



Hepatitis E

Última actualización: 2023-07-05

Informaciones claves

Transmisión

- Agua contaminada con residuos humanos (heces).
- Comer carne cruda, mal cocida o productos cárnicos (como hígado) y mariscos (como los crustáceos).
- Transfusión de sangre.
- De la madre al bebé por nacer durante el embarazo.

Síntomas

- La mayoría de las personas con hepatitis E no tienen signos ni síntomas de enfermedad en lo absoluto.
- Los síntomas pueden incluir fiebre leve, pérdida del apetito, dolor abdominal, náuseas, orina oscura, heces pálidas y un color amarillo en la piel o en la parte blanca de los ojos (ictericia).
- Las mujeres embarazadas corren un riesgo especial de enfermarse gravemente con la hepatitis E y pueden morir.

Prevención

- Agua segura y limpia (incluyendo un recipiente limpio y cubierto para agua en el hogar).
- Uso de instalaciones sanitarias apropiadas (letrinas adecuadas y limpias).
- Lavarse las manos con jabón (especialmente después de usar el baño o de limpiar a un bebé).
- Buena higiene de los alimentos (alimentos bien cocidos, alimentos tapados, utensilios limpios, etc.).
- Movilización social y comunicación para el cambio de comportamiento.

Personas vulnerables

- Mujeres embarazadas, especialmente las que se encuentran en estado avanzado de embarazo (después del tercer mes).
- Personas con enfermedades hepáticas.
- Poblaciones desplazadas.
- Personas que viven en áreas que tienen servicios e instalaciones de agua, saneamiento e higiene deficientes.

¿Qué puedes hacer para prevenir y controlar una epidemia?

- Detecte y remita los casos a los establecimientos de salud.
- Promueva el lavado de las manos con jabón (especialmente después de usar el baño o de limpiar a un bebé).
- Promueva el agua potable segura y limpia (incluyendo un recipiente limpio y cubierto para agua en el hogar).
- Promueva el uso de instalaciones apropiadas (letrinas adecuadas y limpias).
- Promueva la buena higiene de los alimentos (alimentos bien cocidos, alimentos tapados, utensilios limpios, etc.).
- Aumente la movilización social y la comunicación para el cambio de comportamiento.
- Promoción de la salud.

Cartografía y evaluación comunitaria

Haga un mapa de la comunidad y marque la información que reúna en el mapa. Registre otros detalles.

- ¿Cuándo empezaron a enfermarse las personas con hepatitis E?
- ¿Cuántas personas han enfermado con hepatitis E? ¿Dónde?
- ¿Cuántas personas han muerto de hepatitis E? ¿Dónde?
- ¿Cuántas personas habitan en la comunidad o área afectada?
- ¿Cuántos niños menores de 5 años habitan en el área? ¿Cuántas mujeres embarazadas habitan en el área?
- ¿Quiénes son y dónde están las personas vulnerables? ¿Están los niños en la comunidad afectada generalmente bien alimentados?
- ¿Las personas tienen siempre suficiente comida?
- ¿Qué tan común es la lactancia materna?
- ¿Dónde obtienen las personas su agua potable? ¿Es segura la fuente? ¿La gente trata su agua?
- ¿Qué instalaciones sanitarias (incluidas las letrinas comunitarias) están disponibles? ¿La gente las usa?
- ¿Qué instalaciones de lavado de manos están disponibles? ¿Tienen jabón?
- ¿Dónde están las instalaciones y servicios de salud locales? (Incluir cuidadores tradicionales y comunitarios).
- ¿Cuáles son los hábitos, prácticas y creencias de la comunidad sobre el cuidado y la alimentación de los enfermos? ¿Las mujeres continúan amamantando a los bebés e infantes cuando están enfermos? ¿Tienen las personas prácticas específicas relacionadas con el embarazo tales como retener líquidos?
- ¿Existe un programa de movilización social o de promoción de la salud?
- ¿Cuáles son los hábitos, prácticas y creencias de la comunidad sobre higiene, saneamiento y agua?
- ¿Qué fuentes o canales de información utilizan más las personas?
- ¿Hay rumores o información errónea propagándose sobre la hepatitis E en la comunidad?
- ¿Pueden las personas identificar los signos y síntomas de deshidratación?
- ¿Las personas saben cómo hacer una solución de rehidratación oral (SRO)? ¿Cuentan con recursos a mano para hacerlo?
- ¿Las personas saben cómo tratar el agua?

Acciones de los voluntarios

- [01. Vigilancia basada en la comunidad](#)
- [02. Mapeo comunitario](#)
- [03. Comunicándose con la comunidad](#)
- [04. Referir a centros de salud](#)
- [05. Protección y seguridad de los voluntarios](#)
- [07. Evaluación de deshidratación](#)
- [12. Manejo de la fiebre](#)
- [19. Apoyo psicosocial](#)
- [29. Promoción de la higiene](#)
- [30. Agua limpia y segura de uso doméstico](#)
- [31. Buena higiene alimentaria](#)
- [32. Saneamiento](#)
- [33. Construcción y mantenimiento de letrinas](#)
- [34. Lavado de manos con jabón](#)
- [43. Movilización social para el cambio de comportamiento](#)

01. Vigilancia basada en la comunidad

Resumen

- La vigilancia basada en la comunidad ocurre cuando los miembros de una comunidad participan activamente en la detección, reporte, respuesta y monitoreo de eventos de salud en su comunidad.
- La información descubierta durante la vigilancia debe compartirse con la filial local y las autoridades sanitarias.
- La vigilancia basada en la comunidad ayuda a detectar los brotes temprano, ayuda a controlar los brotes y salva vidas.

Lo que necesita saber

- Mapee la comunidad correctamente. Debe saber dónde vive y trabaja la gente.
- Escanee a toda la comunidad haciendo visitas de casa en casa. Si la comunidad es grande, divida el trabajo en secciones o áreas más pequeñas.
- Establezca quién es vulnerable en la comunidad. Hacer esto le ayudará a identificar a las personas que tienen mayores probabilidades de enfermarse.
- Inicie la vigilancia. Esto le ayudará a comunicar mensajes e información de salud específicos, y a referir sin demora a las personas enfermas a los centros de salud.
- Recuerde que, a través de su vigilancia y su presencia en la comunidad, puede obtener información que podría ser útil para otras personas que están abordando la epidemia.
- Comunique dicha información a su filial local, a otros equipos de voluntarios y autoridades de salud. Esto se denomina «informe».
- Recuerde que los informes deben ser sistemáticos. Para evitar confusiones, todos los que informan deben seguir los mismos métodos. Hable con su filial local y con las autoridades sanitarias para averiguar qué sistema de informes funcionará mejor para su trabajo y su situación.

What you can do

- Mapear la comunidad (ver herramienta de acción 2).
- Identificar quiénes en la comunidad pueden ser vulnerables a la enfermedad.
- Familiarizarse con la enfermedad que puede estar presente en su comunidad, incluyendo sus signos y síntomas.
- Establezca equipos de vigilancia para buscar activamente a las personas enfermas.
- Asigne áreas diferentes de la comunidad para cada equipo.
- Cuando detecte personas enfermas con la patología, evalúe cuán severamente enfermos están y si necesitan ser referidos a un centro de salud (ver herramienta de acción 4).
- Si las personas enfermas pueden ser atendidas en el hogar, muestre a sus familias qué hacer y proporcióneseles información y suministros, cuando sea posible.
- Registre los casos que encuentre y comparta sus registros con los de otros equipos para construir una imagen clara de cómo se está propagando la enfermedad en la comunidad.



24. Finding sick people

02. Mapeo comunitario

Resumen

- Un mapa de la comunidad le permite conectar temas o problemas con lugares específicos y hace que la información sea fácil de ver.
- Es una buena idea crear el mapa junto con los miembros de la comunidad.
- El mapeo de la comunidad es muy útil en las epidemias porque le ayuda a ver dónde están los mayores problemas y necesidades, y a identificar los riesgos.
- El mapa puede ser utilizado para apoyar la preparación y la planificación antes de que ocurra una epidemia.

