



Infecciones respiratorias agudas (IRAs)

Última actualización: 2023-09-27

Informaciones claves

Transmisión

- Toser, estornudar o contacto personal cercano (otra persona inhala las gotitas infectadas en el aire).
- Contacto directo con saliva infectada o mucosidad nasal.

Síntomas

- Amplia gama de síntomas.
- Buscar fiebre, tos y dificultad para respirar.

Prevención

- Identificar a las personas enfermas antes de que transmitan la enfermedad a otros.
- Mejorar la situación nutricional, especialmente de los niños.
- Lavado de las manos con jabón.
- Lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.
- Reducir el hacinamiento en los refugios.
- Mejorar la ventilación en los albergues.
- Etiqueta de tos (tosar en la manga, pañuelo o tejido, NO en la mano).
- Movilización social y comunicación para el cambio de comportamiento.

Personas vulnerables

- Cualquier persona de la comunidad puede contraer infecciones respiratorias.
- Los niños de hasta 5 años, los ancianos y las personas con el sistema inmune debilitado tienen el mayor riesgo de enfermarse gravemente.
- Poblaciones desplazadas y personas que viven en ambientes superpoblados.

¿Qué puedes hacer para prevenir y controlar una epidemia?

- Alentar el lavado de manos.
- Detecte y remita los casos graves a los establecimientos de salud.
- Aísle a las personas enfermas (sepárelas de las personas sanas).
- Promueva la etiqueta de tos (toser en la manga, pañuelo o tejido, NO en la mano).
- Use protección personal (por ejemplo, mascarilla).
- Reduzca el hacinamiento y mejore la ventilación en los refugios.
- Promueva la lactancia materna exclusiva durante al menos los primeros seis meses de vida.
- Aumente la movilización social y la comunicación para el cambio de comportamiento.
- Verifique el estado nutricional de los niños menores de 5 años y brinde apoyo nutricional a las personas malnutridas o enfermas.

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 infecciones respiratorias?
- ¿Cuántas personas han enfermado de infecciones respiratorias
- ¿Dónde?
- ¿Cuántas personas han muerto? ¿Dónde?
- ¿Cuántas personas viven en la comunidad o área afectada? ¿Cuántos niños menores de 5 años viven en el área?
- ¿Quiénes son y dónde están las personas vulnerables?
- ¿Son los niños menores de 5 años los más afectados? O ¿hay otros grupos de edad, ocupaciones, etc., más afectados?
- ¿Están los niños en la comunidad afectada generalmente bien alimentados?
- ¿Las personas siempre tienen suficiente comida?
- ¿Qué tan común es la lactancia materna?
- ¿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?
- ¿Existe un programa implementado de movilización social o de promoción de la salud?
- ¿Cuáles fuentes de información usan más las personas?
- ¿Hay rumores o información errónea propagándose sobre la enfermedad en la comunidad?

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](#)
- [12. Manejo de la fiebre](#)
- [13. Lactancia materna](#)
- [14. Alimentación de lactantes y niños pequeños en emergencias](#)
- [15. Medición de la malnutrición aguda en emergencias](#)
- [17. Medición de la circunferencia del brazo superior \(MUAC\)](#)
- [19. Apoyo psicosocial](#)
- [24. Vacunaciones de rutina](#)
- [26. Etiqueta de tos](#)
- [27. Albergue y ventilación](#)
- [28. Distanciamiento social](#)
- [29. Promoción de la higiene](#)
- [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.

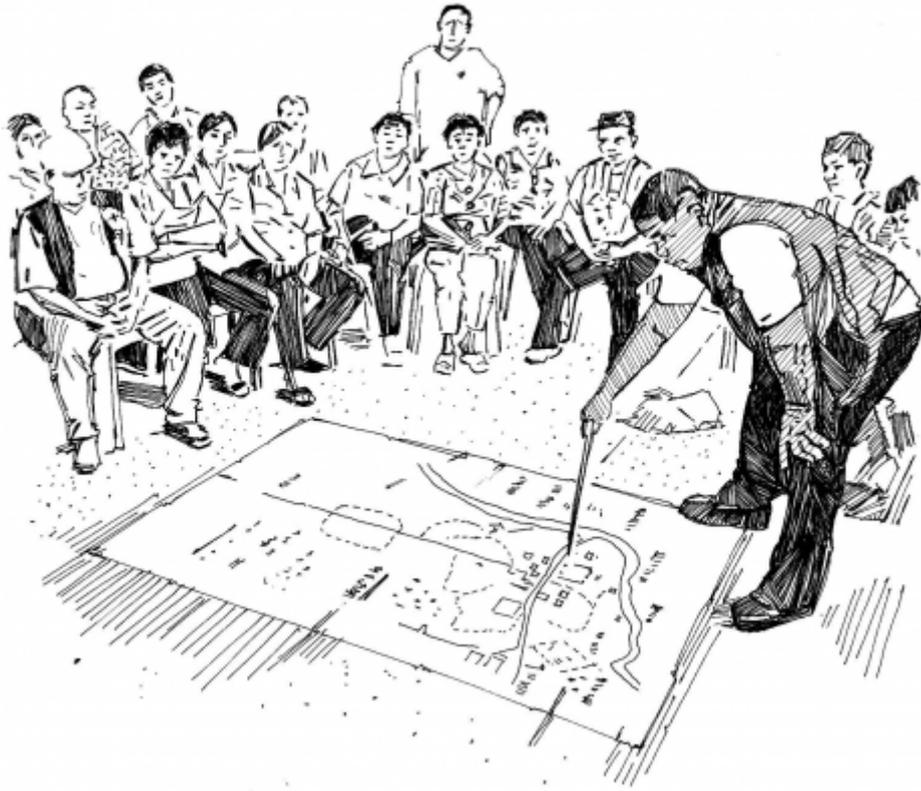
¿ Cómo hacer un mapa de la comunidad?

