



# Fiebre hemorrágica de Marburgo

Última actualización: 2023-06-21

## Informaciones claves

### Transmisión

- La fiebre de Marburgo primero se propaga a las personas de los murciélagos frugívoros.
- Es muy contagiosa y se propaga fácilmente de una persona a otra a través de la sangre, heces, vómitos, orina, saliva / escupida, sudor, lágrimas, leche materna o semen de una persona enferma con fiebre de Marburgo que entra en por la boca, nariz, ojos o corte en la piel de otra persona.
- También se puede propagar cuando se maneja el cuerpo de alguien que murió a causa de la fiebre de Marburgo.
- Por medio del contacto con objetos (por ejemplo, sábanas de cama, ropa o agujas) que han sido contaminados con fluidos corporales de una persona que está enferma o ha muerto de fiebre de Marburgo.
- Durante las relaciones sexuales con un hombre que se ha recuperado de la fiebre de Marburgo.

### Síntomas

- Comienza abruptamente con fiebre, dolor de cabeza intenso, malestar general, dolor muscular, náuseas, vómitos y diarrea.
- Por lo general, seguido de una erupción y sangrado debajo de la piel y por la nariz, la vagina y las encías, vómitos y heces con sangre.
- Si es grave, puede causar confusión, irritabilidad y agresión.
- Una enfermedad muy grave y mortal que mata a alrededor de la mitad de las personas que infecta.

### Prevención

- La fiebre de Marburgo es una enfermedad muy grave, pero se puede prevenir.
- Requiere el uso de guantes y otra ropa de protección adecuada (incluidas máscaras) durante el trabajo en minas o cuevas habitadas por colonias de murciélagos frugívoros.
- Evitar tocar murciélagos enfermos o muertos, sus heces o desechos.
- Promover el lavado de manos con jabón.
- Uso de ropa protectora, guantes y máscaras durante el contacto cercano con los pacientes.
- Promover el distanciamiento social entre las personas.
- Desinfectar los hogares y las pertenencias personales de los que están enfermos o que han muerto a causa de la fiebre de Marburgo.

- Proporcionar entierros seguros y dignos.
- Aislar a las personas que están enfermas.
- Eliminar de forma segura los desechos que puedan estar contaminados (quemándolos o enterrándolos).
- Desinfectar los suministros reutilizables.
- Proporcionar apoyo psicosocial.
- Los sobrevivientes varones de la fiebre de Marburgo deben practicar relaciones sexuales seguras durante 12 meses después de recuperarse o hasta que el semen arroje un resultado negativo al virus dos veces.

## **Personas vulnerables**

- Todas las personas de la comunidad son vulnerables a la fiebre de Marburgo.
- Las familias y los parientes de las personas enfermas (o que han muerto) a causa de la fiebre de Marburgo, los trabajadores de la salud, los voluntarios y las personas que manipulan cadáveres corren mayor riesgo.

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

- Identifique los casos sospechosos de fiebre de Marburgo y remítalos a los centros de atención y tratamiento.
- Transporte los casos sospechosos de fiebre de Marburgo de forma segura.
- Localice a los contactos y dé seguimiento.
- Use equipo de protección personal (guantes, máscaras, ropa) cuando atienda a personas enfermas.
- Aísle a los enfermos.
- Promueva el distanciamiento social entre las personas.
- Promueva el lavado de manos con jabón, solución de cloro o desinfectante de manos en los centros comunitarios y de salud.
- Proporcione entierros seguros y dignos.
- Desinfecte los hogares y las pertenencias personales de los que están enfermos o que han muerto a causa de la fiebre de Marburgo.
- Elimine de forma segura los desechos que puedan estar contaminados (quemándolos o enterrándolos).
- Desinfecte los suministros reutilizables.
- Los sobrevivientes varones de la fiebre de Marburgo deben practicar relaciones sexuales seguras durante 12 meses a partir de la fecha en que se enfermaron o hasta que su semen arroje un resultado negativo al virus dos veces.
- Proporcione apoyo psicosocial.
- Involucre a la comunidad en el manejo de rumores y desinformación.

