Ejemplos de alimentación complementaria son dar a los bebés cereales o puré de verduras además de la leche materna.

La alimentación suplementaria consiste en proporcionar alimentos adicionales a las personas o familias, más allá de lo que normalmente tendrían. Suele hacerse para prevenir la desnutrición. Ejemplos de alimentación suplementaria son el suministro de sacos extra de arroz a un hogar o la entrega de vales de comida a las familias.

La alimentación terapéutica se refiere al uso de alimentos especialmente diseñados, listos para usar y ricos en nutrientes para tratar la desnutrición. La alimentación terapéutica es un tratamiento médico y debe ser llevada a cabo y supervisada por profesionales de la salud capacitados como parte de la programación del tratamiento de la desnutrición. Un ejemplo de alimento terapéutico es PlumpyNut.

## Qué hacer y cómo hacerlo

### **Apoyo general**

1. Encontrar apoyo en la comunidad
  - Averigüe dónde se encuentran las tiendas de lactancia, los grupos de apoyo a cuidadores, los grupos de madres y otros servicios que puedan ayudar a las familias y cuidadores que alimentan a lactantes y niños pequeños.
  - Incluir a los padres, cuidadores y otros miembros de la familia en las conversaciones (cuando sea culturalmente apropiado) para garantizar que las madres reciben apoyo cuando amamantan.
  - Asegurarse de que las madres, los cuidadores, los padres, los grupos de apoyo y las comunidades reciben información correcta sobre la alimentación del lactante y del niño pequeño.
2. Proporcionar o promover apoyo y suplementos nutricionales durante y después del embarazo.
  - Aumentar el número de comidas o meriendas durante el embarazo (una extra) y la lactancia (dos extra) para asegurarse de que las madres tienen suficientes nutrientes y energía.
  - Fomentar el consumo de alimentos nutritivos disponibles localmente, incluidos los alimentos ricos en hierro, calcio y vitamina A.
  - Animar a las madres a seguir los consejos de los profesionales de la salud en relación con los suplementos vitamínicos y minerales que deben tomar durante y después del embarazo. Por ejemplo, se debe animar a las mujeres a seguir las orientaciones de salud sobre:
    - Tomar suplementos de hierro/folato durante el embarazo y durante al menos tres meses después del parto (la dosis debe determinarlas un profesional de la salud).
    - Tomar suplementos de vitamina A en las seis semanas posteriores al parto (la dosis debe determinarlas un profesional de salud).
3. Proporcionar o promover apoyo prenatal durante el embarazo
  - Para prevenir las infecciones, las madres deben seguir los consejos de los profesionales de la salud. Por ejemplo:
    - Recibir la(s) vacuna(s) antitetánica(s) antes o durante el embarazo
    - Tomar medicamentos antiparasitarios y antipalúdicos durante el embarazo (los medicamentos y la dosis deben ser determinados por un profesional sanitario)
    - Utilizar mosquiteras tratadas con insecticida
    - Prevenir y tratar las infecciones de transmisión sexual (ITS) (el tratamiento debe determinarlo un profesional de la salud).
  - Fomentar las prácticas de higiene recomendadas, incluyendo:
    - Lavado de manos con jabón

- Buena higiene alimentaria
- Saneamiento seguro
- Consumo de agua potable segura
- Animar a las familias a apoyar y ayudar a las mujeres con su carga de trabajo, especialmente al final del embarazo.
  - Animar a las familias a permitir que las madres descansen más.