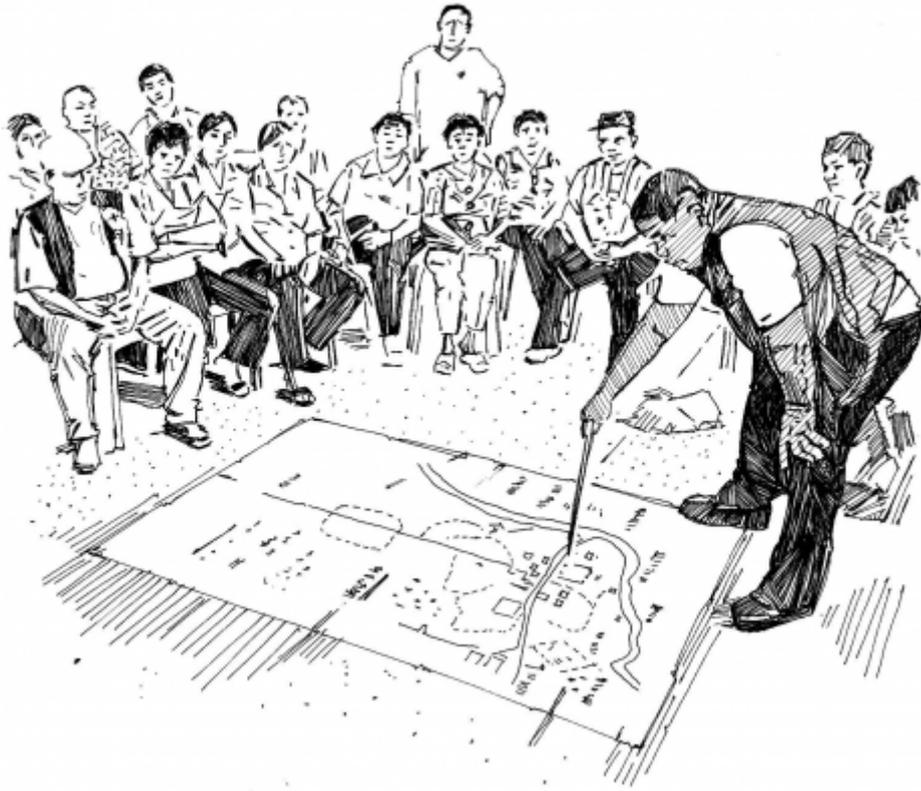
¿ Cómo hacer un mapa de la comunidad?

1. Dibuje un mapa espacial simple que muestre la comunidad y todos sus puntos de referencia clave. Debe intentar incluir:

- Toda la comunidad, concentraciones de personas, sus casas, y quien vive donde.
- Las principales ubicaciones de la comunidad (escuela, centro de salud, lugares de culto, fuentes de agua, mercados, etc.).
- La ubicación de las personas vulnerables que están en mayor riesgo. Si es posible, dónde comenzó la epidemia y cómo se está propagando.
- Peligros y riesgos para la salud.

2. Use el mapa para marcar nuevos casos y / o casos referidos. Forme equipos para cubrir ciertas áreas del mapa. Cada equipo debe averiguar lo que pueda sobre su área (cuántas personas están enfermas, quiénes son vulnerables, cuántos han sido remitidos a las autoridades sanitarias, cualquier otra información relevante). Cuando combine los mapas de diferentes equipos, usted será capaz de ver qué áreas de la epidemia está cubriendo, qué áreas puede que no esté cubriendo y los detalles de cada área. Esto le ayudará a planificar sus acciones.

3. Los mapas son a menudo más fáciles de entender que las palabras.



Haciendo un mapa en la comunidad

03. Comunicándose con la comunidad

Resumen

- Durante un brote de enfermedad es vital asegurar que las comunicaciones con la comunidad sean confiables y claras.
- Proporcionar información a la comunidad es solo el primer paso. Lo que es crítico es persuadir a las personas para que adopten prácticas más seguras y menos riesgosas que impidan la propagación de la enfermedad. Cambiar de comportamiento puede significar aceptar vacunas, lavarse las manos con jabón, usar repelente de mosquitos o aceptar estar aislado de otros para evitar contagiarlos.
- Comunicarse durante una epidemia puede ser difícil porque, si la gente de la comunidad siente pánico o no confía en las autoridades o el sistema de salud, es posible que no escuchen o crean la información que reciben de ellos. Algunas comunidades tienen fuertes creencias en la medicina tradicional o no aceptan ciertos tratamientos (incluyendo los medicamentos y vacunas) o prefieren otras formas para prevenir enfermedades. Los brotes de enfermedades pueden causar miedo profundo. Las personas también pueden estar de duelo por aquellos que están enfermos o han muerto.
- La comunicación bidireccional es, por lo tanto, crucial en una epidemia. Ponga a los miembros de la comunidad en el centro y trabaje junto con ellos para elegir las soluciones adecuadas que sean eficaces para detener la propagación de la enfermedad.

¿Cómo comunicarse en una epidemia?

En lugar de únicamente informar a la comunidad (comunicación unidireccional), utilice la comunicación bidireccional en una epidemia. Después de decir lo que tiene que decir, escuche lo que la comunidad tiene que decir en respuesta.

Comprometa e involucre a los miembros de la comunidad y a los líderes de la comunidad. Colabore con ellos para elegir y planificar soluciones adecuadas para detener la propagación de enfermedades.

Hable con los miembros de la comunidad sobre sus ideas y temores, para comprender cuánto saben sobre la enfermedad y su transmisión, y para comprender qué los motiva y qué les impide cambiar su comportamiento.

Cuando usted se comunica con una comunidad, es importante escuchar constantemente los rumores y los malentendidos que podrían estar extendiéndose. Los rumores pueden causar pánico y miedo. Bajo su influencia, las comunidades pueden perder la confianza en las autoridades de salud o en su capacidad para detener la epidemia y pueden rechazar las intervenciones que prevengan la propagación de la enfermedad.

Para movilizar a una comunidad de manera efectiva, **la comunicación necesita ser:**

- **Sencilla y corta.** La gente debe ser capaz de entender los mensajes fácilmente y poder repetirlos sin dificultad.
- **De confianza.** Presentada por personas o por un medio en el que la comunidad confía.
- **Precisa y específica.** Proporcione información correcta y precisa en todo momento. Los mensajes nunca deben confundir.
- **Enfocada en la acción.** Los mensajes deben aconsejar a los miembros de la comunidad qué hacer. No deben proporcionar montones de información sin acción.
- **Viable y realista.** Asegúrese que las personas puedan realmente llevar a cabo el consejo que les da.
- **Contextualizado.** La información debe reflejar las necesidades y la situación de la comunidad. En todos sus mensajes, tenga en cuenta los factores sociales y culturales que podrían alentar a los miembros de la

comunidad a adoptar comportamientos más seguro (como aceptar vacunas) o impedir que lo hagan.

Formas de comunicarse

Cuando se comunique con su comunidad, utilice una variedad de formas y métodos de comunicación diferentes. Considere lo que las personas preferirán y en lo que confiarán, cuál es su mensaje, quién es el grupo objetivo y qué recursos tiene. Considere:

- Visitas puerta a puerta.
- Reunirse con líderes comunitarios o religiosos, o curanderos tradicionales o parteras.
- Discusiones grupales. En estas puede usar herramientas visuales, como tarjetas ilustradas.
- Diálogos participativos. En estos se podría utilizar el ejercicio de clasificación de 3, cuadros de votación, cartografía, análisis de barreras o planificación.
- Video o películas.
- Canciones, poemas, dramas, juegos de rol o teatro.
- Anuncios de la comunidad (por ejemplo, altoparlante).
- Mensajes de texto (SMS por sus siglas en inglés) o redes sociales.
- Emisiones de radio.

