



Hepatitis A

Última actualización: 2024-07-29

Informaciones claves

Transmisión: Vía fecal-oral

- Manos sin lavar
- Alimentos o agua contaminados por desechos de personas
- Frutas y verduras sin lavar/alimentos lavados o preparados con agua contaminada
- Contacto físico estrecho (como sexo oral-anal) con una persona enferma (no se transmite por contacto casual)

Más vulnerables a consecuencias graves

- Los adultos suelen desarrollar síntomas más graves que los niños

Más vulnerables a contraer la enfermedad

- Personas que viven en situaciones con instalaciones y servicios de agua, saneamiento e higiene deficientes
- Personas que no han sido vacunadas o que han estado infectadas anteriormente

Síntomas

- Cansancio
- Fiebre
- Pérdida de apetito
- Dolor abdominal
- Náuseas
- Orina oscura
- Coloración amarillenta de la piel y/o las mucosas (ictericia)
- **Muchas personas (especialmente niños) no muestran síntomas, aunque estén infectadas y puedan transmitir la enfermedad.* *

¿Qué puedes hacer para prevenir y controlar una epidemia?

Vigilancia de la comunidad e identificación de los enfermos

- Identificar a los enfermos en la comunidad

Tratamiento y control

- Remitir los casos sintomáticos a los centros sanitarios
- Proporcionar apoyo psicosocial a la persona enferma y a sus familiares

Saneamiento y manejo de residuos

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

Higiene de las manos

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

Higiene y seguridad del agua y los alimentos

- Fomentar el tratamiento doméstico del agua para obtener agua potable segura
 - Almacenar el agua en recipientes limpios y tapados
- Promover la limpieza, cocción y almacenamiento minuciosos de los alimentos
 - Cubrir y almacenar los alimentos de forma segura (protegidos de la contaminación por insectos/animales)
 - Utilizar utensilios y recipientes limpios
- Fomentar la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida, y la lactancia complementaria hasta los dos años (especialmente cuando el niño esté enfermo)

Movilización social y promoción de la salud

- Averiguar los consejos específicos que dan las autoridades sanitarias y otras autoridades pertinentes
- Ofrecer apoyo y aliento para que se sigan los consejos.

- Intentar comprender si no se siguen los consejos sobre prácticas sanitarias y por qué.
- Con la orientación de su supervisor y de las autoridades sanitarias, trabaje con las comunidades para superar las barreras que impiden seguir los consejos sanitarios y las prácticas recomendadas.

Inmunización

- Apoyar las campañas de vacunación sistemática y masiva

Cartografía y evaluación comunitaria

- Haga un mapa de la comunidad.
- Marca la siguiente información en el mapa:
 - ¿Cuántas personas han enfermado de hepatitis A? ¿Dónde?
 - ¿Cuántas personas han muerto? ¿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 obtiene la gente el agua potable?
- Anote la siguiente información en el reverso del mapa:
 - ¿Cuándo empezó a enfermar la gente de hepatitis A?
 - ¿Cuántas personas viven en la comunidad afectada? ¿Cuántos son niños menores de cinco años?
 - ¿Es frecuente la lactancia materna?
 - ¿Es segura la fuente de agua?
 - ¿Tratan las personas el agua que beben?
 - ¿Cómo lo hacen?
 - ¿De qué instalaciones sanitarias dispone? (señale en el mapa los aseos o letrinas comunales)
 - ¿Los utiliza la gente?
 - ¿De qué instalaciones para lavarse las manos se dispone? (señale en el mapa los lavamanos comunes)
 - ¿Tienen jabón?
 - ¿Cuáles son los hábitos, las prácticas y las creencias de la comunidad sobre el cuidado y la alimentación de los enfermos? Tenga en cuenta las diferencias de funciones y responsabilidades entre hombres y mujeres.
 - Cuando los bebés y los lactantes están enfermos, ¿continúan las mujeres amamantándolos?
 - ¿Existe un programa de movilización social o de promoción de la salud?
 - ¿Está previsto o en marcha un programa de vacunación?
 - ¿Cuáles son los hábitos, prácticas y creencias en materia de higiene, saneamiento y agua?
 - ¿Cuáles son las barreras a las que se enfrentan las personas para acceder a los puntos de agua y a las instalaciones de saneamiento e higiene, de todas las identidades de género, edades, discapacidades y procedencias?
 - ¿Cuáles son las fuentes de información más utilizadas/en las que más confía la gente?
 - ¿Existen rumores o información errónea sobre la hepatitis A? ¿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](#)
- [19. Apoyo psicosocial \(APS\)](#)
- [29. Fomento de la higiene](#)
- [30. Agua doméstica limpia y segura](#)
- [31. Higiene de los alimentos](#)
- [32. Saneamiento](#)
- [33. Fomentar el uso y mantenimiento de letrinas](#)
- [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