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.



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 amamanten 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

13. Lactancia materna

Resumen

- La lactancia materna puede salvar la vida de los bebés y niños pequeños en las epidemias de diarrea.
- Siempre es bueno continuar amamantando en epidemias porque la leche materna es un alimento limpio, nutritivo y barato para los bebés.

¿Por qué amamantar?

- La leche materna es el mejor alimento para los bebés en los primeros 6 meses de su vida.
- La leche materna inmediatamente después del nacimiento protege al bebé de las infecciones y no debe suspenderse.
- En las epidemias de diarrea, la lactancia materna exclusiva de bebés menores de 6 meses de edad puede salvar sus vidas de la diarrea mortal y del cólera.

Lo que necesita saber

- Averigüe cuales trabajadores de salud comunitaria y parteras tradicionales están promoviendo la lactancia materna y trabaje con ellos.
- Familiarícese con las creencias y prácticas culturales locales que obstaculizan la lactancia materna exclusiva.
- Conozca a todas las familias en su área que tienen bebés menores de 6 meses.
- La alimentación con biberón puede ser peligrosa si las botellas o el agua que se usa para preparar la leche en polvo no están muy limpias o si están contaminadas con gérmenes. Siempre aconseje a las madres a amamantar.

Lo que puede hacer

- Durante las actividades de movilización social, y las visitas domiciliarias, o al promover la salud, hágalas saber a las madres que la lactancia materna exclusiva protege a sus bebés de las enfermedades diarreicas y puede prevenir la muerte.
- Hable con los líderes comunitarios y religiosos y con los padres sobre la importancia de la lactancia materna. Solicite su ayuda para persuadir a las madres a amamantar.
- Repita el mismo mensaje: la lactancia materna salva las vidas de los bebés en las epidemias de diarrea. Hable con las mujeres para averiguar qué apoyo necesitan y cuáles dificultades enfrentan para continuar amamantando. Trabaje con mujeres y trabajadores de salud para tratar de resolver sus problemas y preocupaciones.
- Después de que termine la epidemia, siga trabajando para fomentar la lactancia materna.



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

Mensajes comunitarios



03. Breastfeeding



08. Washing hands with soap

14. Alimentación de lactantes y niños pequeños en emergencias

¿Por qué es importante el apoyo para la alimentación de bebés y niños pequeños?

- En situaciones de emergencia, tanto las cuidadoras como sus bebés necesitan un apoyo especial. La lactancia materna y los primeros alimentos apropiados ayudan a salvar vidas.
- Debido a que a menudo están estresadas y reciben consejos contradictorios, muchas madres piensan que no pueden producir suficiente leche materna o buena leche materna. Es vital alentar y apoyar a las madres, así como a otras cuidadoras y al círculo familiar.

Lo que necesita saber

- La leche materna es un alimento limpio, nutritivo y barato para los bebés (consulte la herramienta de acción 13). Es la opción más segura en emergencias cuando las personas pueden carecer de acceso a agua segura e higiene, un suministro regular de alimentos, ingresos o medios de subsistencia.
- La lactancia materna ayuda a combatir las enfermedades. En la mayoría de los casos, una madre debe continuar amamantando cuando ella o su hijo están enfermos.
- Las madres estresadas, desnutridas y hambrientas aún pueden producir suficiente leche para alimentar a sus bebés. Si el flujo de leche se detiene, es posible reiniciarlo con apoyo y asesoramiento. También pueden estar disponibles otras opciones, como bancos de leche, nodrizas, etc.
- El uso de sustitutos de la leche materna (BMS, por sus siglas en inglés) y la alimentación con biberón puede aumentar la incidencia de diarrea y muerte cuando los biberones / tetinas no se limpian o esterilizan adecuadamente, o el agua utilizada está sucia. Cualquier distribución de leche artificial, leche de vaca u otra leche animal, biberones o tetinas debe informarse al grupo u otra autoridad responsable del monitoreo del Código de la OMS sobre sustitutos de la leche materna.
- Averigüe qué alimentos locales o de alta energía distribuidos están disponibles para niños pequeños mayores de seis meses para complementar la leche materna que reciben.
- Averigüe la ubicación de áreas tranquilas, carpas para lactancia, grupos de apoyo para cuidadoras, grupos de madres y otros servicios que apoyan a las familias y cuidadores que alimentan a bebés y niños pequeños.

Lo que puede hacer: lactancia materna

- Brindar apoyo a las madres, familias y cuidadores con bebés.
- Dígalas que la leche materna es el mejor alimento, incluso cuando las madres están estresadas, desnutridas o hambrientas.
- Para mantener su suministro de leche, aliente a las madres a dar de mamar con frecuencia (día y noche, al menos 8 veces).
- Dígalas que el contacto piel a piel entre la madre y el bebé puede ayudar a aumentar el suministro de leche.
- Ayude a las madres a encontrar un lugar tranquilo para relajarse, ya que esto ayuda a que la leche fluya.
- Incluya a los padres, cuidadores y otros miembros de la familia en las discusiones (donde sea culturalmente apropiado) para asegurar que las madres reciban apoyo cuando amamantan..
- Asegúrese de que las madres, cuidadores, padres, grupos de apoyo y las comunidades reciban información correcta sobre la alimentación de infantes y niños pequeños (IYCF por sus siglas en inglés).