# **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 fiebre de Marburgo?
- ¿Cuántas personas han enfermado de fiebre de Marburgo? ¿Dónde?
- ¿Cuántos han muerto? ¿Dónde?
- ¿Quiénes son y dónde están las personas vulnerables?
- ¿Cuántas personas viven en la comunidad o área afectada? ¿Cuántos niños menores de 5 años viven en el área?
- ¿Cuántas mujeres embarazadas viven en las comunidades afectadas?
- ¿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 las personas enfermas?
- ¿Cuáles son las tradiciones de entierro, los procedimientos y las prácticas funerarias de la comunidad?
- ¿Existe un programa implementado de movilización social o de promoción de la salud?
- ¿Qué fuentes o canales de información utilizan más las personas?
- ¿Hay rumores o información errónea propagándose sobre la fiebre de Marburgo en la comunidad?
- ¿Los trabajadores de salud, voluntarios o personas que han sobrevivido la fiebre de Marburgo son estigmatizados, excluidos, amenazados u hostigados? ¿Cuáles son los principales efectos sobre ellos y sus vidas?
- ¿La gente de la comunidad sabe acerca de la fiebre de Marburgo?
- ¿La gente de la comunidad conoce los principales signos de la fiebre de Marburgo y qué hacer si alguien se enferma (número de teléfono para llamar, acciones a tomar)?
- ¿Las personas de la comunidad saben cómo protegerse de la fiebre de Marburgo?
- ¿Las personas en la comunidad están tomando en serio mantener una distancia prudente entre sí? ¿Por qué? ¿Por qué no?

## 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](#)
- [06. Uso de equipos de protección personal \(EPP\) para enfermedades altamente infecciosas](#)
- [19. Apoyo psicosocial](#)
- [20. Aislando personas enfermas](#)
- [28. Distanciamiento social](#)
- [34. Lavado de manos con jabón](#)
- [35. Lavado de manos durante epidemias altamente infecciosas](#)
- [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 proporcioneles 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.

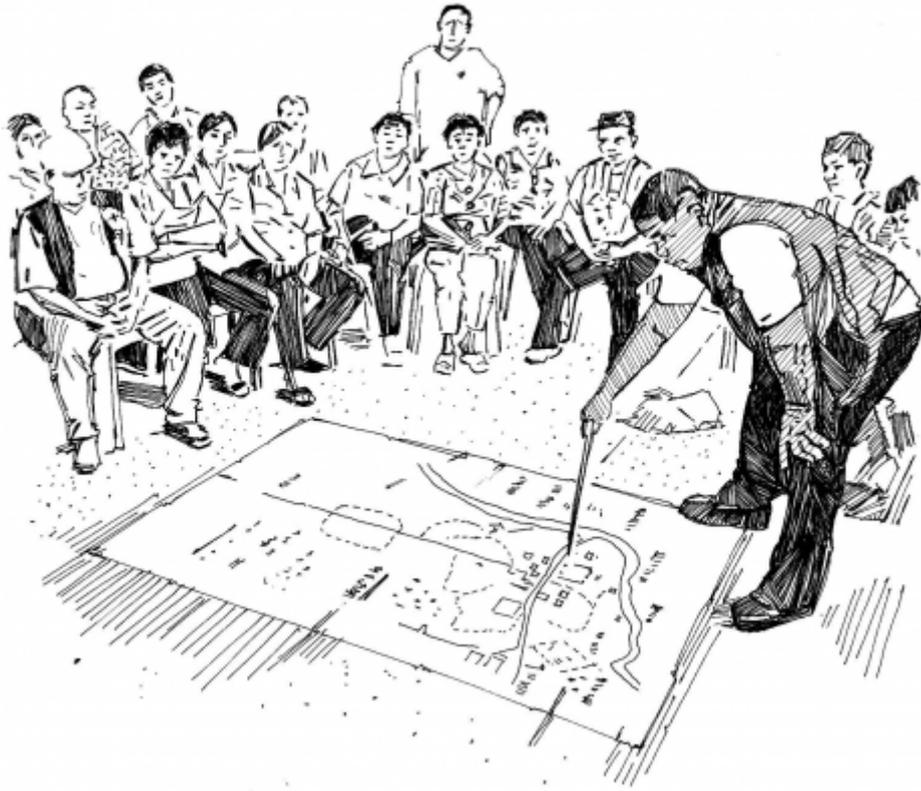
### ¿ Cómo hacer un mapa de la comunidad?