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

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"

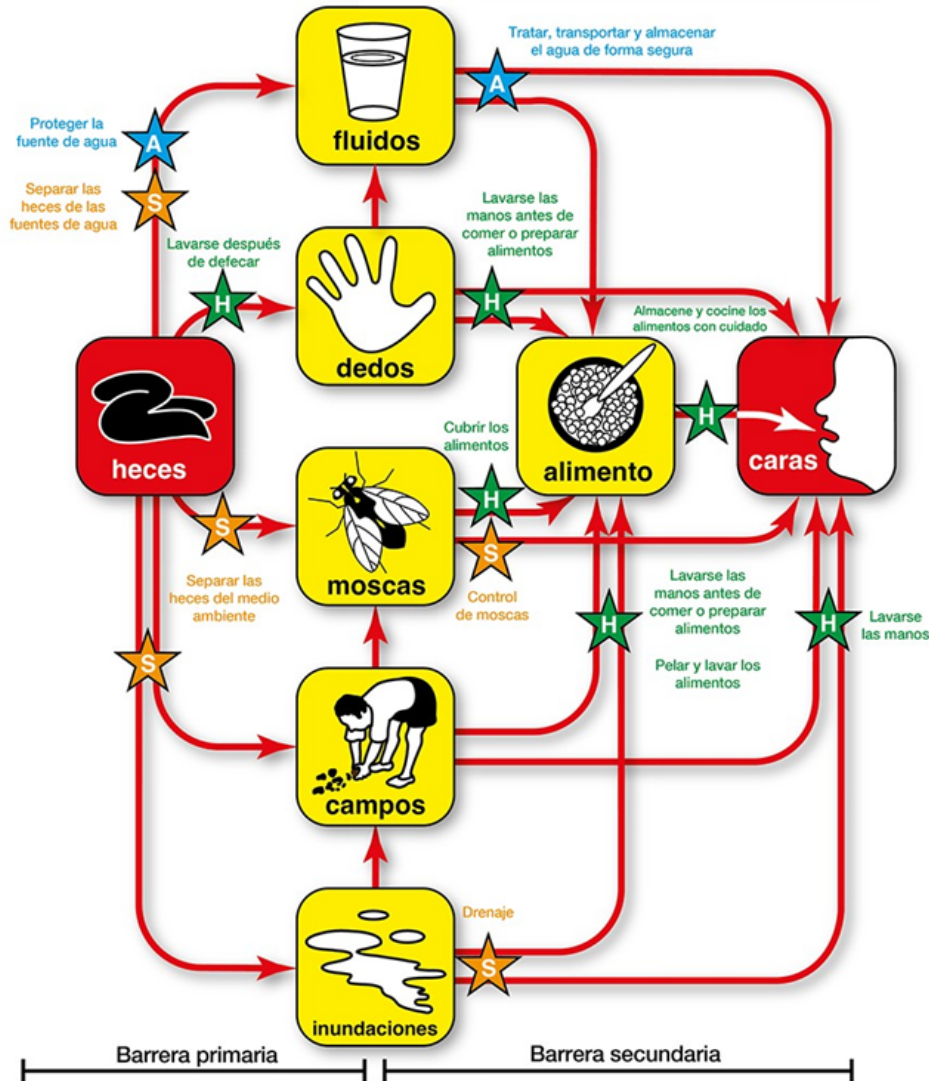
El movimiento de los patógenos desde las heces de una persona enferma hasta el lugar donde son ingeridos por otra persona puede seguir muchas vías, algunas directas y otras indirectas. Este diagrama ilustra las principales vías que son fáciles de memorizar (en inglés) ya que todas empiezan por la letra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