#### 4. Apoyo a la lactancia materna

- Animar a las madres a dar el pecho, aunque estén estresadas, enfermas o hambrientas.
  - Remitir a las madres desnutridas, demasiado cansadas, preocupadas por la falta de leche, enfermas o con el ánimo decaído a un centro de salud o de alimentación para que reciban apoyo nutricional y psicosocial, incluida la educación sobre la alimentación del lactante y del niño pequeño.
  - Respetar sus decisiones.
    - Si la lactancia materna no es posible o no se recomienda, apoyar a las familias con conocimientos sobre cómo preparar de forma segura los SLM (utilizando agua limpia/esterilizada y preparándolos según las instrucciones del fabricante), dónde acceder a agua limpia, cómo garantizar la limpieza de vasos y cucharas, cómo almacenar la leche artificial de forma segura, etc.
- Promover métodos para mantener o aumentar el suministro de leche:
  - Ayudar a las madres a encontrar un lugar seguro y tranquilo para relajarse, ya que esto favorece el flujo de leche.
  - Animar a las madres a dar el pecho con frecuencia (día y noche, al menos ocho veces al día para los niños menores de seis meses).
  - Fomentar el contacto piel con piel entre la madre y el bebé (puede ayudar a aumentar la producción de leche).

#### 5. Apoyo alimenticio complementario

- Animar a las familias a dar a sus bebés porciones de comida pequeñas y frecuentes.
- Asegurarse de que las familias saben cómo limpiar, almacenar y preparar los alimentos de forma segura.
- Anime a las familias a beber agua limpia y a adoptar las prácticas de higiene recomendadas:
  - Incluir el lavado de manos antes de la preparación de alimentos y la alimentación
  - Trabajar con colegas de la Sociedad Nacional (u otras organizaciones) especializados en agua y saneamiento (WASH), salud y otros sectores pertinentes para garantizar la disponibilidad de agua limpia y saneamiento.
- Animar a las familias a proporcionar alimentos complementarios nutritivos, incluyendo:
  - Alimentos ricos en hierro (carne, pollo, pescado, verduras, judías, guisantes)
  - Alimentos ricos en vitamina A (carnes orgánicas, zanahorias, calabazas, papayas, mangos, huevos).
  - Así como una variedad de frutas, verduras y cereales enriquecidos.
- Promover primeros alimentos de textura adecuada para los niños pequeños que sean fáciles de masticar y tragar (como purés, papillas y alimentos para comer con los dedos).
- Fomentar los alimentos preparados en casa y disponibles localmente. Algunos alimentos complementarios preenvasados para niños pequeños y lactantes pueden contener altos niveles de sal, azúcar o grasas, que contribuyen a la obesidad y a las enfermedades no transmisibles.

#### 6. Ayudar a controlar el suministro local de alimentos

- Informar de cualquier donación o distribución de sustitutos de la leche materna, leche de vaca en polvo, biberones o tetinas a su punto focal en la Sociedad Nacional o el Ministerio de Salud, o al grupo sectorial u otra autoridad responsable de vigilar las violaciones del Código de la OMS sobre Sustitutos de la Leche Materna.

- Averiguar qué alimentos de alto valor energético locales o distribuidos disponen los niños pequeños mayores de seis meses para complementar la leche materna que reciben.

## Mensajes comunitarios



03. Breastfeeding



23. Encouraging healthy behaviours in a community



29. Attending nutrition checks

# 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 enfermarse y tener más dificultades para luchar contra las enfermedades. Un niño menor de cinco años con desnutrición aguda tiene más probabilidades de enfermarse 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

| <b>Color</b>    | <b>Estado nutricional</b> | <b>Acción</b>   |
|-----------------|---------------------------|---|
| <b>Rojo</b>     | Severo                    | Remitir al centro de salud más cercano que proporcione alimentación terapéutica.  |
| <b>Amarillo</b> | Moderado                  | Remitir al centro de nutrición más cercano que proporcione alimentación suplementaria (si existe) o al centro de salud más cercano.           |
| <b>Verden</b>   | 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. Apoyo psicosocial (APS)

## 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

# 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 pídale 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

# 27. Albergue y ventilación

## Descripción general

El entorno y los espacios en los que las personas pasan el tiempo tienen un gran impacto en su salud y bienestar. Muchas enfermedades pueden propagarse a través del aire o debido a las condiciones de agua y saneamiento.