- Refiera a las madres que están desnutridas, cansadas, preocupadas de que les falte leche, enfermas, o con un bajo estado de ánimo, a un centro de salud o centro de alimentación para nutrición y apoyo psicosocial, incluyendo la educación en la alimentación de infantes y niños pequeños.
- Reporte cualquier donación o distribución de sustitutos de leche materna, leche de vaca en polvo, biberones o tetinas a su punto focal en la Sociedad Nacional o el Ministerio de Salud, o al grupo u otra autoridad responsable de monitorear las violaciones del Código de la OMS sobre los sustitutos de la leche materna.

Lo que puede hacer: Nutrición materna (madre)

1. Apoyar y asesorar a las madres sobre nutrición durante el embarazo y la lactancia materna:
 - Aumente la cantidad de comidas o refrigerios durante el embarazo (1 extra) y la lactancia materna (2 extra) ya que las madres tienen mayores necesidades de energía.
 - Fomente el consumo de alimentos nutritivos disponibles localmente, incluidos los alimentos ricos en hierro, calcio y vitamina A.
 - Asegúrese de que las madres tomen suplementos de hierro / folato durante el embarazo y durante al menos 3 meses después del parto.
 - Asegúrese de que las madres empiecen a tomar suplementos de vitamina A dentro de las 6 semanas posteriores al parto.
2. Para prevenir infecciones, administre a las madres inmunizaciones contra el tétano durante el embarazo, aliéntelas a usar mosquiteros tratados con insecticida, proporcione medicamentos antiparasitarios y antipalúdicos durante el embarazo y prevenga y trate enfermedades de transmisión sexual (ETS).
3. Fomente las prácticas de higiene recomendadas.
4. Aliente a las familias a apoyar y ayudar a las mujeres con su carga de trabajo, especialmente al final del embarazo. Anime a las familias a permitir que las madres descansen más.

Lo que puede hacer: Primeros alimentos (alimentación complementaria)

a partir de los 6 meses de edad.

- Anime a las familias a dar a sus bebés pequeñas y frecuentes comidas.
- Aliente a las familias a beber agua limpia y a adoptar las prácticas de higiene recomendadas, incluyendo lavarse las manos antes de la preparación de alimentos y de la alimentación. Trabaje con colegas en agua y saneamiento (WASH), salud y otros sectores relevantes para garantizar que el agua potable y el saneamiento estén disponibles.
- Aliente a las familias a comer alimentos nutritivos, incluyendo alimentos ricos en hierro (carne, pollo, pescado, vegetales verdes, frijoles, guisantes) y vitamina A (carnes orgánicas, zanahorias, calabazas, papayas, mangos, huevos), así como una variedad de frutas, hortalizas y cereales fortificados.
- Promueva que las distribuciones de alimentos tanto para niños como para mujeres embarazadas y lactantes (PLW, por sus siglas en inglés) deben incluir los primeros alimentos con textura adecuada para niños pequeños (como purés y aperitivos), alimentos complementarios (si es necesario, como la mezcla de soya de maíz (CSB por sus siglas en inglés), micronutrientes en polvo (MNP) y otros suplementos nutricionales, tales como alimentos terapéuticos listos para usar (como el Plumpy'nut ®)).

Mensajes comunitarios

- La lactancia materna nutre, protege y salva vidas infantiles, especialmente en emergencias.
- Durante las emergencias, la lactancia materna es la forma más segura de alimentar a los bebés.
- No use biberones ni tetinas porque pueden enfermar a los bebés. Si a un niño se le está dando fórmula infantil, use una taza y una cuchara porque son más fáciles de mantener limpios en ambientes menos sanitarios.
- No dé a los bebés otros alimentos que no sean leche materna hasta que tengan aproximadamente 6 meses de edad.
- Destaque la importancia de la nutrición materna.
- Además de las madres, incluya a los padres, cuidadores y la familia en general en actividades de educación y apoyo.

Mensajes comunitarios



03. Breastfeeding



23. Encouraging healthy behaviours in a community



29. Attending nutrition checks

15. Medición de la malnutrición aguda en emergencias

¿Qué es la malnutrición aguda?

- Cuando los niños no tienen suficientes alimentos o nutrientes, esto puede afectar su crecimiento y desarrollo. Es probable que un niño con malnutrición aguda sea muy delgado, tenga un peso bajo para su estatura (emaciación) o esté hinchado.

¿Por qué es importante medir la malnutrición aguda?

- En emergencias o epidemias, más personas tienden a sufrir de malnutrición aguda porque carecen de alimentos nutritivos, no pueden proporcionar cuidados de alimentación adecuados, tienen poca higiene o carecen de acceso a agua potable y servicios de saneamiento y salud. Como resultado de la malnutrición, pueden enfermarse y tener más dificultades para combatir las enfermedades.
- Es importante evaluar y referir a todos los niños desnutridos a los servicios de salud o nutrición tan pronto como sea posible, para que puedan recibir tratamiento.

Lo que necesita saber

- Un niño menor de 5 años con malnutrición aguda tiene más probabilidades de enfermarse y morir.
- Cuanto antes se identifique y se remita a un niño desnutrido a los servicios de atención médica, más probable será que se recupere y sobreviva.
- Las visitas de apoyo al hogar y el seguimiento pueden ayudar a los niños a recuperarse y continuar con su tratamiento. Si los padres y cuidadores no reciben apoyo, pueden interrumpir el tratamiento y el niño puede volver rápidamente a estar desnutrido.
- Averigüe la ubicación de los servicios más cercanos para el tratamiento de la malnutrición, los tipos de malnutrición que tratan y cómo puede referir a los niños y a sus padres a estos.