★ **AGUA**

★ **SANEAMIENTO**

★ **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



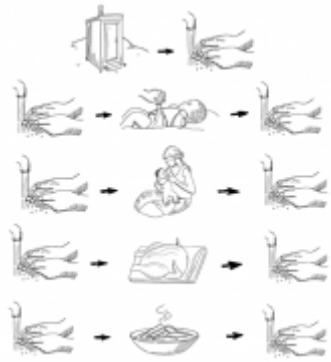
05. Using clean safe drinking water



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

30. Agua doméstica limpia y segura

Descripción general

Muchas enfermedades pueden propagarse a través del agua. El agua puede parecer limpia cuando en realidad no es segura para beber hasta que ha sido tratada. Los gérmenes que enferman a las personas son tan pequeños que se necesita un microscopio para verlos. El agua limpia y segura es esencial para detener la propagación de muchas epidemias. Como voluntario, puede ayudar a que su comunidad disponga de agua limpia y segura para beber, cocinar y limpiar.

Fuentes de agua potable

La mejor fuente de agua limpia y segura es una fuente de agua subterránea, como un pozo protegido o una perforación. "Protegida" significa que tiene una plataforma o borde de hormigón alrededor del pozo o perforación (sin grietas) y está cercada para evitar que los animales lleguen a ella.

Si normalmente utilizan agua corriente en tu comunidad, las inundaciones u otras catástrofes (como los ciclones) pueden afectar a la calidad del agua. Tras una inundación, es posible que el agua del grifo ya no sea segura ni esté limpia. En esta situación, hierve o filtra el agua o trátala con productos químicos.

Si no dispone de agua subterránea segura, o si tiene dudas sobre la calidad del agua, puede hacer que el agua sea limpia y segura de otras maneras:

1. Hierva el agua durante al menos un minuto. Un hervor continuo de un minuto matará los gérmenes.
2. Utilice pastillas potabilizadoras. Se trata de pequeñas pastillas que se introducen en el agua para eliminar los gérmenes. Cada tipo de pastilla tiene unas instrucciones de uso específicas, así que léelas detenidamente antes de utilizarlas. Puedes dar pastillas a las familias de la comunidad para que limpien su agua.
 - Asegúrese de subrayar la importancia del agua limpia cuando explique cómo utilizar las pastillas. Supervise el uso de las pastillas distribuidas.
3. Promover la filtración del agua. El agua puede filtrarse utilizando filtros cerámicos, de bioarena o de otro tipo.
 - Asegúrese de seguir las instrucciones de fabricación y limpieza del filtro. Limpie el filtro con regularidad.

Cada forma de potabilizar el agua tiene ventajas e inconvenientes, y requiere equipos y recursos (pastillas potabilizadoras, recipientes o cubos de agua, leña, tiempo, etc.). La comunidad debe ser capaz de obtener estos recursos y utilizarlos adecuadamente. Para más información, trabajar con colegas del sector WASH o socios con experiencia en agua, saneamiento e higiene.

Almacenamiento y manipulación seguros

Las manos sucias, los utensilios sucios y los recipientes sucios pueden contaminar el agua. También pueden

hacerlo las moscas, otros insectos y los roedores. Los esfuerzos por conseguir que el agua sea limpia y segura son inútiles si el agua no se almacena o manipula de forma adecuada e higiénica.

Qué hacer y cómo hacerlo

Entender a la comunidad

1. Familiarícese con las prácticas y creencias culturales, sociales y tradicionales de la comunidad sobre el agua y el lavado.
2. Preste atención a los rumores y a la información incorrecta. Corrígelas y comunícalas al supervisor de voluntarios.