Lo que puede hacer

- Inicie una conversación bidireccional con la comunidad (pregunte y escuche). Trabaje con los miembros de la comunidad para elegir soluciones para detener la propagación de enfermedades que sean apropiadas y efectivas para ellos.
- Averigüe dónde obtiene la comunidad su información de salud y en quién confían para informarlos (autoridades sanitarias, líderes comunitarios, médicos, curanderos tradicionales, líderes religiosos, etc.).
- Averigüe lo que los miembros de su comunidad saben, perciben y temen sobre la enfermedad que los amenaza. Familiarícese con cómo se propaga (transmite) la enfermedad, así como con las prácticas culturales y sociales locales. Determine qué motiva a las personas a cambiar su comportamiento y qué les impide hacerlo.
- Tenga en cuenta que una comunidad está compuesta por diferentes personas y grupos. Asegúrese de incluir a todos, especialmente a aquellos que están ocultos, estigmatizados o considerados «diferentes» debido a su religión, orientación sexual, edad, discapacidad o enfermedad, o por cualquier otro motivo.
- Escuche si hay rumores o información incorrecta. Anote cuándo y dónde se escuchó un rumor e informe de inmediato a su supervisor voluntario o al punto focal de la Sociedad Nacional. Proporcione a la comunidad datos claros y simples sobre la enfermedad y explíqueles claramente qué pueden hacer para protegerse a sí mismos y a sus familias.

04. Referir a centros de salud

Resumen

- Durante una epidemia, las personas enfermas con frecuencia no pueden ser tratadas en el hogar o por voluntarios o familiares. Requieren atención médica especializada y necesitan ir a una clínica de salud u hospital para tratamiento.

Lo que necesita saber

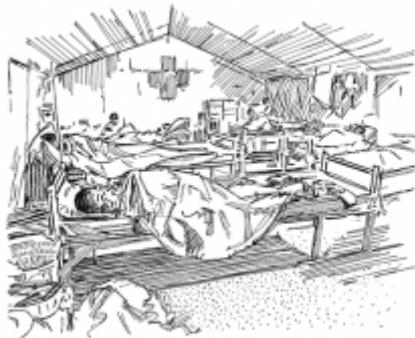
- Averigüe cómo puede saber cuándo una persona está gravemente enferma y necesita ser referida. Familiarícese con los síntomas de la enfermedad y sus pautas para la acción.
- Averigüe la ubicación de los centros de salud cercanos a su comunidad y a cuáles debe referir los casos graves. Averigüe la capacidad de los establecimientos de salud locales (su experiencia, número de camas, etc.) y cómo llegar a ellos. ¿Tienen ambulancias? ¿Se puede llegar a ellos por medio del transporte público?
- Hable con los profesionales de la salud y acuerde el mejor método para enviar a las personas enfermas de la comunidad a los centros de salud. Si la enfermedad es altamente infecciosa (como el Ébola o la fiebre de Marburgo), se debe organizar un transporte especial para que otras personas no se infecten.
- Al realizar la vigilancia de enfermedades, siempre tenga en cuenta la idea de referir.

Lo que puede hacer

- Conozca los síntomas de la enfermedad que está causando la epidemia y los signos que indican que los pacientes deben ser remitidos a centros de salud.
- Visite los establecimientos de salud y hable con médicos y enfermeras.
- Cuénteles sobre sus actividades y cómo planea hacer las referencias. Acepte el consejo de ellos.
- Decida qué métodos están disponibles para la referencia. ¿Hay ambulancias?
- Averigüe cómo llamarlos. ¿Hay transporte público? ¿Puede la Sociedad Nacional proporcionar transporte? ¿La gente tiene dinero para pagar el transporte?
- Cuando esté haciendo vigilancia siempre lleve consigo la herramienta relevante para la enfermedad para ayudarlo a recordar lo que debe saber sobre la patología y sus síntomas.
- Cuando refiera, siempre explique claramente a la familia correspondiente qué es la enfermedad, cuáles son sus síntomas y por qué cree que referir es necesario. Dé información sobre los servicios de salud disponibles y cómo llegar a ellos por medio de diferentes medios de transporte.



Mensajes comunitarios



24. Finding sick people

05. Protección y seguridad de los voluntarios

Resumen

- Los voluntarios trabajan en situaciones vulnerables y con personas vulnerables. Trabajar en epidemias puede ser extremadamente riesgoso porque los voluntarios también pueden contraer la patología y caer enfermos.
- Su Sociedad Nacional debería proporcionarle la protección adecuada a usted y a otros voluntarios que trabajan en las epidemias.
- Use el nivel de protección que sea apropiado para la situación en la que se encuentra.

Lo que necesita saber

- En ciertas epidemias como el Ébola, la fiebre de Marburgo, la fiebre de Lassa y la peste, se debe utilizar la protección completa siempre que realice actividades de alto riesgo. La protección total requiere el uso de equipos de protección personal (EPP). (Consulte la herramienta de acción 6 para obtener instrucciones sobre su uso.)
- En otras epidemias, al menos debe usar máscaras y guantes de látex y lavarse las manos con jabón después del contacto con un paciente. (Consulte la herramienta de acción 34 para obtener instrucciones sobre la buena higiene de las manos.)
- Debe estar capacitado para usar equipo de protección y familiarizarse con él antes de usarlo en un entorno de enfermedad real. Pruebe el equipo de antemano y aprenda a usarlo correctamente.
- Los voluntarios deben aprender medidas de prevención adicionales para uso en epidemias (y antes de estas). Estas incluyen: medidas de control de vectores (ver herramienta de acción 36), manejo seguro de animales (herramienta de acción 41), manejo de cadáveres (herramienta de acción 21), quimioprofilaxis (herramienta de acción 23) y buena higiene alimentaria (herramienta de acción 31).
- Los voluntarios deben ser vacunados (ver herramienta de acción 24).

Protegiendo a los voluntarios contra daños y obligación hacia los demás

Los voluntarios a menudo trabajan en situaciones vulnerables y con personas vulnerables. Deben ser protegidos si sufren daños o lesiones en el transcurso de su trabajo. Los accidentes pueden ocurrir, y los voluntarios pueden ser heridos o incluso perder la vida. Igualmente, los voluntarios pueden dañar a otras personas y a sus propiedades, especialmente si no han sido capacitados apropiadamente o no se les ha proporcionado el equipo adecuado.

Por lo tanto, las Sociedades Nacionales deben tener pólizas de seguro apropiadas. El seguro puede ser necesario para pagar una compensación a los voluntarios o a sus familias si resultan heridos o muertos; pagar una compensación a otros si sufren daños como resultado de acciones de voluntarios; y para cubrir gastos legales. La naturaleza de la cobertura dependerá del sistema legal en su país.

Las Sociedades Nacionales deben también proporcionar a los voluntarios los controles de salud, asesoramiento, vacunas y equipos de protección necesarios. Lo que esto incluye dependerá del contexto en el que esté trabajando y de las políticas de salud para el personal y los voluntarios de su Sociedad Nacional.

Los voluntarios deben ser informados y comprender la política de seguridad de la Sociedad Nacional y seguir las reglas y reglamentos que establece. También se le debe informar acerca de cualquier cambio en la política y se le debe solicitar que informe sobre cualquier incidente de interés.

La seguridad en la comunidad depende de los atributos personales de los voluntarios, capacitadores y otros miembros del equipo – cómo trabajan juntos y cómo trabajan con las personas 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. Se espera un comportamiento correcto, educado e imparcial en todo momento.