- Algunas enfermedades se transmiten por gotitas en el aire (a menudo al toser y estornudar). Los gérmenes pueden concentrarse más en habitaciones mal ventiladas o en casas en las que una persona enferma tose o estornuda. En edificios sofocantes y mal ventilados (con poco flujo de aire), una persona enferma puede infectar a todas las demás personas en el mismo espacio. Para reducir el riesgo de propagar enfermedades a otros, es una buena idea ventilar las casas. Se debe instruir a las personas para que abran las ventanas o las puertas para permitir que entre aire fresco y que salga el aire viciado y viciado.
- Cuando muchas personas viven juntas en el mismo espacio (hacinamiento), también pueden contagiarse más fácilmente entre sí. Si es posible, las personas deben tener suficiente espacio para moverse y respirar libremente. Si es posible, aliente a las personas a vivir o reunirse en lugares donde haya espacio adecuado.
- Además del riesgo de incendios y quemaduras descontrolados, cocinar con carbón o leña en un espacio cerrado (una habitación o refugio sin ventanas) puede dañar a las personas que padecen enfermedades transmitidas por el aire. El humo puede dificultar la respiración, especialmente si existen otras afecciones respiratorias. Es importante tener suficiente flujo de aire para eliminar el humo y los vapores.
- Otras enfermedades se transmiten a través del agua contaminada o el mal saneamiento o la falta de refugio. Las enfermedades que se propagan a través del agua contaminada o las malas condiciones sanitarias (enfermedades diarreicas, cólera, fiebre tifoidea, hepatitis E, por ejemplo) se propagarán más fácilmente si falta agua limpia o si no se instalan retretes sanos y limpios cerca de donde se refugia la gente. Los refugios adecuados, con agua limpia e instalaciones sanitarias, que protegen a las personas de la lluvia, el viento, el sol y el frío, ayudan a prevenir la propagación de enfermedades y ayudan a las personas enfermas a recuperarse.

## Qué hacer y cómo hacerlo

### *Prevención de enfermedades en los albergues*

- Cuando las personas se mudan después de un conflicto o desastre, los refugios a los que se mudan no suelen ser tan buenos como aquellos a los que están acostumbrados. Ayude a las personas a tener el mejor refugio posible, uno que esté bien ventilado y tenga un buen suministro de agua, con letrinas e instalaciones de eliminación de desechos cerca.
- Siempre ventile los refugios compartidos o comunales y los alojamientos de emergencia.
- Aconseje a las personas que mantengan las ventanas abiertas si el clima lo permite, especialmente si están cuidando a una persona enferma.
- Anime a las personas a lavarse las manos después de ir al baño, después de limpiar a un niño y antes de preparar o comer alimentos.
- Anime a las personas a lavar los recipientes de almacenamiento de agua regularmente con agua y jabón, y a mantener el área alrededor del refugio libre de basura y excrementos de animales.

### *Manejo de enfermedades en albergues*

- Cuando se produzca un brote de enfermedades transmitidas por el aire, es importante informar a su comunidad sobre la importancia de una buena ventilación y anímeles a abrir las ventanas y las puertas con

regularidad.

- Cuando se produzca un brote de enfermedades transmitidas por los alimentos o el agua, es importante informar a la comunidad sobre la importancia de la higiene y la seguridad de los alimentos, así como sobre la importancia del acceso a agua limpia y a instalaciones de saneamiento y eliminación de residuos adecuadas.

### ***Mobilización social, mensajes y participación de la comunidad***

- Hable con la comunidad sobre la importancia del abastecimiento de agua limpia, el saneamiento, el lavado de manos y una buena higiene alimentaria. (Ver las herramientas de acción [\*Agua limpia y segura en el hogar\*](#), [\*Buena higiene alimentaria\*](#), [\*Saneamiento\*](#), [\*Construcción y mantenimiento de letrinas\*](#), [\*Lavado de manos con jabón\*](#) y [\*Lavado de manos en una epidemia altamente infecciosa\*](#)).