Promover la limpieza del agua doméstica

1. Promover el uso de agua limpia. Animar a los miembros de la comunidad a adoptar las prácticas de higiene recomendadas.
2. Anime a la gente a utilizar correctamente los tratamientos domésticos del agua (como las pastillas potabilizadoras). Si no tratan el agua, averigüe por qué.
3. Anime a la gente a lavarse siempre las manos antes de manipular agua potable.
4. Almacenar el agua en recipientes limpios. Limpiarlos con regularidad.
 - Asegúrese de que las familias disponen de recipientes limpios en los que poner el agua. Asegúrese de que los recipientes estén tapados para evitar que los gérmenes y la suciedad entren en el agua y la hagan insegura.
 - Si un recipiente tiene un cuello estrecho, anime a la gente a limpiarlo regularmente con una solución jabonosa, un desinfectante químico (si está disponible) o piedrecitas. Los recipientes de cuello estrecho evitan la contaminación, pero son más difíciles de limpiar.
 - Si un recipiente tiene el cuello ancho, anime a la gente a mantenerlo tapado y diseñe un sistema para sacar el agua sin tocarla con las manos. Los recipientes de cuello ancho se contaminan fácilmente, pero son más fáciles de limpiar.

Otros recursos:

[El agua potable previene el cólera: El agua limpia almacena el agua segura](#) (ayuda visual de la Cruz Roja de Ghana)



Mensajes comunitarios



04. Storing water properly



05. Using clean safe drinking water

31. Higiene de los alimentos

Descripción general

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

Qué hacer y cómo hacerlo

Promover la preparación segura de los alimentos

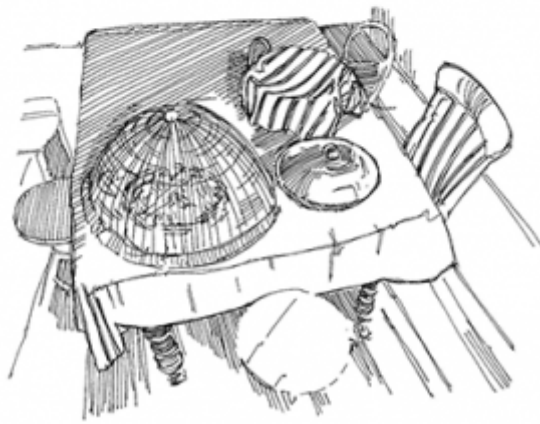
- Los alimentos pueden contaminarse con las manos sucias, las moscas, los utensilios sucios o el agua contaminada.
 - Lavarse las manos con agua tratada y jabón antes de cocinar o comer.
 - Utilice agua tratada para cocinar. Lava bien las verduras y frutas con agua tratada y jabón.
 - Lave los utensilios (sartenes, platos, tazas, tenedores, cuchillos, etc.) y limpie las superficies de la cocina con agua tratada y jabón. Utilice una rejilla para secar los platos.
- Los alimentos pueden propagar gérmenes y enfermedades si no están bien cocinados o si están sucios.
 - Cocine bien los productos de origen animal, incluidos la carne y los huevos, para eliminar los gérmenes.
 - Cubra los alimentos cocinados antes de guardarlos. Recaliéntalos antes de comerlos.
 - Consuma los alimentos cocinados calientes.

Fomentar el almacenamiento seguro de los alimentos

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

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

- Animar a utilizar mosquiteras o cuencos invertidos en los platos para evitar el contacto con moscas e insectos
- Utilizar agua clorada para preparar bebidas y hielo
- Las personas que sirven la comida deben lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar y servir los alimentos.
- Los alimentos deben cocinarse bien, especialmente el marisco, y no almacenarse a temperatura ambiente durante periodos prolongados
- No deposite los platos y utensilios en el suelo, utilice una superficie limpia



Mensajes comunitarios



04. Storing water properly



08. Washing hands with soap



12. Good food hygiene

32. Saneamiento

Descripción general

- Un buen saneamiento es vital para detener la propagación de muchas epidemias como la diarrea y el cólera, especialmente las que se propagan por contacto con la basura o los desechos humanos.
- Los voluntarios pueden animar a las comunidades a mejorar el saneamiento mediante la gestión segura de los excrementos, la realización de entierros seguros, la eliminación adecuada de la basura doméstica y comunitaria, el uso de letrinas y la eliminación de las aguas residuales y estancadas.
- La plena participación de la comunidad desde el principio es necesaria para garantizar la sostenibilidad y las buenas prácticas en el futuro.

Qué hacer y cómo hacerlo

Manejo de residuos sólidos

- Eliminar los residuos sólidos y la basura de forma segura.
 - Animar a la comunidad a quemar o enterrar la basura.
 - Promover el conocimiento de la relación entre la basura y vectores como roedores o moscas con enfermedades.