07. Evaluación de deshidratación

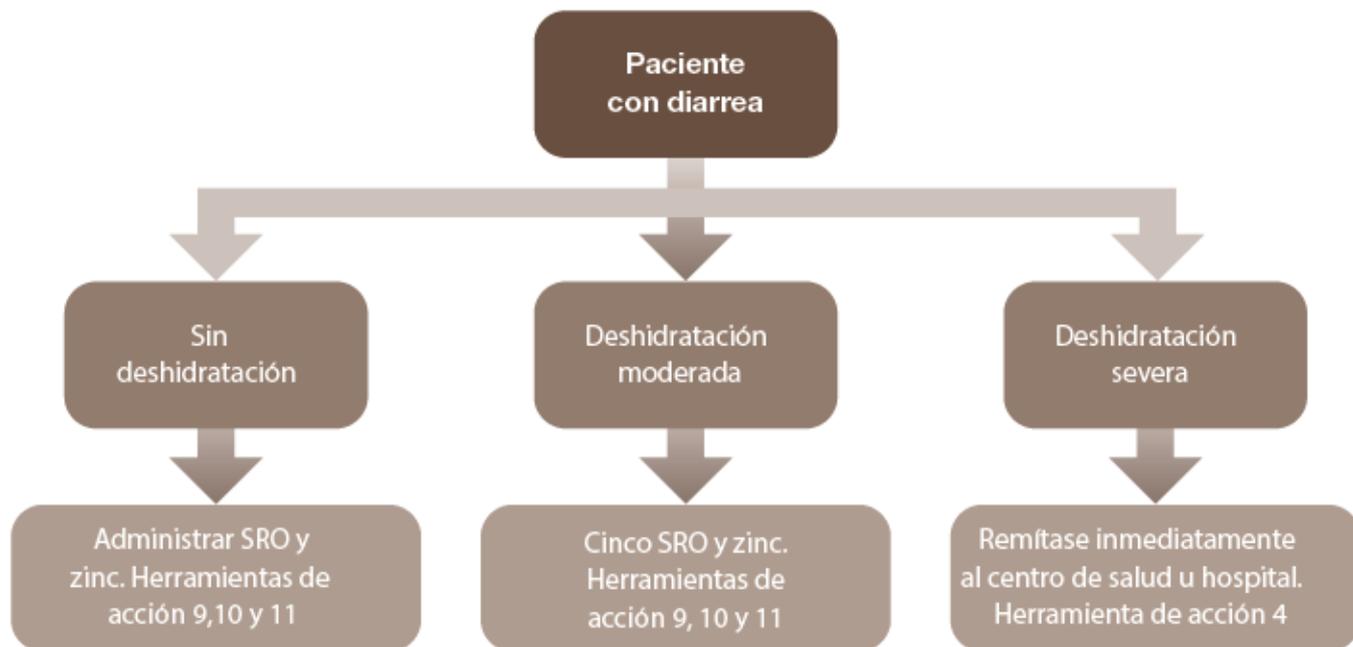
Resumen

- Los pacientes con diarrea, especialmente los niños, pueden perder mucho líquido de sus cuerpos y sufrir deshidratación.
- La deshidratación puede causar enfermedades muy graves y, en ocasiones, la muerte, especialmente en asociación con diarrea acuosa aguda y cólera.

¿Cómo evaluar si un paciente tiene deshidratación y en qué grado?

Etapa de deshidratación	Signos	Tratamiento
Sin deshidratación	La piel recupera su forma normal cuando se pellizca; la sed ha disminuido; se pasa orina; el pulso es fuerte.	Solución de rehidratación oral (SRO) en el hogar; suplementos de zinc para niños hasta los 15 años.
Deshidratación moderada	Inquietud e irritabilidad; ojos hundidos, boca y lengua seca, aumento de sed; la piel recupera su forma normal lentamente cuando se pellizca; orina reducida, lágrimas disminuidas; fontanelas deprimidas en bebés.	SRO y vigilancia muy cercana; suplementos de zinc para niños hasta los 15 años.
Deshidratación severa	Letargo o inconsciencia; boca y lengua muy secas; la piel recupera la forma muy lentamente cuando se pellizca ("carpa"); pulso débil o ausente; presión arterial baja; Orina mínima o nula.	En un centro de salud o en un hospital: terapia IV más antibióticos más SRO; suplementos de zinc para niños hasta los 15 años.

Después de la evaluación, y de acuerdo con el grado de deshidratación, se deben tomar las siguientes acciones:



Signos de deshidratación

- Ojos hundidos
- Boca seca
- Letargo / debilidad
- La piel pellizcada retorna a su posición lentamente
- Poca o ninguna orina



Mensajes comunitarios



01. Preparing and giving oral rehydration solution (ORS)



03. Breastfeeding

12. Manejo de la fiebre

Resumen

- La fiebre está presente cuando el cuerpo de una persona se siente caliente al tacto. La fiebre es la reacción del cuerpo a la infección.
- La fiebre en niños muy pequeños y en los bebés puede ser un signo de enfermedad grave.

Lo que necesita saber

- La fiebre es causada por la reacción del cuerpo a la infección. Nos indica que hay una infección presente.
- La fiebre es un aumento en la temperatura corporal. Hace que la persona sienta calor, puede causar escalofríos y es muy incómoda.
- La fiebre puede ser grave. Si es muy alta, puede causar convulsiones (sacudidas violentas del cuerpo) en niños pequeños.
- La fiebre puede hacer que el cuerpo pierda líquidos y se deshidrate.

Lo que puede hacer

1. Verifique la condición de la persona.
2. Pregunte acerca de otros síntomas, como erupción, dolor de cabeza, vómitos, tos o dolor.
3. Si la fiebre es alta o si la persona ha tenido convulsiones, refiérala a un centro de salud inmediatamente.
4. Si el paciente puede beber, comer y moverse:
 - Dele más líquidos para beber de lo habitual.
 - Aliente a que los bebés amamenten lo más posible.
 - Fomente el descanso.
 - Aliente a los cuidadores a dar alimentos nutritivos
5. Enfríe el cuerpo al:
 - Eliminar el exceso de ropa.
 - Pasando una esponja o un paño empapado en agua tibia (templada) por el cuerpo y la frente.
 - Bañando a los bebés en agua templada. Obsérvelos de cerca por convulsiones.

Si la fiebre no desaparece o empeora, busque la ayuda de un profesional de la salud.

En las áreas afectadas por una epidemia, la fiebre puede indicar que una persona tiene la enfermedad en cuestión. Si la fiebre es uno de los síntomas de la enfermedad (como en la meningitis, la malaria o el dengue), debe reportar el caso como parte de sus actividades de vigilancia y seguir las acciones indicadas para la prevención y el tratamiento.



Mensajes comunitarios



02. Caring for a person with fever

19. Apoyo psicosocial

Reacciones normales a eventos anormales

- **Emocional.** Ansiedad, pena, culpa, enojo, irritabilidad, frustración, tristeza, vergüenza, insensibilidad, pérdida de esperanza, pérdida de sentido, sensación de vacío.
- **Mental.** Pérdida de concentración, pérdida de memoria, confusión, pensamientos intrusivos, dificultades en la toma de decisiones, pensamiento desorganizado.
- **Físico.** Aumento del ritmo cardíaco, problemas para dormir, dolores (estómago, cabeza), dolor de espalda y cuello, temblores musculares y tensión, pérdida de energía, incapacidad para descansar y relajarse.
- **Social.** Tomar riesgos, comer más o menos, aumentar el consumo de alcohol o cigarrillos, agresión, retiro, aislamiento.

Apoyo psicosocial

- El término «psicosocial» se refiere a la relación dinámica entre las dimensiones psicológicas y sociales de una persona, donde las dimensiones se influyen entre sí. La dimensión psicológica incluye procesos emocionales y de pensamiento, sentimientos y reacciones. La dimensión social incluye relaciones, redes familiares y comunitarias, valores sociales y prácticas culturales.
- El «apoyo psicosocial» se refiere a las acciones que satisfacen las necesidades psicológicas y sociales de los individuos, las familias y las comunidades.
- Brindamos apoyo psicosocial para ayudar a las personas que se han visto afectadas por una crisis a recuperarse. El apoyo psicosocial temprano y adecuado puede evitar que la angustia y el sufrimiento se conviertan en problemas de salud mental más graves.