**Mensajes comunitarios**





22. Good ventilation

# 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).

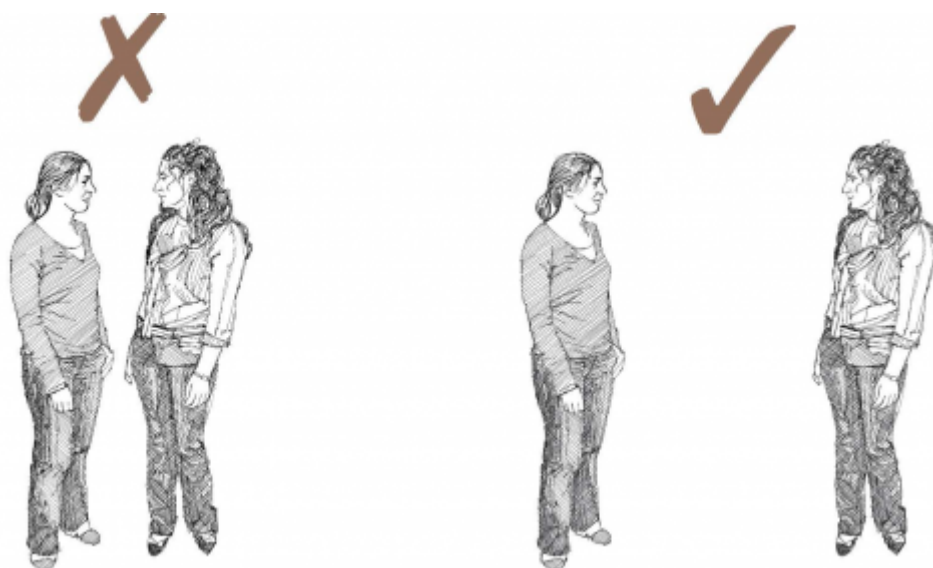
#### **Reconocer que hay momentos en los que el distanciamiento social puede ser difícil o imposible.**

- 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, movilizándolo 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 "[1]":

# El diagrama "F"

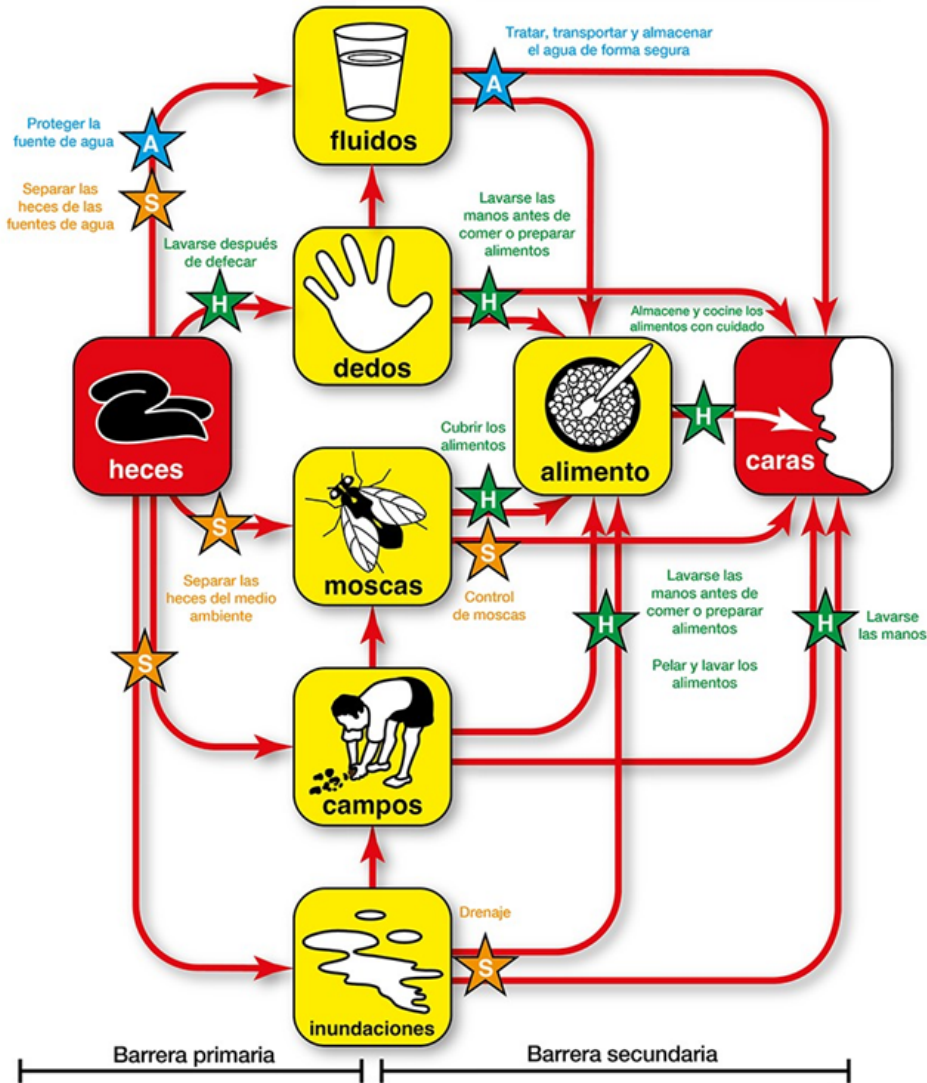
El movimiento de los patógenos desde las heces de una persona enferma hasta el lugar donde son ingeridos por otra persona puede seguir muchas vías, algunas directas y otras indirectas. Este diagrama ilustra las principales vías que son fáciles de memorizar (en inglés) ya que todas empiezan por la letra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