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

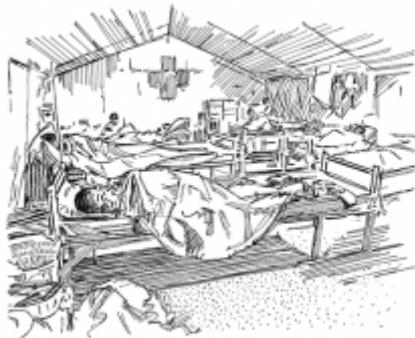
- Averigüe cómo puede saber cuándo una persona está gravemente enferma y necesita ser referida. Familiarícese con los síntomas de la enfermedad y sus pautas para la acción.
- Averigüe la ubicación de los centros de salud cercanos a su comunidad y a cuáles debe referir los casos graves. Averigüe la capacidad 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.

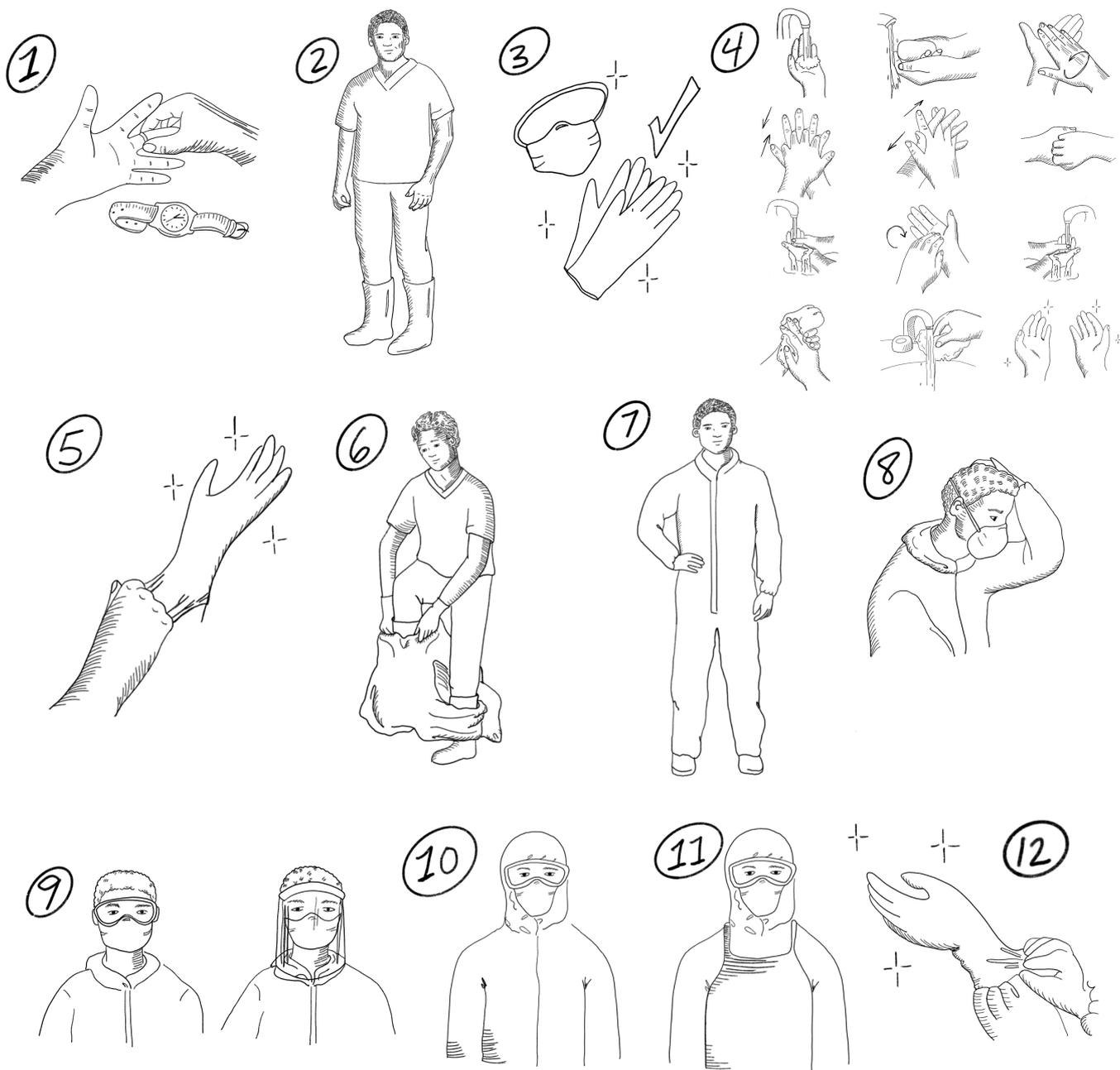


# 06. Uso de equipos de protección personal (EPP) para enfermedades altamente infecciosas

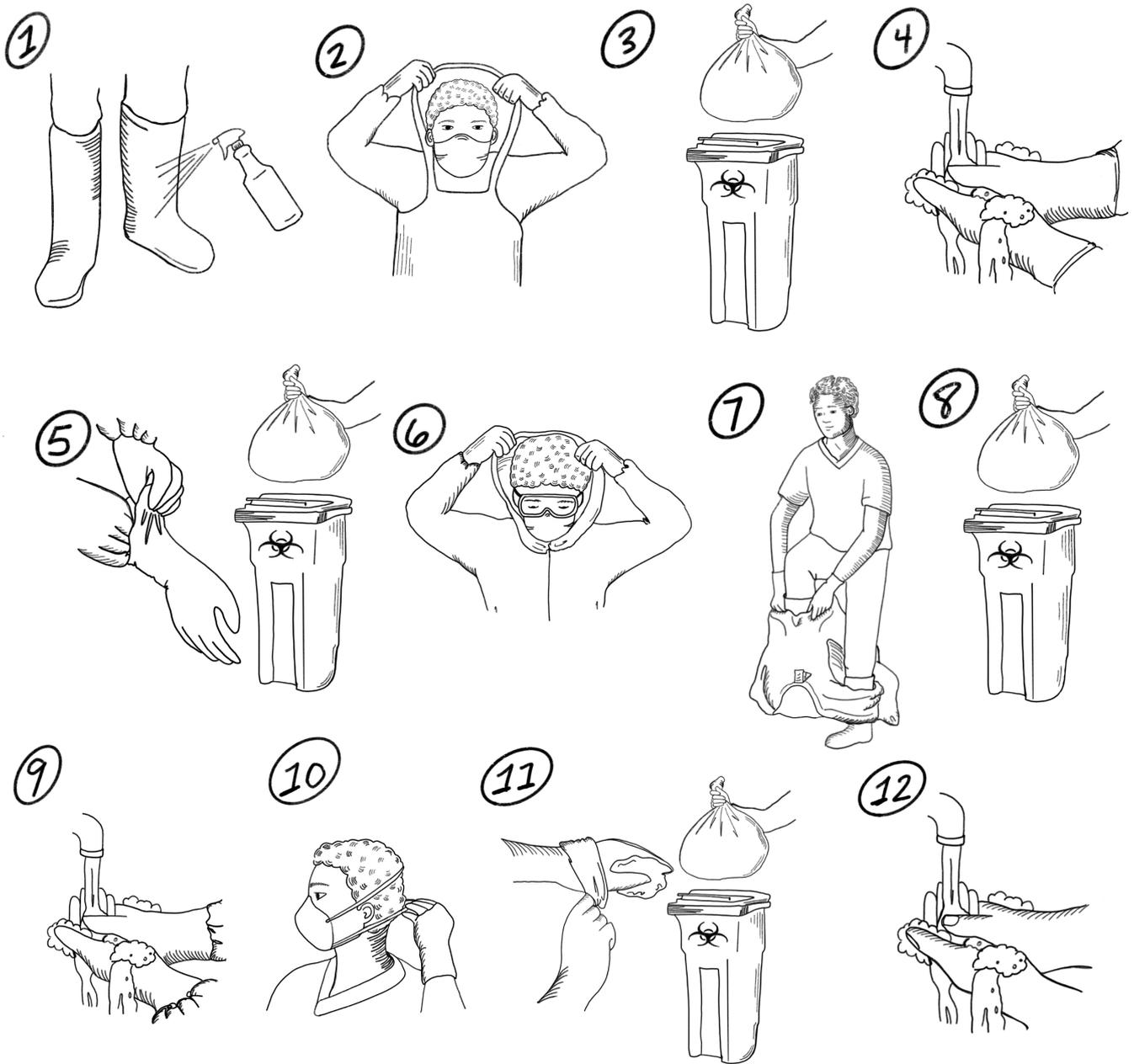
## Resumen

- Cuando trabaje con ciertas enfermedades epidémicas, especialmente la fiebre de Ébola, la fiebre de Marburgo, la fiebre de Lassa y la peste, es vital que se proteja cuando toque pacientes o animales, sus fluidos corporales, o cadáveres.