Hobfoll et al (2007) propusieron que cinco principios debieran impulsar el apoyo psicosocial durante las emergencias. Las intervenciones deben garantizar la seguridad y promover:

- Calma
- Eficacia personal y colectiva
- Conectividad
- Esperanza

Las actividades de apoyo psicosocial incluyen:

- Psicoeducación y sensibilización sobre temas psicosociales.
- Habilidades para la vida y habilidades vocacionales.
- Actividades recreativas y creativas.
- Deportes y actividades físicas.
- Restaurando los vínculos familiares.

- Espacios para niños.
- Comités comunitarios.
- Apoyo a ceremonias conmemorativas y entierros tradicionales.
- Primeros auxilios psicológicos.
- Asesoramiento laico.
- Grupos de apoyo y de autoayuda.

Primeros auxilios psicológicos (PAP)

PAP es...

- Confortar a alguien que está en aprietos y ayudarlo a sentirse seguro y tranquilo.
- Evaluar necesidades y preocupaciones.
- Proteger a las personas de un daño mayor.
- Proporcionar apoyo emocional.
- Ayudar a proveer necesidades básicas inmediatas, como alimentos y agua, una manta o un lugar temporal para quedarse.
- Escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen.
- Ayudar a las personas a obtener información, servicios y apoyo social.

PAP no es...

- Algo que solo los profesionales hacen.
- Asesoramiento profesional o terapia.
- Alentar una discusión detallada del evento que ha causado la angustia.
- Pedirle a alguien que analice lo que les ha sucedido.
- Presionar a alguien para que dé detalles sobre lo que pasó.
- Presionar a las personas para que compartan sus sentimientos y reacciones ante un evento.

PAP se trata de consolar a alguien que está sufriendo y ayudarlo a sentirse seguro y tranquilo. Proporciona apoyo emocional y ayuda a las personas para abordar necesidades básicas inmediatas y encontrar información, servicios y apoyo social. Los tres principios de acción de Mirar, Escuchar y Vincular indican que la PAP es una forma de acercarse a una persona que está en aprietos, evaluar qué ayuda necesita y ayudarlo a obtener esa ayuda

MIRAR (Prestar atención a la situación)

- Establezca lo que ha estado o está sucediendo.
- Establezca quién necesita ayuda.
- Identifique riesgos de seguridad y protección.
- Identifique lesiones físicas.
- Identifique necesidades básicas y prácticas inmediatas.
- Observe las reacciones emocionales.

ESCUCHE (Preste atención a la persona)

- Preséntese.
- Preste atención y escuche activamente.
- Acepte los sentimientos de los demás.
- Tranquilice a la persona en apuros.
- Pregunte acerca de las necesidades y preocupaciones.
- Ayude a las personas en apuros a encontrar soluciones a sus necesidades y problemas.

VINCULE (Tome acción para ayudar)

- Encuentre información.
- Conéctese con los seres queridos de la persona y con el apoyo social.
- Aborde problemas prácticos.
- Obtenga servicios y otras ayudas.

La escucha activa es un componente clave de PAP

- Concéntrese activamente en lo que dice la persona afectada.
- No interrumpa ni intente asegurarles que todo estará bien.
- Haga contacto visual frecuente y asegúrese de que su lenguaje corporal indique que está escuchando.
- Toque suavemente la mano o el hombro de la persona afectada, si es apropiado.
- Tómese el tiempo para escuchar cuando las personas describen lo que sucedió.

Contar su historia ayudará a las personas a entender y eventualmente a aceptar el evento.

29. Promoción de la higiene

Resumen

- Usted promueve la higiene cuando habla con personas de su comunidad sobre higiene y saneamiento, y sobre enfermedades que pueden controlarse siguiendo las prácticas de higiene y saneamiento recomendadas. Estas enfermedades incluyen, por ejemplo, cólera, diarrea, tifoidea y hepatitis E.
- La promoción de la higiene abarca cuatro áreas principales: higiene personal, higiene doméstica (o ambiental), higiene del agua e higiene de los alimentos.

Lo que puede hacer para promover la higiene

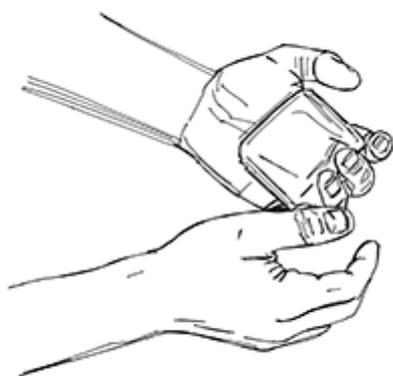
Higiene del agua	<ul style="list-style-type: none">• Si es posible, siempre use una fuente de agua protegida (como un pozo profundo de bombeo manual con una plataforma de cemento).• Trate el agua de todas las otras fuentes. Use químicos, un filtro de cerámica u otro, o hierva agua para beber y cocinar.• Cubra los recipientes de agua para que no entren polvo, insectos y roedores.• Use una taza o cuchara grande (no las manos) para servir el agua del recipiente.• Lave los recipientes de almacenamiento de agua regularmente.• Para obtener información sobre cómo mantener el agua limpia y segura, consulte la herramienta de acción 30.
Higiene alimentaria	<ul style="list-style-type: none">• Los alimentos pueden propagar gérmenes y enfermedades si no están bien cocidos o si están sucios.• Los alimentos se pueden contaminar con las manos sucias, las moscas, los utensilios sucios o el agua contaminada.• Cocine bien los productos animales , incluyendo carne y huevos, para matar gérmenes.• Lave bien las verduras y frutas con agua limpia.• Lave los utensilios (platos, tenedores, cuchillos, etc.) con agua limpia y jabón.• Use un escurridor para secar platos.• Ver herramienta de acción 31.
Higiene personal	<ul style="list-style-type: none">• Lave sus manos con jabón después de usar el baño y manipular las heces de los niños (deposiciones), y antes de preparar alimentos, comer o amamantar.• Lávese la cara todos los días con agua y jabón.• Limpie sus dientes todos los días.• Mantenga su ropa limpia.• Mantenga sus uñas cortas.• Mujeres y niñas, deben usar los materiales limpios y secos de su elección (desechables o reutilizables) cuando menstrúan. Cambie los materiales y báñese tantas veces como sea necesario. No comparta las almohadillas con nadie más.

Higiene doméstica (ambiental)

- Use una letrina y manténgala limpia. Planifique por adelantado lo que hará cuando el pozo esté lleno.
- Deseche las heces (deposiciones) de bebés y niños de manera segura, en la letrina.
- Mantenga su casa, patio y comunidad libre de desperdicios de animales y basura.
- Mantenga su comunidad y su patio trasero libres de agua estancada. (Los mosquitos se reproducen en agua estancada).
- Si no existe un servicio de eliminación de basura, entierre o queme la basura. Recicle lo más posible.

Lo que puede hacer

- Tenga una conversación con miembros de su comunidad sobre la higiene. Incluya a mujeres, líderes comunitarios, cuidadores y a los que toman las decisiones. Asegúrese de que entiendan que una buena higiene es importante y puede detener la propagación de enfermedades.
- Familiarícese con las formas en que las personas recolectan agua, almacenan alimentos y agua, se deshacen de la basura, se bañan, y usan letrinas.
- Busque hogares donde la gente esté enferma. Ayude a estos hogares a identificar prácticas riesgosas de higiene y a cambiar su comportamiento.
- Muestre a las personas de su comunidad cómo construir instalaciones sencillas para el lavado de manos, como un lavamanos tipo 'tippy-tap'.
- Sea un buen ejemplo para otros en su comunidad. Use una letrina limpia, deseche su basura, lave sus manos con frecuencia.
- Averigüe si puede trabajar con centros de salud y escuelas locales para mejorar su higiene y saneamiento. Usted podría realizar una sesión de higiene para estudiantes o maestros, o ayudar a la clínica a construir una estación de lavado de manos y letrinas externas para los pacientes.



