

Serie:

Es mejor prevenir...

3



E - C - H - O



Federación Internacional de Sociedades
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

CREDITOS:

Producción: Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja
y de la Media Luna Roja

Elaboración: Flor Abarca Alpízar

Diagramación: Lorena Barrantes A. - ILPEC

Revisión: Fabián Arellano
José Luis Fernández
Walter Zárate
Anabelle Gallegos

Esta publicación se elaboró con el patrocinio de:

Comisión Europea/Oficina Humanitaria de la Comunidad Europea/ECHO

San José, Costa Rica
Mayo de 1997



CONTENIDOS:

5	Introducción: La Educación Comunitaria para el Hogar Saludable.
15	La Cruz Roja y la Prevención de desastres
23	La Higiene Personal y del Hogar:
23	Importancia del agua potable
24	Manejo de basuras y deshechos
26	Prevengamos la malaria en nuestros hogares:
26	Señales de la malaria
27	Prevención de la malaria
28	Prevengamos la diarrea en nuestros hogares:
29	Señales de la diarrea
30	Los signos de deshidratación
30	Atención de la diarrea
32	Prevención de la diarrea
34	Prevengamos el dengue en nuestros hogares:
35	Señales del dengue
36	Prevención del dengue
38	Prevengamos el cólera en nuestros hogares:
39	Factores de riesgo
40	Señales del cólera
41	Prevención del cólera
43	Prevención y tratamiento de accidentes en el Hogar:
48	Quemaduras
53	Heridas
58	Golpes/quebraduras



Introducción

La Educación comunitaria para el hogar saludable:

La Educación Comunitaria para el Hogar Saludable supone la realización de procesos educativos participativos y vivenciales, que tomen en cuenta el sentir y el pensar de las personas que viven en los hogares latinoamericanos de las comunidades de alto riesgo y vulnerabilidad para sus vidas por sus condiciones de salud y de enfermedad.

La crisis en que vivimos las sociedades latinoamericanas, acentúa nuestros problemas y limitaciones. Hace que cada día aumente la pobreza, más niñas y niños que trabajan, más personas desocupadas, más enfermedades, más muerte, más exigencias y demandas insatisfechas. Y que haya menos trabajo, ingresos insuficientes, menos viviendas adecuadas, menos posibilidades de atender nuestras necesidades básicas. En suma, cada día disminuye más nuestra calidad de vida.

Todo esto repercute en nuestra salud física, mental, emocional, también en el ambiente físico, natural y cultural

que nos rodea, haciéndonos más vulnerables a las enfermedades, a la violencia, a las drogas, a las conductas agresivas, al maltrato, al desinterés y a la indiferencia, cuando no al abandono.

Los efectos de estos males son mayores y más graves entre la población de menores recursos, personas vulnerables que “corren mayor peligro en situaciones en las que, tanto su vida como la capacidad para vivir con un mínimo de seguridad social y económica y dignidad humana, están amenazadas. (FICR, Página 68, 1993)

Centremos nuestra mirada en la salud. Veremos que las posibilidades de mantenerla en buen estado son cada vez más limitadas, ya que curarse resulta hoy en día muy difícil y costoso; de allí el aumento de las enfermedades y de la mortalidad tanto infantil como del resto de la población. *(Adaptación de: Educación en Salud, páginas 8 á 11, 1995)*

Las principales enfermedades que sufrimos y de las que podemos morir son las derivadas de la pobreza, promiscuidad y falta de higiene tanto personal como del ambiente que nos rodea. Estas pueden en la mayoría de los casos, prevenirse si tenemos los conocimientos apropiados; si practicamos hábitos convenientes, si tenemos disposición y voluntad y si tomamos las precauciones necesarias.

Prevenir antes que curar

Debemos aprender a prevenir las enfermedades, a propiciar situaciones que nos enseñen a cuidar la salud de las personas de nuestros hogares y comunidades, a participar en actividades que permitan mejorar la salud tanto de las personas como del ambiente en que vivimos, a potenciar nuestros recursos, a buscar estilos de vida sanos y positivos. Es decir debemos educarnos en salud, esa es la mejor forma de mejorar nuestra calidad de vida.

