



# Cólera

Última actualización: 2024-07-26

## Informaciones claves

### Transmisión

- El cólera se transmite por ingestión de agua o alimentos contaminados con heces.
- El agua o los alimentos pueden ser contaminados por personas o animales a través de las heces directa o indirectamente por manos sin lavar o alimentos lavados/preparados con agua contaminada.
- El cólera también puede transmitirse por contacto con fluidos corporales de una persona contaminada con cólera.

### Los más vulnerables a los síntomas graves

- Niños menores de cinco años
- Personas desnutridas, especialmente niños
- Mujeres embarazadas
- Personas que no tienen fácil acceso a la terapia de rehidratación y a los servicios sanitarios
- Personas con el sistema inmunitario debilitado

### Los más vulnerables a contraer la enfermedad

- Las personas que viven en zonas con instalaciones y servicios de agua, saneamiento e higiene deficientes.
- Personas que se desplazan y tienen un acceso deficiente a instalaciones y servicios de agua, saneamiento e higiene.

### Síntomas

(\*\* Las personas presentan síntomas con diferentes niveles de gravedad. Algunas personas enferman gravemente. La mayoría desarrolla síntomas leves, mientras que los casos graves desarrollan diarrea acuosa

aguda con deshidratación grave. Algunas personas no presentan síntomas, pero pueden transmitir la enfermedad. Por eso son tan importantes la prevención y el control. \*\*)

- Diarrea acuosa/de agua de arroz
- Vómitos (a veces)
- Calambres abdominales (a veces)
- Deshidratación (suele ocurrir rápidamente)
- Confusión, convulsiones, inconsciencia (a veces)

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

### Vigilancia de la comunidad e identificación de los enfermos

- Identificar la posible fuente o punto de contaminación
- Identificar posibles casos en la comunidad basándose en la definición de caso comunitario

### Tratamiento y control

- Las personas con diarrea acuosa aguda deben ser derivadas a un centro sanitario:
  - Niños menores de seis meses independientemente de su estado de deshidratación
  - Niños menores de cinco años y mujeres embarazadas con algunos signos (leves) de deshidratación y todas las personas con deshidratación grave
- Remitir a los centros de tratamiento del cólera a las mujeres embarazadas, los niños y los adultos que presenten signos de malnutrición.
- Tratar los casos sin deshidratación o con deshidratación leve y sin malnutrición en la comunidad proporcionando rehidratación oral (SRO).
- Tratar los casos leves en la comunidad proporcionando suplementos de zinc (sólo los niños menores de cinco años deben recibir zinc).
- Apoyar prácticas funerarias y de enterramiento seguras y dignas.
- Proporcionar apoyo psicosocial a la persona enferma y a sus familiares.

### Saneamiento y manejo de residuos

- Promover el uso de instalaciones adecuadas de saneamiento y manejo de residuos (retretes / letrinas)
  - No defecar al aire libre

## Higiene de las manos

- Promover una buena higiene de las manos (lavado de manos con jabón)
- ANTES: preparar la comida, comer, alimentar a un niño, atender a personas con cólera
- DESPUÉS: ir al baño o limpiar a un bebé; tocar las heces

## Higiene y seguridad del agua

- Recoger agua de una fuente segura conocida (donde la calidad se controle con frecuencia). Aunque parezca clara, el agua puede contener la bacteria causante del cólera.
- Hervir el agua durante al menos un minuto o añadirle gotas o pastillas de cloro antes de beberla o utilizarla para lavar verduras o alimentos.
- Guarde el agua potable en una olla o cubo limpio y tapado o en otro recipiente con una pequeña abertura y una tapa. Debe utilizarse en las 24 horas siguientes a su recogida.
- Vierta el agua del recipiente; no sumerja un vaso en el recipiente. Si no se puede evitar sumergir el recipiente en el agua, utilice una taza u otro utensilio con asa para recoger el agua.