Tratamiento de aguas residuales

- Drenar o eliminar el agua estancada. En los campos de refugiados o de desplazados internos sería necesario garantizar un buen drenaje, especialmente alrededor de las letrinas, las duchas o los lugares donde se lava la ropa. También en otros entornos, hay que vigilar el agua estancada alrededor de este tipo de estructuras. Al mismo tiempo, observe los lugares u objetos, como cubetas, por ejemplo, donde la gente puede guardar (a propósito, o no) agua estancada. Promueva la higiene y enseñe a la gente a mantenerse segura y limpia.
 - Movilizar a la comunidad para reducir el agua estancada donde es probable que se reproduzcan los mosquitos.
 - Mapear y detectar con la comunidad los lugares de la zona susceptibles de tener agua estancada.

- Promover en la comunidad el conocimiento sobre la cría de mosquitos para evitar enfermedades como la malaria. Asegurarse de que la comunidad conoce la relación entre los mosquitos y las enfermedades.
- Promover que alrededor de las duchas, letrinas y zonas de lavado de ropa se utilice grava u otras estrategias para ayudar al drenaje del agua.

Manejo de aguas residuales

- Eliminar los excrementos (heces) de forma segura (construyendo letrinas).
 - Promueva la construcción y el uso de letrinas y asegúrese de contar con el apoyo de la comunidad para hacerlo y de que le ayuden a encontrar el mejor lugar para evitar la contaminación de las fuentes de agua.
 - Desaliente la defecación al aire libre.
 - Asegúrese de que haya letrinas disponibles para todos los usuarios, mujeres, adultos mayores, niños, etc.
 - Promover entre las madres con bebés la eliminación segura de sus excrementos.
 - Garantizar que las letrinas tengan los estándares mínimos de protección, inclusión y dignidad.
 - Promover letrinas adaptadas a las mujeres siempre que sea posible. Esto incluiría: iluminación adecuada; pestillos/cerraduras en las puertas; paredes y puertas sólidamente construidas para garantizar la privacidad y evitar que entren y salgan personas/animales; receptáculos de basura para productos de higiene menstrual y otros residuos desechables.

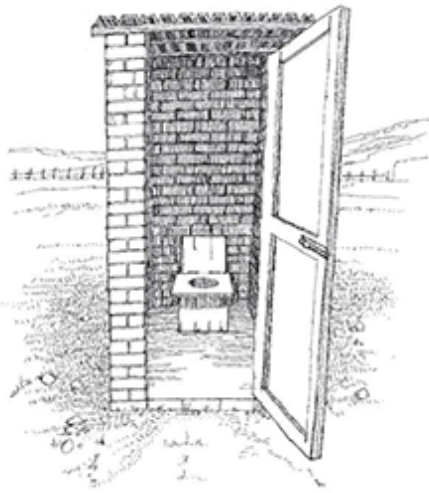
Eliminación segura de tejidos humanos y animales

- Practicar el enterramiento o la eliminación segura de los tejidos:
 - Enterrar los cadáveres y destruir los cadáveres de animales de forma segura.
 - Controlar los vectores de enfermedades y proteger a las personas de ellos.
 - Incinerar los residuos médicos.

Hable con su comunidad sobre las prácticas de saneamiento adecuadas.



Deseche los residuos de forma segura.



Mensajes comunitarios



06. Using a clean latrine



07. Protecting yourself against mosquitoes



08. Washing hands with soap



11. Cleaning up places where mosquitoes breed



23. Encouraging healthy behaviours in a community



27. Keeping rodents out

33. Fomentar el uso y mantenimiento de letrinas

Descripción general

- Muchas enfermedades (como la diarrea, el cólera, la fiebre tifoidea y las hepatitis E y A) se transmiten a otras personas cuando las heces contaminan el agua, las manos, los alimentos o las moscas y entran en la boca de otra persona. Esta forma de transmisión se denomina "fecal-oral".
- El uso de letrinas y la eliminación adecuada de las heces pueden salvar muchas vidas durante una epidemia. Cuando todo el mundo utiliza las letrinas, el entorno permanece limpio. Es importante depositar también las heces de niños y bebés en la letrina, ya que sus heces también contienen gérmenes.
- En una epidemia, animar a la comunidad a utilizar y mantener las letrinas es una parte importante de la prevención de la propagación de enfermedades.