Cómo detectar niños con malnutrición aguda que tengan entre 6 meses y 5 años edad

Los niños que sufren de malnutrición aguda pueden identificarse de dos maneras:

1. **Mida la circunferencia media del brazo superior (MUAC).** Esto identifica a los niños «emaciados» (delgados). Envuelva una cinta MUAC de color o numerada alrededor del brazo izquierdo del niño (consulte la herramienta de acción 17 para obtener instrucciones). Si la circunferencia del brazo del niño cae dentro del indicador rojo o amarillo, el niño está desnutrido. El rojo indica malnutrición aguda: los niños en esta condición deben ser remitidos urgentemente para recibir atención médica. Una indicación amarilla también significa que el niño debe ser admitido en un programa de nutrición y ser tratado tan pronto como sea posible.
2. **Haga una prueba de edema bilateral.** Esto identifica a los niños «hinchados» (ver la herramienta de acción 18). Presione la parte superior de los pies de un niño durante al menos 3 segundos y observe si persiste una hendidura o un hoyo (edema). Si lo hace, existe un edema bilateral, lo que significa que el niño debe ser atendido en el centro de atención médica de inmediato.

¿Dónde se puede hacer el examen? (Ubicaciones de detección apropiadas)

- En casa, en el mercado, en centros religiosos, durante reuniones o ceremonias (bautizos, matrimonios, funerales).
- En los sitios de rehidratación oral, donde se distribuyen artículos no alimentarios (NFI por sus siglas en inglés) o raciones de alimentos, o durante campañas de vacunación, etc.
- En establecimientos de salud (clínicas, como parte del monitoreo de crecimiento de rutina) o durante visitas de extensión (para inmunización o educación de salud).
- Organice detecciones masivas especiales cuando las tasas de malnutrición sean muy altas.

Refiriendo a niños con malnutrición aguda.

- Localice los servicios más cercanos que manejan la malnutrición en su comunidad. Por lo general, son administrados por el gobierno o una ONG fuera de los centros de salud, hospitales o unidades móviles.
- Verifique qué tipo de servicios brindan y cómo pueden referirse las familias. Los servicios pueden incluir:
 - Alimentación terapéutica para la malnutrición severa (MUAC rojo, edema).
 - Alimentación suplementaria para la malnutrición moderada (MUAC amarillo).
- Remita a cualquier niño con edema o un MUAC rojo / amarillo al centro de salud o nutrición más cercano. Algunos programas proporcionan documentos de referencia para las familias.

Lo que puede hacer

Es importante vincularse con los servicios que manejan la malnutrición aguda. Como voluntarios, pueden desempeñar un papel importante en el apoyo a estos servicios, a través de las siguientes actividades:

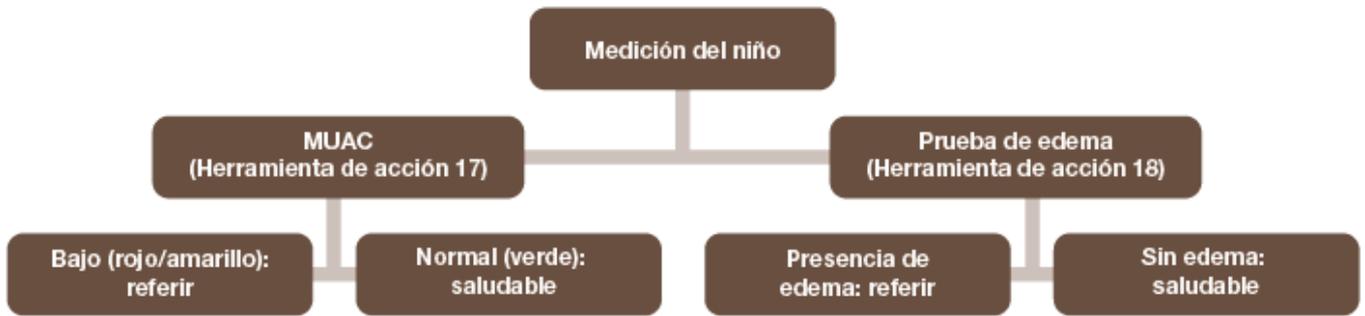
- Sensibilización y movilización comunitaria. Informar a los miembros de la comunidad sobre los signos de malnutrición, los servicios disponibles y quiénes deben recibir atención. Los niños que se identifican tempranamente pueden ser tratados más fácilmente y tienen una mejor oportunidad de recuperación.
- Detección. Mida el MUAC de los niños y realice una prueba de edema; preste especial atención a los niños débiles, delgados o hinchados.
- Referencia. Los niños con MUAC rojo o amarillo o edema deben ser referidos. Verifique que los niños referidos vayan por cuidado y seguimiento.
- Visitas domiciliarias. Asegúrese de que los medicamentos y los suplementos nutricionales (pasta o cereal) se administren correctamente. Aliente a los cuidadores a continuar el tratamiento hasta que el niño esté sano. Los suplementos nutricionales no deben compartirse con otros miembros de la familia ni con la comunidad, sino que deben considerarse medicamentos; compartirlos retrasará la recuperación del niño. Apoye a las familias cuando los padres no puedan o se nieguen a visitar los hospitales a los que se ha referido a sus hijos.
- Niños ausentes y morosos. Visite los hogares de niños que han perdido el tratamiento para averiguar por qué.
- Anímelos a regresar y a continuar el cuidado si pueden. Proporcione al equipo de salud la información que obtenga y, si es posible, intente vincular al personal del centro de salud y a los padres por teléfono, si no pueden o no van a asistir al centro.
- Cuidado de paciente hospitalizado. Si un niño está muy enfermo y requiere ser referido a un centro hospitalario, ayude a la familia a llevar al niño. Si la familia se niega, visite su casa y continúe fomentando la referencia.

Mensajes comunitarios

- Explique a la comunidad y a los líderes de la comunidad que la malnutrición debilita a los niños, quienes

tienen más probabilidades de enfermarse.