Lave sus manos apropiadamente con jabón.



04. Storing water properly



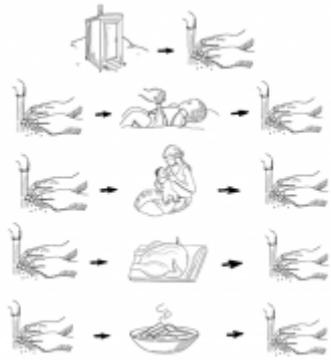
05. Using clean safe drinking water



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 limpia y segura de uso doméstico

Resumen

- Muchas enfermedades pueden propagarse a través del agua. El agua limpia y segura es esencial para detener la propagación de muchas epidemias como la diarrea y el cólera
- Los gérmenes que enferman a las personas son tan pequeños que se necesita un microscopio para verlos. El agua puede verse limpia cuando, de hecho, no es seguro beberla hasta que haya sido tratada.
- Como voluntarios, ustedes pueden ayudar a asegurarse de que su comunidad tenga agua limpia y segura para beber y también para cocinar y limpiar.

¿Cómo puede usted obtener agua limpia?

- La mejor fuente de agua limpia y segura es una fuente de agua subterránea, como un pozo protegido o un pozo de perforación. «Protegido» significa que tiene una plataforma o borde de concreto alrededor del pozo (sin grietas) y está cercado para evitar que los animales lo alcancen.
- Si normalmente utiliza un suministro de agua por tubería en su comunidad, las inundaciones u otros desastres naturales (como los ciclones) pueden afectar la calidad del agua. Después de una inundación, el agua del grifo ya no puede estar limpia o segura. En esta situación, hierva o filtre el agua o trátela 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. Al menos 1 minuto de ebullición matará los gérmenes.
2. Pastillas purificadoras de agua. Estas son pequeñas tabletas que usted pone en agua para matar los gérmenes. Cada tipo de tableta tiene instrucciones específicas para su uso, así que léalas detenidamente antes de usar las tabletas. Usted puede dar tabletas a las familias en la comunidad para limpiar su agua. Asegúrese de subrayar la importancia del agua limpia cuando explique cómo utilizar las tabletas. Monitoree el uso de las tabletas distribuidas.
3. Filtración. El agua se puede filtrar utilizando filtros de cerámica, bioarena u otros tipos. Asegúrese de seguir las instrucciones para hacer y limpiar el filtro. Limpie el filtro regularmente. Cada forma de hacer que el agua sea segura tiene ventajas y desventajas, y requiere equipo y recursos (tabletas de purificación, recipientes o cubos de agua, leña, tiempo, etc.). La comunidad necesita poder obtener estos recursos y utilizarlos. Solicite más información al punto focal de WASH.

Almacenamiento y manejo seguro del agua.

Las manos sucias y los utensilios sucios también pueden contaminar el agua, al igual que las moscas y otros insectos y roedores. Todos los esfuerzos para hacer que el agua sea limpia y segura son inútiles si el agua no se almacena o maneja de manera adecuada e higiénica. Siga y comparta los consejos a continuación para asegurarse de que el agua se mantenga limpia y segura.

- Anime a las personas a lavarse las manos siempre antes de manipular el agua potable.
- Almacene el agua en recipientes limpios. Límpielos regularmente.
- Si un recipiente tiene un cuello estrecho, anime a las personas a que lo limpien regularmente con una solución de jabón, desinfectante químico (si está disponible) o piedritas. Los recipientes de cuello estrecho evitan la contaminación, pero son más difíciles de limpiar.
- Si un recipiente tiene un cuello ancho, anime a las personas a mantenerlo cubierto y diseñe un sistema para

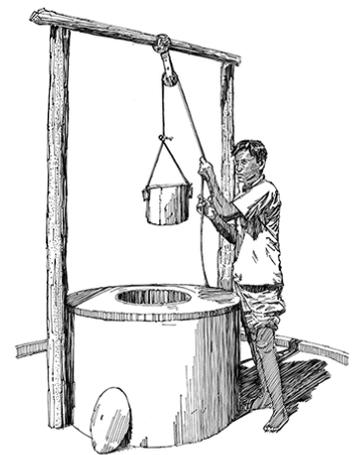
eliminar el agua sin tocarla con las manos. Los contenedores de cuello ancho son fácilmente contaminados, pero más fáciles de limpiar.

Lo que puede hacer

- Asegúrese de que las familias tengan recipientes limpios para poner agua.
- Asegúrese de que los recipientes estén cubiertos para evitar que los gérmenes y la suciedad entren en el agua y la vuelvan insegura.
- Promueva el uso del agua limpia. Aliente a los miembros de la comunidad a adoptar prácticas de higiene recomendadas.
- Aliente a las personas a usar los tratamientos de agua para uso doméstico (como las tabletas de purificación) correctamente. Si no tratan su agua, averigüe por qué.
- Familiarícese con las prácticas y creencias culturales, sociales y tradicionales de la comunidad sobre el agua y el lavado.
- Preste atención a rumores e información incorrecta. Corríjalos y repórtelos a su supervisor voluntario.

Siempre recuerde

- Use recipientes limpios para transportar y almacenar agua.
- Cubra los recipientes de agua con una tapa.
- Busque y maneje el agua con utensilios limpios.
- Hierva, filtre o trate el agua con cloro si cree que puede no ser segura.
- Mantenga sus fuentes de agua limpias y protéjalas de los animales.





Mensajes comunitarios



04. Storing water properly



05. Using clean safe drinking water

31. Buena higiene alimentaria

Resumen

- Los alimentos pueden transportar o producir gérmenes que propagan enfermedades y enferman a las personas.
- Los gérmenes en alimentos que no están limpios o que no están cubiertos pueden ayudar a diseminar enfermedades diarreicas (incluyendo el cólera) y otras enfermedades tales como hepatitis, tifoidea y ántrax

Lo que necesita saber

- Los alimentos que no están limpios, cubiertos y bien cocidos pueden contener gérmenes que causen que las personas se enfermen.
- Las personas de la comunidad pueden no saber o entender cómo se pueden contaminar los alimentos o cómo se puede propagar una enfermedad a través de los alimentos. Es importante explicar la importancia de una buena higiene de los alimentos para que las personas puedan protegerse a sí mismas y a sus familias para que no se enfermen.

Higiene alimentaria

- Lave sus manos con jabón o ceniza antes de preparar la comida.
- Cocine bien todos los productos animales , incluyendo carne y huevos, para matar los gérmenes. Asegúrese de que los productos animales estén calientes todo el tiempo.
- Cubra los alimentos y el agua para protegerlos de la suciedad, las moscas, otros insectos y animales.
- Lave los utensilios (platos, cubiertos, etc.) con agua limpia y jabón. Use un escurridor para secar los platos.
- Lave bien las verduras y frutas con agua limpia.
- Si usa leña o carbón para cocinar, asegúrese de que la habitación en la que cocina esté bien ventilada.

Mensajes comunitarios

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar la comida y antes y después de comer.
- Los alimentos cocidos siempre deben almacenarse adecuadamente y cubrirse para evitar la suciedad, las moscas, otros insectos y animales.
- Todos los productos animales, incluidos la carne y los huevos, deben cocinarse bien antes de comerlos, para eliminar todos los gérmenes.
- Las verduras deben cocinarse bien o lavarse bien con agua.
- Las frutas y verduras crudas deben lavarse con agua limpia.