Qué hacer y cómo hacerlo

Fomentar el uso de letrinas

1. Muchas cuestiones sociales y culturales pueden hacer que la gente no las utilice.
 - Averiguar qué motivará a la gente a utilizar las letrinas y animarla en consecuencia.
 - Debatir con la comunidad qué dificultades podrían encontrar para utilizarlas y cómo ponerlas a disposición de todos los usuarios (niños, adultos mayores, personas con discapacidad, etc.).
2. Muchos tipos de letrinas, como las de pozo, pueden construirse fácilmente con materiales locales. El tipo de letrina que se construya en un contexto determinado dependerá de:
 - Las preferencias de la comunidad.
 - El espacio del que dispone la comunidad.
 - El tipo de suelo y la proximidad del agua subterránea a la superficie (manto freático).
 - La ubicación de las fuentes de agua (la distancia entre las instalaciones de confinamiento y las fuentes de agua debe ser de al menos 30 metros, y el fondo de las fosas debe estar al menos 1.5 metros por encima de la capa freática).
 - El número de personas que utilizarán las letrinas.
 - Con qué frecuencia deben retirarse las heces. Si es necesario recurrir a una gestión externa, deben tenerse en cuenta el costo, la disponibilidad y el acceso.

Pida información sobre cómo construir letrinas a un experto en agua, saneamiento e higiene o al supervisor de voluntarios.

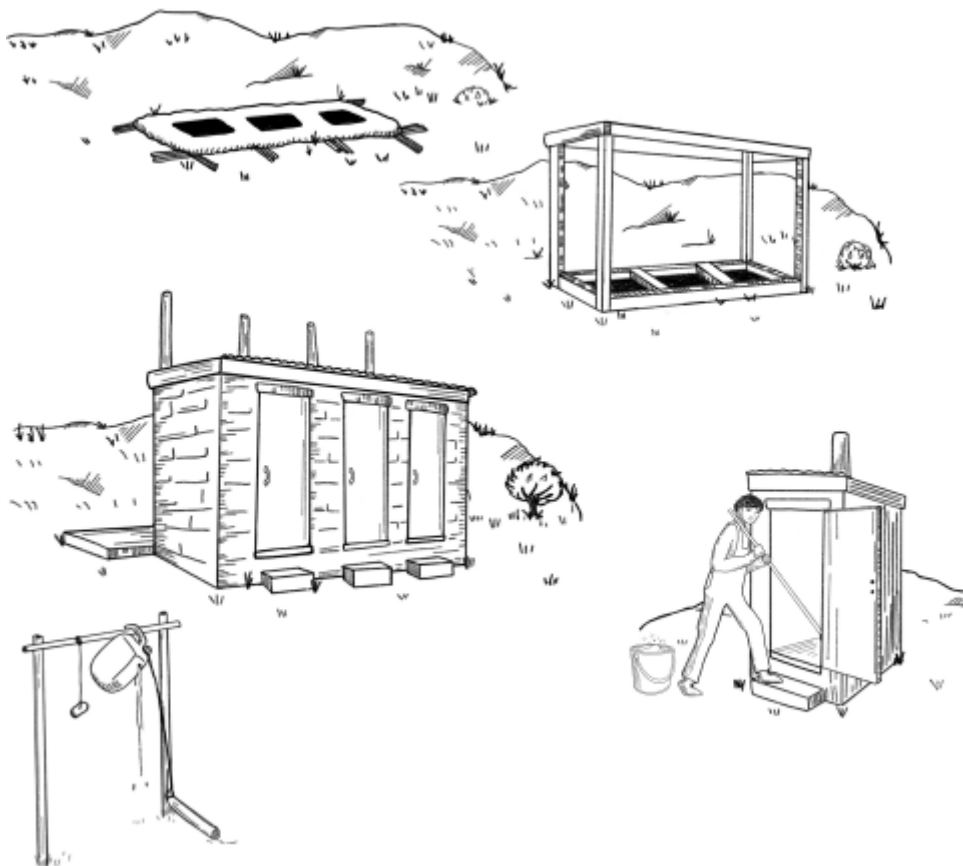
Hacer que las letrinas sean seguras y utilizables