- Dígalos (si hay servicios disponibles) que los niños delgados o hinchados pueden obtener tratamiento.



Mensajes comunitarios



23. Encouraging healthy behaviours in a community



29. Attending nutrition checks

17. Medición de la circunferencia del brazo superior (MUAC)

¿Qué es una prueba MUAC?

- La prueba MUAC mide la circunferencia de (o la distancia alrededor) del brazo superior medio.

¿Por qué es importante la prueba MUAC?

- La prueba MUAC puede identificar a los niños de entre 6 meses y 5 años que padecen malnutrición (emaciación o adelgazamiento) y corren el riesgo de morir.

Lo que necesita saber

- MUAC es una medida simple. Utiliza una cinta de color que se envuelve alrededor del brazo superior izquierdo. Los padres y cuidadores pueden ser entrenados para medir el MUAC.
- Los niños de 6 meses a 5 años que tengan una lectura de MUAC de menos de 12,5 cm o cuya circunferencia del brazo caiga dentro del indicador rojo o amarillo en la cinta de color (consulte la tabla a continuación) deben referirse al centro de salud o de nutrición más cercano.

¿Cómo medir MUAC?

1. Explique el procedimiento a la madre o al cuidador del niño.
2. Asegúrese de que el niño o niña no esté usando ninguna ropa en su brazo izquierdo.
3. Si es posible, el niño o niña debe pararse derecho y de lado a la persona que mide.
4. Doble el brazo izquierdo del niño a 90 grados del cuerpo.
5. Encuentre el punto medio de la parte superior del brazo. El punto medio está entre la punta del hombro y el codo.
6. Marque con un bolígrafo el punto medio del brazo superior.
7. Pídale al niño o niña que relaje el brazo para que cuelgue a su lado.
8. Con las dos manos, coloque la ventana de la cinta MUAC (0 cm) en el punto medio.
9. Mientras mantiene la mano izquierda firme, envuelva la cinta MUAC alrededor de la parte externa del brazo con la mano derecha.
10. Pase la cinta MUAC a través del orificio de la cinta mientras mantiene la mano derecha plantada en el brazo.
11. Tire de la cinta hasta que encaje firmemente alrededor del brazo mientras mantiene la mano derecha firme en el brazo del niño.
12. Lea y registre la medida que aparece en la ventana de la cinta MUAC al milímetro más cercano (mm).
13. Si un niño tiene un MUAC de menos de 12,5 cm (color amarillo o rojo en la cinta) se debe completar un formulario de referencia para que el niño pueda recibir tratamiento. (mm).

¿Qué significan las diferentes medidas y colores?

Color	Estado nutricional	MUAC (cm)	MUAC (mm)	Acción
Rojo	Severo	<11.5 cm*	<115 mm*	Refiéralo al centro de salud que proporcione alimentación terapéutica más cercano.
Amarillo	Moderado	11.5-12.4 cm	115-124 mm	Refiéralo al centro de salud o de nutrición más cercano que proporcione alimentación terapéutica (si está disponible)
Verde	Saludable	>12.5 cm **	>125 mm**	Anime al cuidador a que continúe con el cuidado higiénico y las prácticas de alimentación saludables y a que regrese si el niño se enferma o debilita.

* < significa "menos que"

** > significa "más que"

Lo que puede hacer

- Informe a la comunidad y a los padres que las cintas de MUAC identifican a los niños que están desnutridos.
- Use MUAC para medir niños entre los 6 meses y 59 meses de edad, especialmente aquellos que están enfermos, delgados o débiles.
- Averigüe qué establecimientos o centros de salud tratan a niños desnutridos en su área. (Algunas instalaciones solo abordan la malnutrición aguda grave (SAM por sus siglas en inglés).
- Remita a los niños que tengan un MUAC de menos de 12.5 cm o que indiquen rojo o amarillo en la cinta de color, con sus familias, a los centros mencionados para el tratamiento.

Mensajes comunitarios

- Informe a la comunidad que los niños delgados y débiles que no están creciendo bien pueden obtener tratamiento sin costo.
- Encuentre la palabra local para un niño que es muy delgado y úsela para ayudar a encontrar casos.
- Aliente a los cuidadores a buscar tratamiento de salud rápidamente si su hijo está desnutrido. Dígalos que el tratamiento permitirá que el niño crezca bien, previniendo el retraso en el crecimiento y ayudando al niño a evitar enfermedades en el futuro.
- Explique la medida del brazo MUAC a los cuidadores. Dígalos que esta muestra cuales niños están desnutridos y deben recibir tratamiento.



Mensajes comunitarios



29. Attending nutrition checks

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.

24. Vacunaciones de rutina

Resumen

- La difteria, el tétano, pertussis (tos ferina), polio, sarampión, rubéola, paperas, varicela, meningitis, hepatitis B, fiebre amarilla y la tuberculosis son enfermedades comunes pero graves; pueden matar o paralizar a niños o adultos de por vida.
- Las vacunas protegen a los bebés, niños y adultos de contraer y propagar estas enfermedades y de las formas graves de ellas.

Lo que necesita saber

- Las vacunas contra las enfermedades mencionadas anteriormente se administran a los bebés después del nacimiento y durante el primer año de vida. Se pueden administrar dosis adicionales más adelante de acuerdo con los programas nacionales de inmunización.
- Las vacunas protegen a los bebés y niños contra la adquisición y propagación de ciertas enfermedades y de las formas graves de estas enfermedades.
- Todos los bebés deben vacunarse contra estas enfermedades como parte del programa de vacunación de rutina para bebés. Hable con su autoridad de salud local sobre las edades de vacunación y familiarícese con el calendario nacional de inmunización. Se debe verificar el estado de vacunación de los niños mayores y si no han sido vacunados, deben considerarse para la vacunación.
- El calendario de vacunación de rutina puede variar de un país a otro.