Mensajes comunitarios



04. Storing water properly



08. Washing hands with soap



12. Good food hygiene

32. Saneamiento

Resumen

- Un buen saneamiento es vital para detener la propagación de muchas epidemias, como la diarrea y el cólera.
- Como voluntarios, puede alentar a los miembros de la comunidad a mejorar su saneamiento mediante el uso de letrinas, la eliminación de basura y la eliminación del agua estancada.

Lo que necesita saber

Estas son las iniciativas sanitarias más importantes para prevenir enfermedades

- Deseche las excretas (heces) de forma segura (mediante la construcción de letrinas).
- Deseche los residuos sólidos y la basura de forma segura.
- Entierre o destruya los cadáveres de los animales de forma segura.
- Controle los vectores de enfermedades y proteja a las personas de estos.
- Incinere los desechos médicos.
- Drene o elimine las aguas residuales y el agua estancada. (Los campamentos deben diseñarse teniendo esto en cuenta).
- Promueva la higiene y enseñe a las personas a mantenerse seguras y limpias.

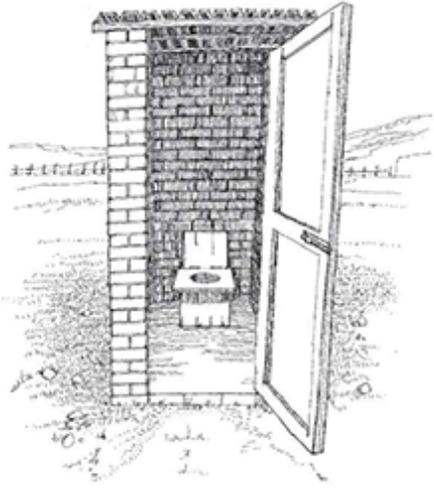
Lo que puede hacer

- Promueva la construcción y el uso de letrinas.
- Aliente a la comunidad a quemar o enterrar la basura.
- Movilice a la comunidad para reducir el agua estancada donde es probable que los mosquitos se reproduzcan.

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. Construcción y mantenimiento de letrinas

Resumen

- Muchas enfermedades (incluyendo la diarrea, el cólera, la fiebre tifoidea y la hepatitis E y A) se propagan a otros cuando las heces contaminan el agua, las manos, los alimentos o moscas y entran en la boca de otra persona. Esta forma de transmisión se llama 'oral-fecal'.
- El uso de una letrina y la eliminación adecuada de las heces puede salvar muchas vidas durante una epidemia.

¿Por qué construir letrinas?

- Cuando todo el mundo usa letrinas, el medio ambiente está limpio. Es más difícil que los gérmenes en las heces se propaguen a otra persona y la enfermen.
- Las letrinas ayudan a mantener las fuentes de agua libres de gérmenes. Las moscas no pueden aterrizar fácilmente en las heces y transferir los gérmenes a los alimentos.
- El uso de letrinas puede prevenir enfermedades gastrointestinales.
- Es importante colocar las heces de niños y bebés en la letrina también. ¡Sus heces contienen la misma cantidad de gérmenes!
- En una epidemia, construir letrinas y alentar a la comunidad a usarlos es una parte importante para prevenir la propagación de enfermedades.

Muchos tipos de letrinas, como las letrinas de pozo, pueden construirse fácilmente

con materiales locales.

- Las preferencias de la comunidad.
- El tipo de suelo y la proximidad del agua en el suelo a la superficie (el nivel freático).
- Cuánto espacio tiene la comunidad.
- La ubicación de las fuentes de agua.
- El número de personas que usarán la (s) letrina (s).

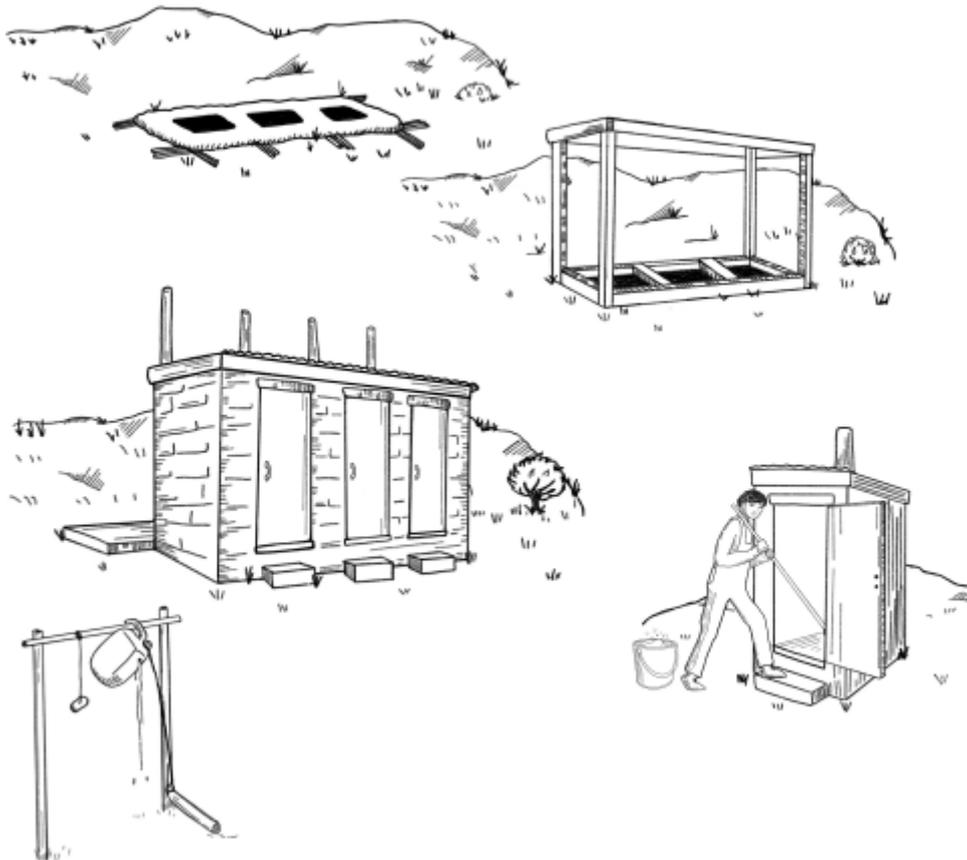
Solicite información al punto focal de WASH o a su supervisor voluntario sobre cómo construir letrinas.

Construir letrinas en lugares donde es difícil hacerlo.

- Las áreas urbanas pueden tener poco espacio para construir letrinas. Es difícil cavar letrinas donde el terreno es duro y rocoso; donde el suelo es delgado; donde el suelo es inestable; o donde el nivel del agua es muy alto (justo debajo de la superficie), por ejemplo, después de inundaciones.
- En estas situaciones, todavía tiene opciones. Involucre a los miembros de la comunidad en la búsqueda de una solución que funcione para ellos.
- Podría considerar las siguientes opciones: construir letrinas elevadas (que usen tanques grandes u otros recipientes para contener las heces); utilizar bolsas de plástico; construir letrinas de contenedores pequeños (tamaño familiar); construir letrinas elevadas de compostaje; emplear otras formas de retrete de emergencia.

Cosas importantes para recordar acerca de las letrinas.

- Es muy importante lavarse las manos después de ir al baño para prevenir la propagación de la enfermedad. Todas las letrinas deben tener un lugar cerca para lavarse las manos, que funcione, y que tenga agua y jabón disponible.
- Proporcione material de limpieza anal apropiado para la zona (para limpiarse o lavarse después de ir al baño).
- Si usa una letrina de zanja, es posible que deba proporcionar tierra para cubrir las heces.
- Asegúrese de que las mujeres y las niñas se sientan seguras de usar letrinas durante el día y la noche. Los varones y las mujeres deben usar letrinas separadas, las letrinas deben estar bien iluminadas y los usuarios deben poder pasar un cerrojo desde adentro.
- La construcción de letrinas es la parte fácil. Muchos problemas sociales y culturales pueden hacer que las personas no las usen. Averigüe qué motivará a las personas a usar las letrinas y aliéntelos como corresponda.
- Los hoyos y tanques de letrina se llenan y necesitan ser vaciados. La rapidez con que esto ocurra depende de la cantidad de personas que los utilicen, del tamaño del pozo o del tanque, del tipo de suelo y de si las personas arrojan desperdicios o almohadillas menstruales al pozo.