1. Garantizar la higiene
 - Es muy importante lavarse las manos después de ir al baño para evitar la propagación de enfermedades.
 - Todas las letrinas deben tener cerca un lugar para lavarse las manos. Debe estar en funcionamiento y debe haber agua y jabón disponibles.
 - Proporcionar material de limpieza anal localmente apropiado (para limpiarse o lavarse después de ir al baño).
 - Si se utiliza una letrina de zanja, proporcionar tierra para cubrir las heces.
2. Garantizar que las letrinas sean seguras y accesibles para todos.

- Asegúrese de que las mujeres y las niñas se sientan seguras para utilizar las letrinas durante el día y la noche.
 - Los hombres y las mujeres deben utilizar letrinas separadas
 - Las letrinas deben estar bien iluminadas
 - Los usuarios deben poder cerrarlas desde dentro
 - Deben tener ganchos u otro dispositivo para colgar la ropa y que no se quede en el suelo
 - Deben tener paredes y puertas sólidas para garantizar la intimidad y evitar que entren o salgan personas o animales.
 - Deben disponer de un lugar para desechar el material menstrual o de incontinencia
 - Deben tener un asidero o cuerdas para ayudar a las personas mayores o discapacitadas
 - Deben estar adaptados a los niños para evitar que se caigan dentro
 - Si las letrinas están elevadas, hay que asegurarse de que haya una rampa con una pendiente adecuada para que una persona con discapacidad pueda acceder a ella por sí sola

Garantizar el mantenimiento de las letrinas

1. Asegurarse de que las letrinas se mantienen físicamente y son robustas, de modo que sigan siendo seguras para su uso.
2. Las letrinas se llenan y hay que vaciarlas.
 - La rapidez con la que esto ocurre depende del número de personas que los utilicen, del tamaño de la fosa o el depósito, del tipo de suelo y de si la gente tira basura o compresas menstruales en la fosa.
3. Cuando sea posible, cree comités en la comunidad para mantener la letrina y asegúrese de que disponen de todos los materiales necesarios.