Mensajes comunitarios

- Un niño que no ha sido vacunado tiene mayores probabilidades de morir de enfermedades o de contraer una forma grave de una enfermedad.
- Las vacunas son seguras y eficientes; todos los niños deben ser vacunados.
- Las vacunas a veces deben ser pospuestas para personas con una enfermedad aguda moderada o grave, pero el bebé, niño o adulto debe vacunarse tan pronto como la enfermedad haya mejorado.
- Las mujeres embarazadas necesitan al menos dos vacunas contra el tétano antes de dar a luz.

Lo que puede hacer

- Averigüe con sus autoridades de salud cuál es el calendario de vacunación específico en su área.
- Averigüe cuándo se administran las vacunas en su área (en instalaciones de salud y sesiones de divulgación).
- Averigüe dónde acudir para obtener las vacunaciones.
- Si las madres no llevan a sus hijos a las clínicas de vacunación, averigüe por qué.
- Llegue a conocer a todas las familias con bebés menores de un año y visítelos una vez al mes.
- Explique a las mujeres embarazadas que deben visitar al trabajador de salud para chequeos y que deben recibir dos dosis de vacuna contra el tétano antes de que nazcan sus hijos.
- Si algunos miembros de la comunidad tienen miedo de las vacunas, asista a los trabajadores de la comunidad a calmar y eliminar sus miedos. Corrija los rumores y la desinformación sobre vacunaciones.



Mensajes comunitarios



14. Vaccinations for children

26. Etiqueta de tos

Resumen

- No es agradable ni saludable toser en los rostros de las personas.
- La tos puede transmitir enfermedades que se transmiten en gotas o en el aire.
- Aprender a toser adecuadamente (llamado 'etiqueta de tos') es importante porque es un comportamiento más agradable para quienes le rodean y previene la propagación de enfermedades.

¿Por qué aprender la etiqueta de tos?

- Algunas enfermedades pueden transmitirse de una persona a otra en gotitas de saliva o moco o en el aire.
- Esto significa que, cuando tosemos, podemos transmitir las enfermedades que tenemos a otras personas y enfermarlas.
- Para evitar contagiar a otras personas, tosa de la manera recomendada, la cual no propaga gérmenes.

HACER y NO HACER

- Mucha gente tose en sus manos para detener la propagación de gérmenes.
- Esta no es una buena práctica porque, después, aún puede transmitir gérmenes al tocar cosas o estrechar la mano de otras personas. **No tosa en su mano.**
- La forma correcta de toser sin transmitir gérmenes es usar un pañuelo o su manga. Cuando tose en cualquiera de estos, es menos probable que propague gérmenes. **Tosa en un pañuelo o en su manga.**

Lo que puede hacer

- Explique la etiqueta de tos a las personas en su comunidad.
- Explique que la etiqueta de tos es importante porque ayuda a prevenir la transmisión de enfermedades que se propagan a través de gotitas transportadas en el aire.
- Muestre a las personas cómo toser correctamente y pídale que enseñen el mismo comportamiento a los demás.
- Pregunte a sus escuelas locales si les gustaría que viniera y hablara con los niños sobre la etiqueta de tos.
- Cuando hable sobre la etiqueta de tos, también enseñe a las personas sobre la higiene adecuada y a mantener una distancia prudente entre sí (vea las herramientas de acción 28 y 34).
- Haga carteles que muestren el qué hacer y no hacer para la etiqueta de tos y colóquelas en su comunidad. (Consulte la herramienta de acción 43 para obtener más información sobre las técnicas de movilización social).



✓



X

Mensajes comunitarios



14. Vaccinations for children



✓



X

18. Coughing correctly

27. Albergue y ventilación

Resumen

- Algunas enfermedades, incluyendo las infecciones respiratorias como el sarampión, la meningitis y la gripe, se transmiten por gotitas en el aire (tos y estornudos). En las casas que están sofocadas y mal ventiladas (con poco flujo de aire), una persona enferma puede infectar a todas las demás personas que viven en la misma casa.
- Otras enfermedades se propagan a través de agua contaminada o mala higiene, ausencia de refugio o condiciones de vida abarrotadas. El que muchas personas vivan juntas en un lugar pequeño y estrecho, puede ayudar a que una epidemia se propague más y más rápido. La falta de recipientes de agua limpia y de inodoros también puede facilitar la propagación de una enfermedad.

Lo que necesita saber

- Si los gérmenes se propagan por gotitas en el aire, como ocurre con las infecciones respiratorias, los gérmenes pueden concentrarse más en habitaciones u hogares con poca ventilación en los que una persona enferma tose o estornuda. Por lo tanto, es más probable que la persona enferma infecte a otras personas que viven en el mismo espacio.
- Para reducir el riesgo de contagiar enfermedades a otros, es una buena idea ventilar las casas. Abra las ventanas o puertas para permitir que entre el aire fresco y para que el aire viciado y viejo salga.
- Cuando muchas personas viven juntas en el mismo espacio, también pueden contagiarse de infecciones fácilmente de unos a otros. Si es posible, las personas deben tener suficiente espacio para moverse y respirar libremente.
- Siempre ventile los refugios compartidos o comunales y el alojamiento de emergencia.
- Los refugios adecuados que protegen a las personas de la lluvia, el viento, el frío y el sol también ayudan a las personas enfermas a recuperarse de enfermedades.
- Las enfermedades que se propagan a través del agua contaminada o el saneamiento deficiente

(enfermedades diarreicas, cólera, tifoidea, hepatitis E, por ejemplo) se propagarán más fácilmente si no hay agua limpia o si los inodoros limpios y adecuados no están cerca de donde se refugian las personas.