## Higiene y seguridad alimentaria

- Cubra y almacene los alimentos de forma segura (protegidos de la contaminación por insectos/animales)
- Utilizar utensilios y recipientes de almacenamiento limpios
- Cocinar bien los alimentos crudos
- Coma los alimentos cocinados inmediatamente, mientras aún estén calientes
- Recalentar bien los alimentos cocinados antes de comerlos
- Evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados
- Lave bien las verduras con agua y jabón antes de comerlas.
- Coma frutas y verduras que haya pelado usted mismo.
- Lave especialmente bien la tabla de cortar con jabón y agua potable
- Lave los utensilios y la vajilla con agua potable y jabón.
- Fomentar la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida, y la complementaria hasta los dos años (especialmente cuando el niño esté enfermo).

## Entierros seguros

- Infórmese de las recomendaciones específicas de las autoridades sanitarias y otras autoridades pertinentes sobre prácticas funerarias y de enterramiento seguras y dignas.
- Siga las directrices de su supervisor en relación con las prácticas funerarias y de enterramiento seguras y dignas, incluidas las medidas de protección personal.

## Movilización social y promoción de la salud

- Intentar comprender si no se siguen los consejos sobre prácticas sanitarias y por qué.
- Con el asesoramiento de su supervisor y de las autoridades sanitarias, trabajar con las comunidades para superar las barreras que impiden seguir los consejos y las prácticas recomendadas en materia de salud.

## Inmunización

- Apoyar la campaña de vacunación masiva

# Cartografía y evaluación comunitaria

- Haz un mapa de la comunidad.
- Marque la siguiente información en el mapa:
  - ¿Cuántas personas han enfermado de cólera? ¿Dónde?
  - ¿Cuántas personas han muerto? ¿Dónde? ¿Cuándo?
  - ¿Quiénes y dónde están las personas vulnerables?
  - ¿Dónde están los establecimientos y servicios de salud locales? (incluye curanderos tradicionales)
  - ¿De dónde obtiene la gente su agua potable?
- Registre la siguiente información en el reverso del mapa:
  - ¿Cuándo empezó la gente a enfermarse de cólera?
  - ¿Cuántas personas viven en la comunidad afectada? ¿Cuántos son niños menores de cinco años?
  - ¿Los niños de la comunidad están generalmente bien alimentados?
  - ¿La gente siempre tiene suficiente comida?
  - ¿Es común amamantar?
  - ¿Es segura la fuente de agua?
  - ¿La gente sabe cómo tratar el agua?
    - ¿Cómo lo hicieron?
  - ¿Qué instalaciones de saneamiento hay disponibles? (poner baños/letrinas comunales en el mapa)
    - ¿La gente los usa?
  - ¿Qué instalaciones para lavarse las manos hay disponibles? (poner estaciones comunales de lavado de manos en el mapa)
  - ¿Tienen jabón? ¿Cuáles son los hábitos, prácticas y creencias de la comunidad sobre el cuidado y la alimentación de las personas enfermas? Considere cualquier diferencia en los roles y responsabilidades entre hombres y mujeres.
    - Cuando los bebés y los niños pequeños están enfermos, ¿continúan las mujeres amamantándolos?
  - ¿Existe un programa de movilización social o de promoción de la salud?
  - ¿Cuáles son los roles, responsabilidades, necesidades específicas y prioridades de mujeres y niñas, hombres y niños y personas con discapacidades en el manejo, almacenamiento y tratamiento del agua? Asegúrese de pensar en las tradiciones y percepciones culturales y sociales, la toma de decisiones en el

hogar, los medios de subsistencia, como la agricultura y la ganadería, etc.

- ¿Cuáles son las barreras que enfrentan las personas para acceder a los puntos de agua y las instalaciones de saneamiento e higiene, de todas las identidades de género, edades, discapacidades y antecedentes?
- ¿Qué fuentes usan o confían más las personas para obtener información?
  - ¿Hay rumores o desinformación sobre el cólera? ¿Cuáles son los rumores?
- ¿Pueden las personas identificar los signos y síntomas de la deshidratación?
- ¿La gente sabe cómo hacer una solución de rehidratación oral (SRO)?
  - ¿Tienen recursos disponibles para hacerlo?