- Esta herramienta le muestra cómo usar el EPP.
- Consulte la herramienta de acción 5 para obtener más información sobre la protección para los voluntarios.

## Pasos para ponerse la ropa protectora



**Pasos para quitarse la ropa de protección**



**Nota:** El lavado de manos (manos enguantadas) debe realizarse antes de comenzar a quitarse la ropa protectora, entre los pasos a seguir y al final para las manos sin guantes.

**Nota:** Se utilizan diferentes tipos de EPP en diferentes contextos afectando los procedimientos operativos. Siempre asegúrese de haber recibido la capacitación adecuada para utilizar el tipo de EPP disponible en su contexto.

# 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.

# 20. Aislando personas enfermas

## Resumen

- Algunas enfermedades son tan peligrosas o infecciosas que es necesario aislar a las personas que están enfermas para evitar que pasen la infección a otras. El aislamiento significa separar a los que están enfermos de los que están sanos.
- Aislar a los pacientes no es encarcelamiento; no se hace por la fuerza y debe llevarse a cabo con su consentimiento. Usted necesita explicar a los pacientes y sus familias por qué es necesario el aislamiento

## Lo que necesita saber

- En los casos de fiebre de Ébola, fiebre de Marburgo, fiebre de Lassa, peste, viruela del simio y MERS, puede ser necesario mantener a las personas enfermas lejos de los demás para limitar la propagación de la enfermedad.
- En tales casos, una persona (que debe estar protegida adecuadamente) cuida al paciente para reducir las posibilidades de infección. Esto se llama «enfermería con barrera de protección».
- Esta persona proporciona cuidados, comida y agua, y se comunica con el paciente.