**A** AGUA

**S** SANEAMIENTO

**H** HIGIENE

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



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

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

## Qué hacer y cómo hacerlo

### Entender a la comunidad

1. Familiarizarse con las formas en que la gente recolecta agua, almacena alimentos y agua, se deshace de la basura, se lava y utiliza las letrinas.

- Identifique los lugares clave donde la higiene es importante, no sólo a nivel individual, sino también comunitario, como mercados, escuelas, restaurantes o iglesias. Averigüe si puede colaborar con ellos para promover buenas prácticas de higiene.
  - Podrías organizar una sesión sobre higiene para alumnos o profesores o ayudar a los vendedores del mercado a construir un lavamanos y una letrina exterior para los usuarios.

2. Converse con los miembros de tu comunidad sobre la higiene.

- Incluir a mujeres, líderes comunitarios, cuidadores y responsables de la toma de decisiones.
  - Asegurarse de que entienden que una buena higiene es importante y puede detener la propagación de enfermedades.

3. Sea un modelo para los demás en la comunidad. Utilice letrinas limpias, tire la basura y lávese las manos a menudo.

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

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

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

---

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

## Mensajes comunitarios



04. Storing water properly



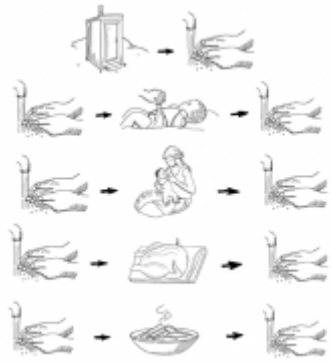
05. Using clean safe drinking water



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

# 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**

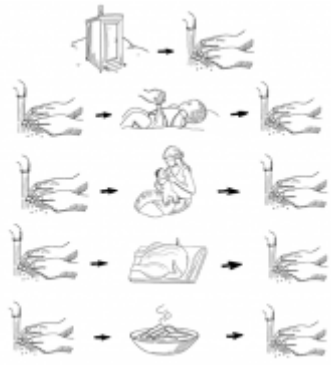
1. Mojar las manos y frótalas con jabón.
2. Frotar todas las partes de las manos durante 10 o 15 segundos.
3. Hacer mucha fuerza (empujar las manos con fuerza) y recordar lavar todas las superficies, incluido el dorso de las manos y entre los dedos.
4. Aclarar bien las manos para que no tengan jabón.
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