Mensajes comunitarios



06. Using a clean latrine



08. Washing hands with soap

34. Lavado de manos con jabón

Resumen

- Lavarse las manos es una de las formas más importantes de prevenir la propagación de muchas epidemias, especialmente las enfermedades diarreicas.
- Lavarse las manos es fácil y todos (incluso los niños) pueden hacerlo.
- Para poder lavarse las manos, las personas necesitan agua corriente, jabón líquido o cenizas y toallas de papel.

¿Cuándo lavarse las manos?

Lave sus manos ANTES de:	Lave sus manos DESPUÉS de:
<ul style="list-style-type: none">• Preparar o ingerir alimentos.• Tratar una herida (suya o de otra persona).• Cuidar a alguien que está enfermo.• Amamantar	<ul style="list-style-type: none">• Usar el baño.• Lavar o cambiar un bebé o un infante.• Toser o estornudar.• Cuidar a alguien que está enfermo.• Entrar en contacto con una persona enferma en una epidemia (ver herramienta de acción 35).• Manipular carne cruda.• Tener contacto con animales (incluyendo mascotas).• Manejar basura o cualquier cosa que pueda estar contaminada.

¿Cómo lavarse las manos?

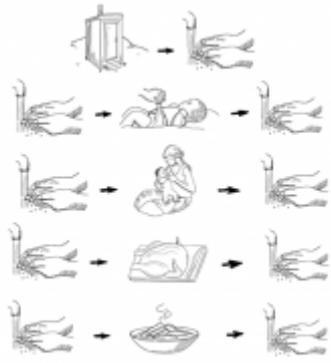
- Mójese las manos y frótelas con jabón o ceniza.
- Frote todas las partes de sus manos juntas entre 10 y 15 segundos.
- Use mucha fuerza (junte las manos con fuerza) y recuerde lavar todas las superficies, incluyendo el dorso de las manos y entre los dedos.
- Enjuague bien las manos para que estén libres de jabón o cenizas.
- Seque las manos con una toalla de papel. Si no hay una toalla, agítelas en el aire hasta que estén secas.



Mensajes comunitarios



08. Washing hands with soap



09. When to wash hands

43. Movilización social para el cambio de comportamiento

Resumen

- Durante una epidemia, es importante trabajar con la comunidad para cambiar rápidamente las conductas de riesgo con el fin de evitar que la enfermedad se propague.
- Nuestro objetivo en una epidemia es identificar las barreras al cambio y, al trabajar con la comunidad, desarrollar una estrategia que movilice a las comunidades para que se protejan adoptando comportamientos más seguros y menos riesgosos.
- Los comportamientos más seguros pueden incluir acceder y aceptar vacunas, lavarse las manos con jabón en los cinco momentos críticos, usar repelente de mosquitos con regularidad, usar constantemente un mosquitero, o aceptar permanecer aislado de los demás mientras se esté enfermo.

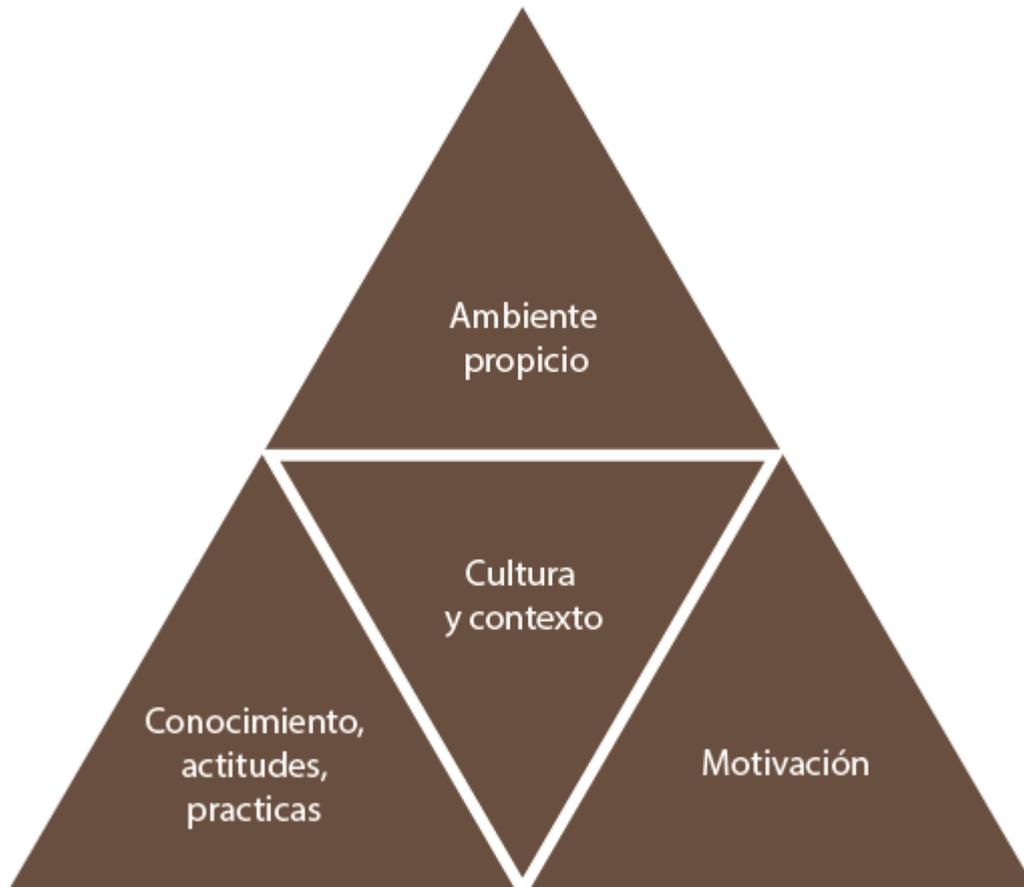
Lo que necesita saber

- Las personas de su comunidad deben participar en los esfuerzos para cambiar su comportamiento. El miedo, la aflicción, las normas sociales, las creencias culturales y religiosas, las prácticas tradicionales y la información errónea influyen en el comportamiento y deben tenerse en cuenta cuando se planifican las intervenciones de salud.
- El simple hecho de proporcionar información acerca de una epidemia no hará que las personas cambien su comportamiento. Considere las cinco etapas del cambio de comportamiento.
- Es importante hablar con las personas sobre sus creencias, normas, ideas y temores con respecto a la enfermedad, escuchar con atención lo que dicen y tomar en cuenta sus opiniones. Una vez que entienda lo que las personas saben, creen y hacen, puede comenzar a pensar en influir en su comportamiento. Usted puede decidir cómo compartirá con las personas la información que tenga sobre la enfermedad, sus síntomas, cómo se propaga y cómo se trata.
- Cualquier movilización social o estrategia para el cambio de comportamiento que utilice debe colocar a la comunidad en su centro, incluso cuando identifique soluciones y estrategias.

¿Qué es el cambio de comportamiento en una epidemia?

En cualquier contexto, el cambio de comportamiento involucra tres elementos. Antes de que la gente cambie su comportamiento:

1. Necesitan saber qué, por qué y cómo deben cambiar. Ellos necesitan conocimiento.
2. Necesitan tener el equipo adecuado, acceso y capacidad. Necesitan un entorno propicio.
3. Necesitan estar motivados para cambiar.



Mensajes comunitarios



23. Encouraging healthy behaviours in a community