## Lo que puede hacer

- Si se decide que el aislamiento y la enfermería con barrera de protección son necesarios, usted continuará la vigilancia activa como voluntario, en busca de casos de la enfermedad (consulte la herramienta de acción 1).
- Cuando se detectan casos, se debe explicar la necesidad de aislamiento a los enfermos y a sus familias. Esto no se hace por la fuerza y los deseos de la familia deben ser respetados. Si explica que el aislamiento protege a otros, incluyendo los miembros de la familia del paciente, puede ser más fácil para el paciente y su familia entender por qué se propone el aislamiento.
- Aquellos que cuidan a un paciente en aislamiento se les debe mostrar cómo ayudarlo y cómo protegerse a sí mismos. Deben contar con el equipo de protección adecuado.
- Proporcione apoyo psicosocial a las familias (ver herramienta de acción 19). El aislamiento de un ser querido puede ser muy difícil, tanto para la familia como para el paciente.
- Intente evitar que el aislamiento cause estigma o rechazo social a los pacientes y sus familias. Explique a la comunidad por qué es necesario el aislamiento. Busque la ayuda de los mayores y de los líderes comunitarios para luchar contra el estigma.
- Asegúrese de que las personas en aislamiento tengan alimentos, agua y atención médica adecuados, así como ayuda para hacer frente a cualquier pérdida de medios de subsistencia.



Hable con la comunidad y los mayores para prevenir el estigma y el rechazo social.

## Mensajes comunitarios



24. Finding sick people

## 28. Distanciamiento social

### Resumen

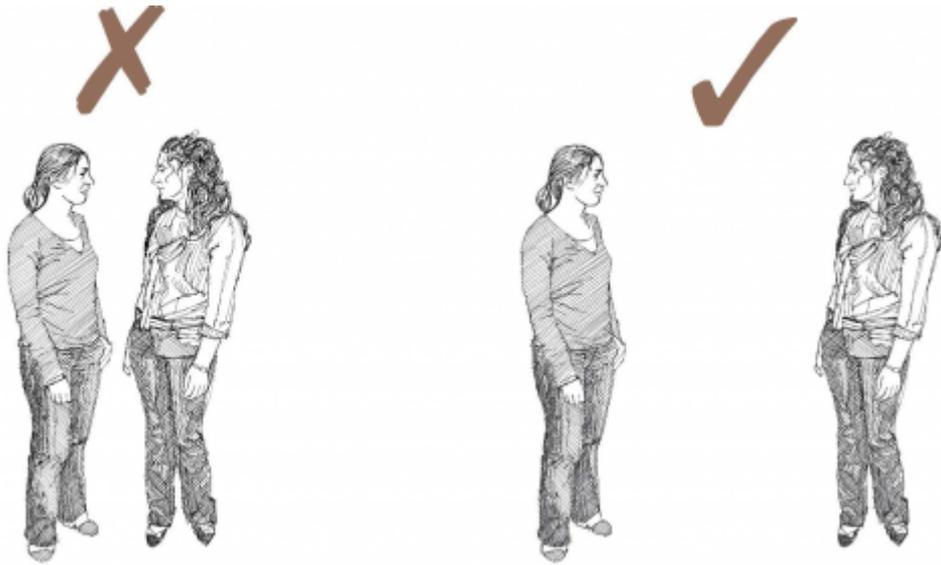
- El distanciamiento social entre las personas es una forma efectiva de prevenir la propagación de enfermedades contagiosas.
- Por ejemplo, es probable que se pueda hacer poco para tratar a los pacientes en la primera fase de una pandemia de influenza, porque no habrá suficientes medicamentos y no habrá 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

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

## ¿Cómo lavarse las manos?

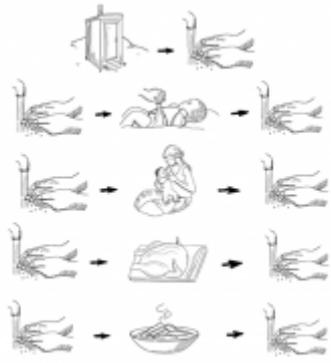
- Mójese las manos y frótelas con jabón o ceniza.
- Frote todas las partes de sus manos juntas entre 10 y 15 segundos.
- Use mucha fuerza (junte las manos con fuerza) y recuerde lavar todas las superficies, incluyendo el dorso de las manos y entre los dedos.
- Enjuague bien las manos para que estén libres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