Mensajes comunitarios



06. Using a clean latrine



08. Washing hands with soap

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

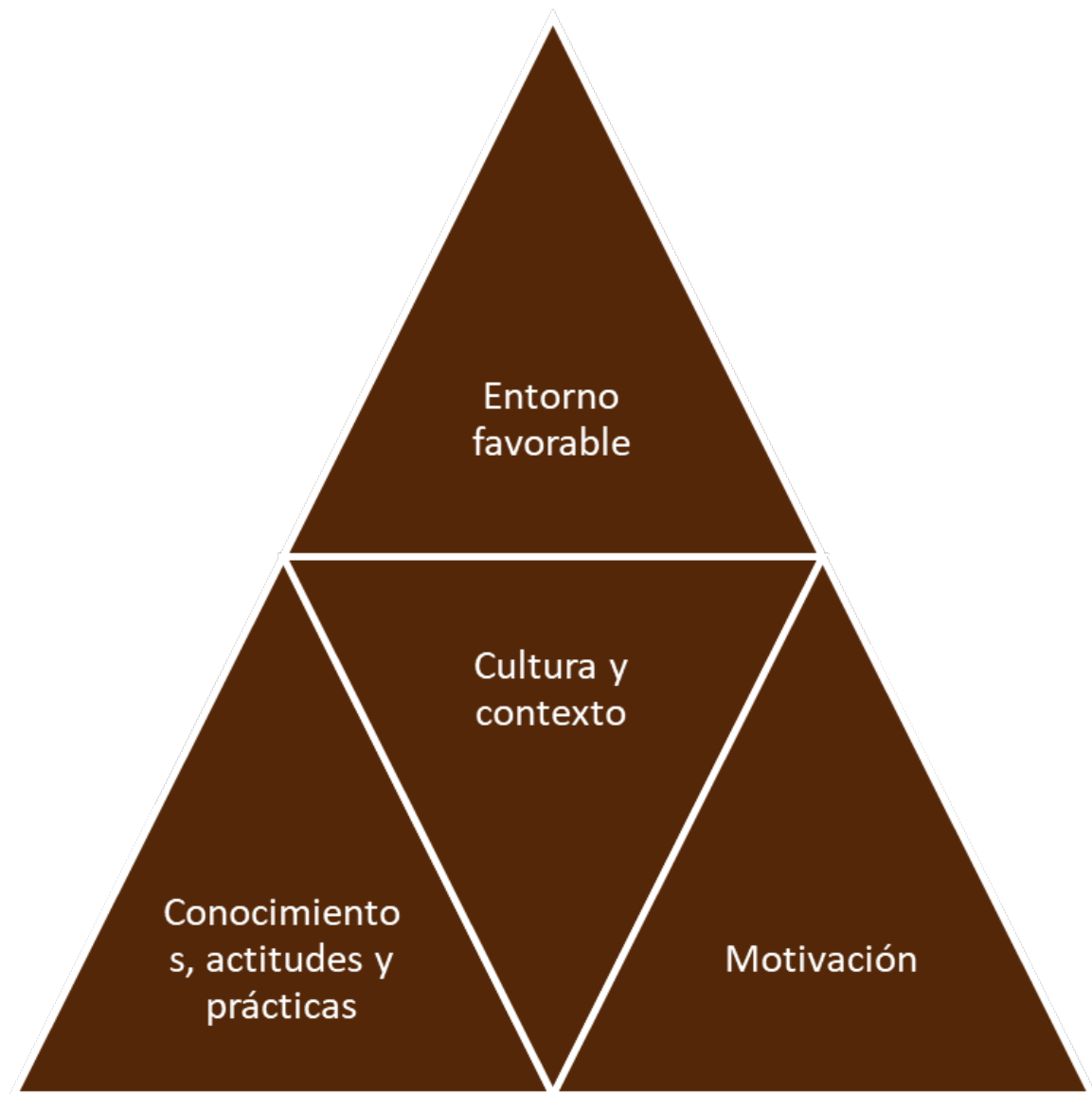
43. Cambio de comportamiento

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 quiere ayudar, puede probar diferentes intervenciones en cada nivel que sean específicas para sus necesidades. person you want to help, you can try different interventions at each level that is specific to their needs.



Modelo socioecológico

Qué hacer y cómo hacerlo

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

1. Sensibilizar a la comunidad sobre el proceso de cambio de comportamiento utilizando el modelo de la teoría del cambio.
2. Evaluar el comportamiento problemático: por qué se practica, quién lo practica, cuándo se practica y qué factores del entorno o de la sociedad fomentan el comportamiento. Evalúe esta información en los distintos niveles del modelo socioecológico para cada comunidad a la que atienda.
3. Identificar un objetivo de comportamiento adecuado basado en su evaluación.
4. Revisar las causas o barreras en cada nivel que permiten que el comportamiento continúe. Identificar intervenciones que se alineen con cada causa o barrera y que puedan utilizarse en los diferentes niveles.
5. Discutir con la comunidad las intervenciones sugeridas para cada nivel del modelo socioecológico.
6. Identificar las intervenciones apropiadas para el contexto en cada nivel. Las intervenciones deben planificarse para abordar las etapas de la teoría del cambio, primero aportando conocimientos y abordando los factores ambientales, motivando a las personas clave para obtener aprobación e intenciones y, por último, incitando a las personas a una acción que contribuya al objetivo general.
7. Aplicación de las intervenciones en cada nivel.
8. Supervisión para comprobar si se está produciendo el cambio. El cambio lleva su tiempo, pero hay que supervisararlo para asegurarse de que se está produciendo, aunque sea lentamente. Además, a medida que las personas avanzan en el proceso de cambio, sus barreras y causas cambian. Las intervenciones de cambio de comportamiento deben ajustarse a estos cambios para garantizar que el cambio pueda

continuar.

9. Reconocer que cuando el cambio no se está produciendo como se pretendía, es necesario seguir evaluando y ajustando la intervención.
10. Seguir aplicando, supervisando, evaluando y ajustando el proceso de cambio.

Para más información, consulte el [Manual para voluntarios sobre el cambio de comportamiento de la eCBHFA](#), que incluye:

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

Mensajes comunitarios



23. Encouraging healthy behaviours in a community