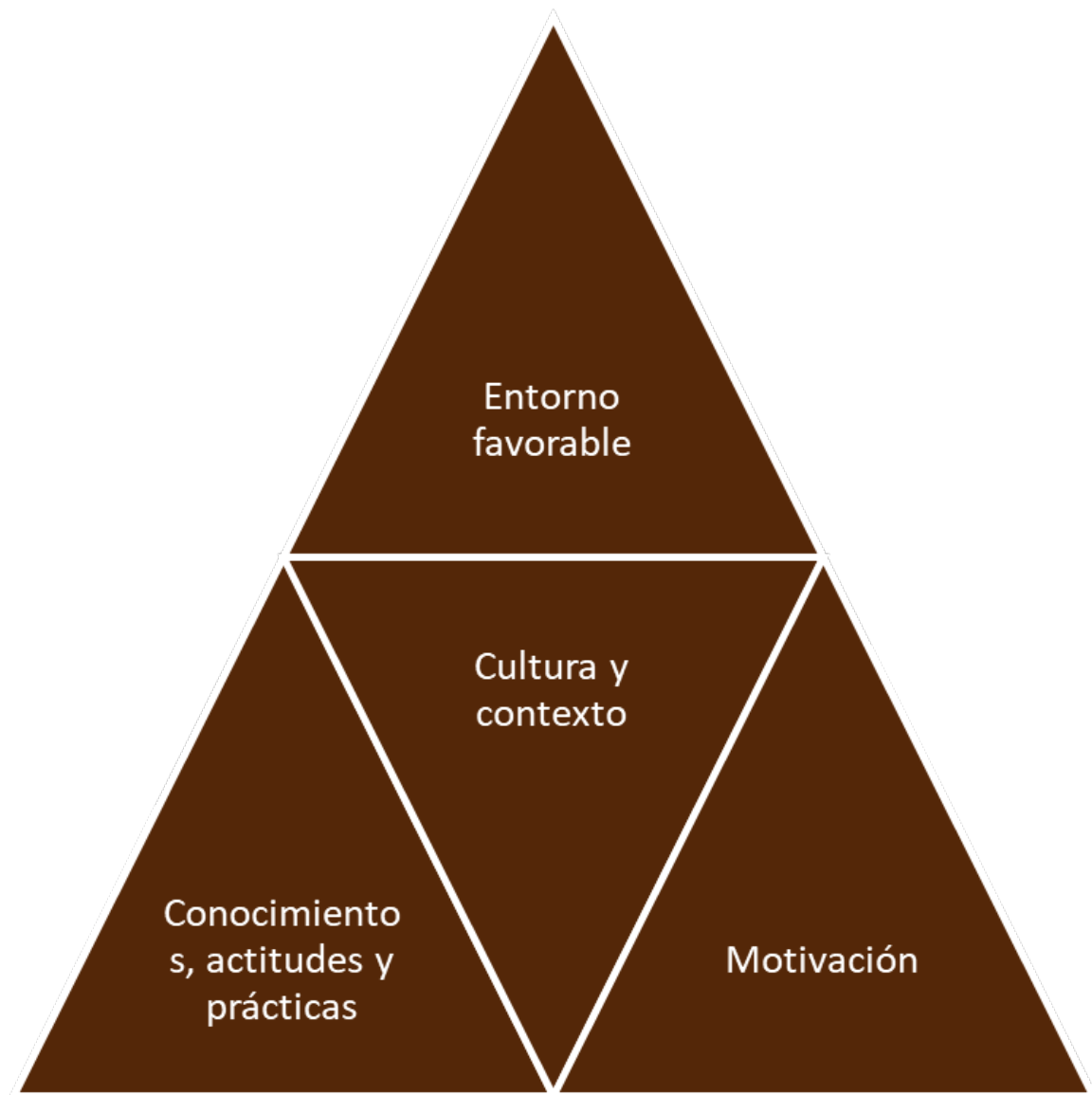
## 43. Cambio de comportamiento

### 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 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