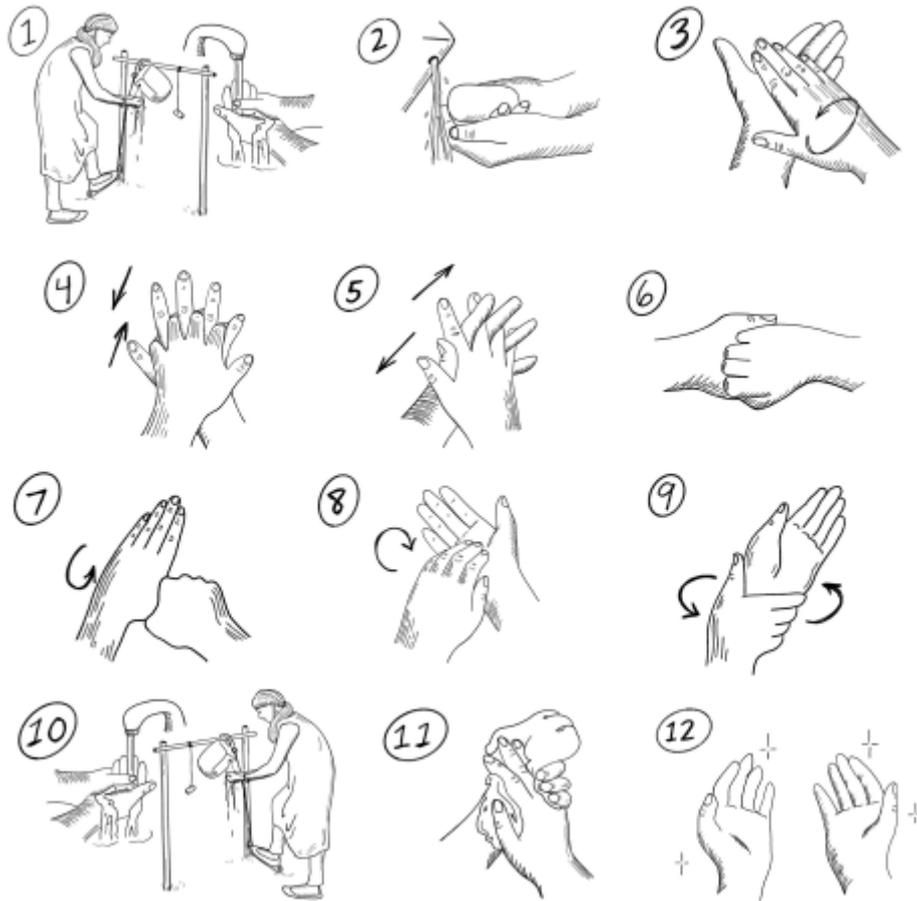
## 35. Lavado de manos durante epidemias altamente infecciosas

### Resumen

- Si no es extremadamente cuidadoso, es probable que se enferme en ciertas epidemias cuando trata de ayudar a las personas. (Consulte las herramientas de acción 5 y 6 sobre la protección de los voluntarios y el uso del EPP).
- El lavado de manos es una fuente vital de protección cuando se trata del Ébola, la fiebre de Marburgo, la fiebre de Lassa, la peste, el MERS y la viruela del simio.