Lo que puede hacer

- Cuando se produce un brote de enfermedades transmitidas por el aire, es importante informar a su comunidad sobre la importancia de una buena ventilación y alentarlos a que abran las ventanas y puertas regularmente.
- Aconseje a las personas que mantengan las ventanas abiertas si el clima lo permite, especialmente si están cuidando a una persona enferma.
- Cocinar con carbón o leña en un espacio cerrado (una habitación o refugio sin ventanas) puede dañar a las personas enfermas con enfermedades transmitidas por el aire. Es importante tener suficiente flujo de aire para eliminar el humo y los vapores.
- Hable con la comunidad sobre la importancia de un suministro de agua limpia, saneamiento, lavado de manos y una buena higiene de los alimentos. (Ver herramientas de acción 30, 31, 32, 33, 34 y 35).
- Cuando las personas se mudan después de un conflicto o desastre, los refugios a los que se mudan suelen ser menos buenos que aquellos a los que están acostumbrados. Ayude a las personas a tener el mejor refugio posible, que esté bien ventilado y tenga un buen suministro de agua, con letrinas e instalaciones

cercanas para la eliminación de desechos. Aliente a las personas a lavarse las manos después de ir al baño, después de limpiar a un niño y antes de preparar o comer alimentos. Aliente a las personas a lavar los recipientes de almacenamiento de agua regularmente con agua y jabón, y a mantener el área alrededor del refugio libre de basura y desperdicios de animales.



Mensajes comunitarios



22. Good ventilation

28. Distanciamiento social

Resumen

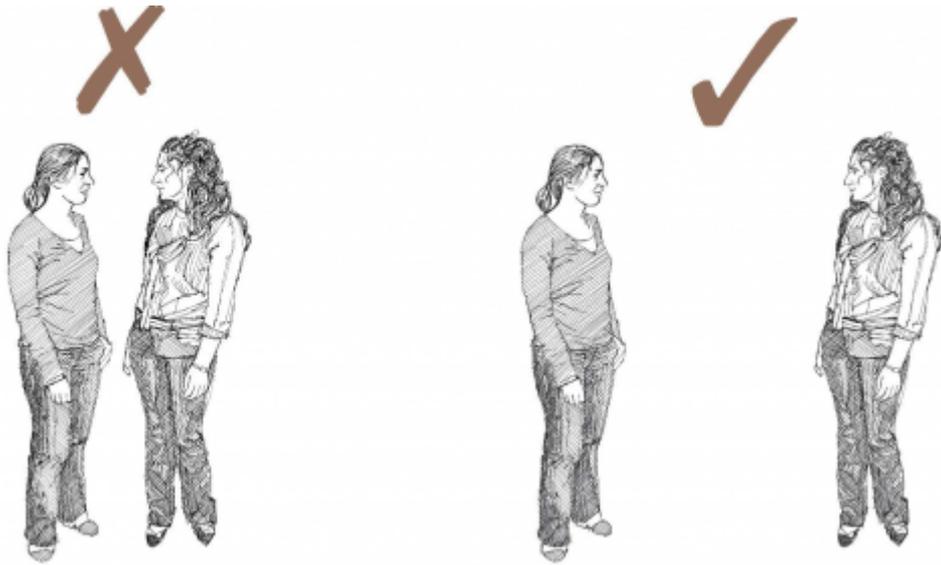
- El distanciamiento social entre las personas es una forma efectiva de prevenir la propagación de enfermedades contagiosas.
- Por ejemplo, es probable que se pueda hacer poco para tratar a los pacientes en la primera fase de una pandemia de influenza, porque no habrá suficientes medicamentos y no habrá una vacuna disponible. Lo más importante será evitar que la influenza se propague.
- Otras enfermedades para las cuales es importante mantener un distanciamiento social entre las personas incluyen el Ébola, la fiebre de Marburgo, la fiebre de Lassa, el sarampión y otras infecciones respiratorias, la peste, el MERS y la viruela del simio.

Lo que necesita saber

- El distanciamiento social entre personas es la práctica de mantener a las personas a una distancia segura entre sí durante los brotes de enfermedades altamente contagiosas.
- El distanciamiento social entre personas es una de las mejores maneras de prevenir la propagación de enfermedades muy contagiosas.
- Para prevenir la transmisión cuando los gérmenes se propagan por gotitas al toser o estornudar, la persona enferma puede seguir la etiqueta de tos (ver herramienta de acción 26) y las personas sanas pueden mantenerse a una distancia segura de las personas enfermas y entre sí.
- Una persona que este más cerca de un metro de una persona enferma (por ejemplo, con influenza) puede enfermarse al inhalar las gotitas que expulsan cuando estornudan o tosen.
- El distanciamiento social también consiste en minimizar el contacto físico con otras personas. Cuando las personas se tocan menos, es menos probable que se transmitan gérmenes entre sí. Evite dar la mano, abrazarse o besarse en la mejilla.

Consejos para protegerse de las enfermedades que se contagian al toser o al estornudar

- En una epidemia o pandemia de una enfermedad que puede transmitirse por el aire, siempre protéjase utilizando el equipo adecuado. Use una máscara y guantes (vea las herramientas de acción 5 y 6).
- Manténgase al menos a una distancia de un metro de las personas que pueden estar enfermas con el Ébola, la fiebre de Marburgo, la fiebre de Lassa, la peste, el MERS, la viruela del simio, el sarampión y otras enfermedades respiratorias.
- No le dé la mano ni toque a las personas que pueden estar enfermas de influenza. Es posible que hayan tosido o estornudado en sus manos y luego puedan transmitirle los gérmenes.
- En un brote de una enfermedad altamente contagiosa (por ejemplo, el Ébola), una forma de prevenir la propagación de la enfermedad es desalentar el apretón de manos o saludar a las personas con abrazos o besos. Es importante explicárselo a la comunidad, para que todos entiendan y acepten que los saludos y el comportamiento social deben cambiar durante una epidemia.
- Utilice la comunicación de la movilización social para el cambio de comportamiento para informar a la comunidad sobre la importancia de mantener una distancia prudente entre las personas. Ayúdelos a actuar de una manera que evite que se enfermen (consulte las herramientas de acción 3, 29 y 43).



Mensajes comunitarios



21. Physical distancing

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

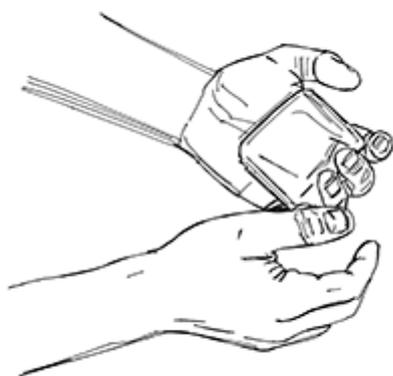
Higiene del agua	<ul style="list-style-type: none">• Si es posible, siempre use una fuente de agua protegida (como un pozo profundo de bombeo manual con una plataforma de cemento).• Trate el agua de todas las otras fuentes. Use químicos, un filtro de cerámica u otro, o hierva agua para beber y cocinar.• 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



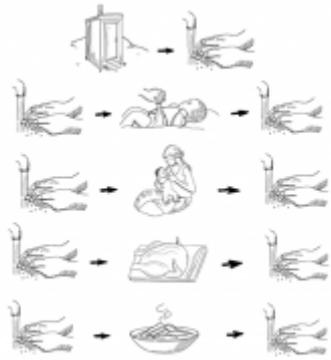
05. Using clean safe drinking water



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

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?

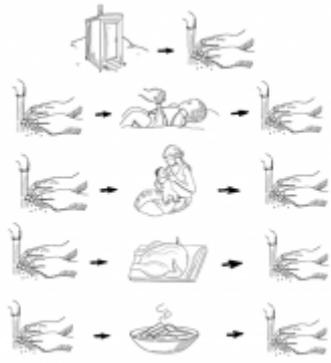
- Mójese las manos y frótelas con jabón o ceniza.
- Frote todas las partes de sus manos juntas entre 10 y 15 segundos.
- Use mucha fuerza (junte las manos con fuerza) y recuerde lavar todas las superficies, incluyendo el dorso de las manos y entre los dedos.
- Enjuague bien las manos para que estén libres 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.

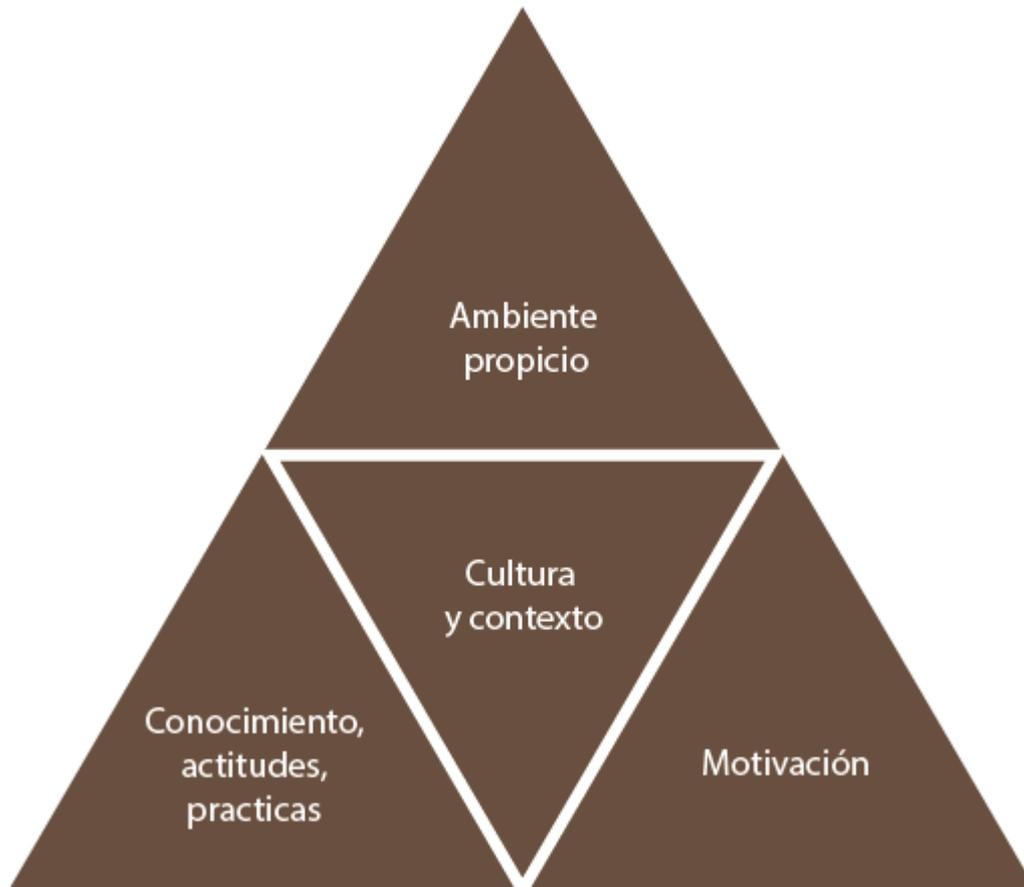
Lo que necesita saber

- 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