### ¿Por qué es importante el lavado de manos y por qué el lavado de manos es diferente en las epidemias?

- Los gérmenes altamente infecciosos se propagan muy fácilmente a través de los fluidos corporales y ciertas enfermedades pueden incluso transmitirse a través de los cuerpos de las personas que están muertas.
- En tales casos se necesita un lavado de manos muy vigoroso y completo.
- Cuando se trabaja en tales epidemias, es fundamental utilizar todas las formas de protección disponibles. (Consulte las herramientas de acción 5 y 6 sobre la protección de voluntarios y el uso de equipos de protección personal).
- Cuando se lava las manos durante una epidemia, para eliminar todos los gérmenes de las manos, necesita:
  - Usar jabón o un desinfectante a base de alcohol.
  - Lavarse las manos como de costumbre.
  - Luego lavarse bien entre los dedos.
  - Frotar las puntas de los dedos de las dos manos juntas.
  - Lavar cada uno de sus pulgares con la otra mano.
  - Frotar las puntas de los dedos de cada mano en la palma de la otra mano.
  - (Vea las instrucciones en el otro lado de esta tarjeta.)
- Durante una epidemia (de una enfermedad altamente infecciosa, u otra enfermedad como diarrea o cólera, o una infección respiratoria), es una buena idea usar este método de lavado de manos cada vez que haya tocado algo que pueda transmitir una infección.



## Mensajes comunitarios



10. Steps for washing hands in epidemics

# 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.

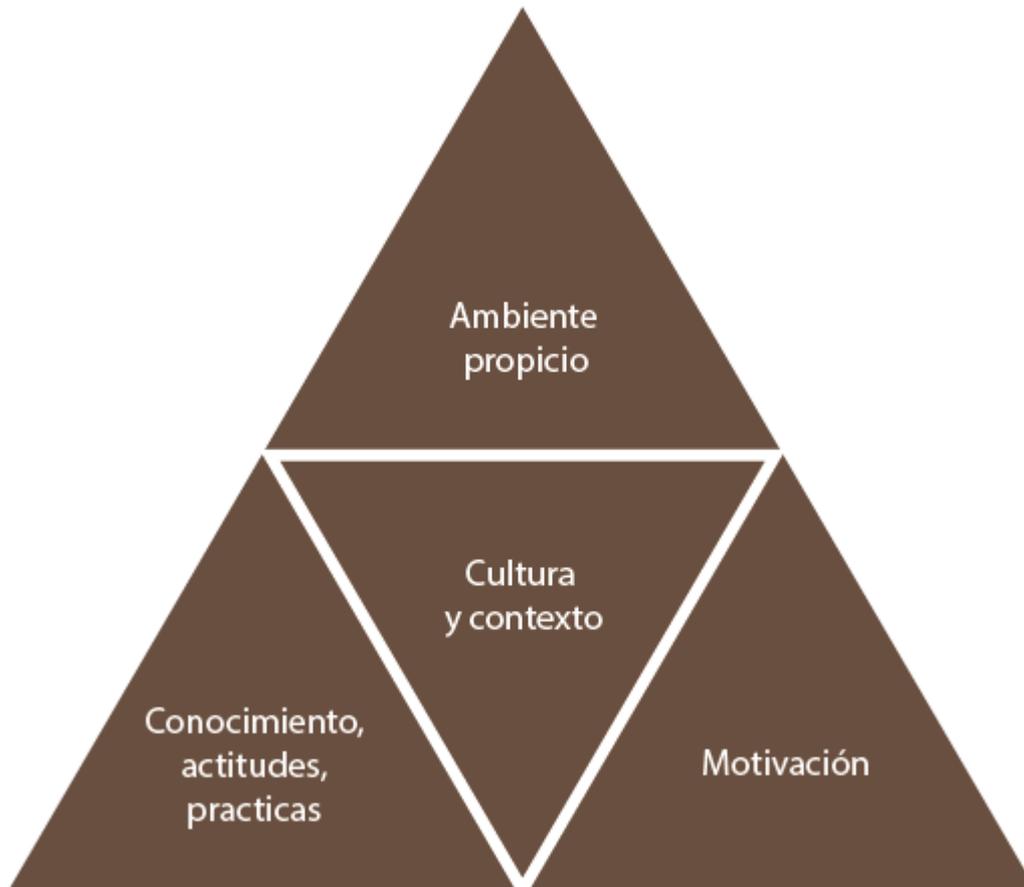
## Lo que necesita saber

- 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