Realizar procesos de interaprendizaje en Educación Comunitaria para el Hogar Saludable, significa abrir espacios para iniciar, desarrollar y reforzar una visión integral de la salud, así como para poner en práctica hábitos que permitan prevenir antes que curar.

Debemos aprender a prevenir antes que a curar desde nuestros hogares entendiendo la salud como el resultado del equilibrio entre nuestro cuerpo, nuestra mente y el medio que nos rodea. Las personas tenemos, en este sentido, la responsabilidad de conservar y mejorar este equilibrio a fin de aumentar su bienestar y no solo la capacidad de resistencia a las enfermedades y los riesgos de muerte.

Para satisfacer este propósito, cada persona -infante, adolescente, adulta- debe comprometerse integralmente en la comprensión de su cuerpo y de sí misma, en relación a sus semejantes y con las condiciones del medio que fortalecen o afectan sus condiciones de salud, que son antes que un problema técnico, un problema social.

Los procesos de interaprendizaje permiten desarrollar las habilidades, actitudes, destrezas y conocimientos que nos permiten satisfacer de mejor manera nuestras necesidades tanto individuales como colectivas.

Desde esta concepción de salud basada en las personas, lo que importa es afrontar la educación como un proceso que permita a los niños, las niñas, las personas jóvenes y adultas de las comunidades, la exploración y el descubrimiento de las maneras de ayudarse a mejorar los niveles de salud, aún en las condiciones de pobreza en que nos encontramos.

La Educación Comunitaria para el Hogar Saludable busca contribuir a la adopción de estilos de vida sanos y a la formación de hábitos y comportamientos saludables que hagan posible el desarrollo armónico e integral del cuerpo, mente y medio ambiente tanto en las personas, sus hogares y la comunidad.

Es necesario que las personas adopten actitudes de responsabilidad frente a su salud y su vida, de compromiso con su medio para su conservación y transformación, y de organización colectiva para promover y desarrollar la salud individual, familiar y comunitaria.

Para que todo esto pueda ser logrado, se hace necesario incentivar el conocimiento y valoración del cuerpo, facilitar procesos de interaprendizaje para la obtención de los



conocimientos, habilidades y destrezas que les permitan a las personas la puesta en práctica de costumbres alimenticias, de higiene y autocuidado de su salud para que se preparen en el reconocimiento de sus necesidades y capacidades y puedan mejorar los recursos de que disponen, de modo que enfrenten de mejor manera, las posibilidades de su bienestar individual, de sus hogares y comunidades.

La meta no es cambiar a las personas, es facilitar su reflexión, su explicación y el desarrollo de su imaginación y creatividad para enfrentar - a pesar de sus problemas de salud - la transformación de realidades que les impiden las posibilidades de bienestar y la práctica de sus derechos.

Por esto es muy importante el reconocimiento de las personas como sujetos sociales en igualdad de condiciones, desarrollando su autoestima y seguridad, capacidades que las conviertan en potenciales Promotores y Promotoras de salud, al propio tiempo que de cambio y desarrollo.

Las personas en sus hogares, cuidan de otras, comparten la responsabilidad del ingreso familiar y enfrentan la cotidianidad de la pobreza sin otro recurso que su sentido común. Procurar que esto ocurra desde nuevos y más útiles conocimientos, habilidades y experiencias, será contribuir a un mejor cuidado de su salud y la de las personas de sus hogares.

Pero si además logramos que las personas compartan esos conocimientos y los transformen en acciones concretas en sus comunidades, estaremos contribuyendo a que se conviertan en Promotoras y Promotores de salud. Si conseguimos que articulen sus actividades de desarrollo comunal en campañas de saneamiento, alfabetización en salud, vacunación y prevención de enfermedades, estaremos contribuyendo a que sus actitudes y capacidades les permitan reivindicarse como sujetos sociales con derechos y deberes.

Requisitos para la Realización de Procesos de Educación Comunitaria para el Hogar Saludable

(Barrientos y Gutiérrez, páginas 21 á 23, 1995).

En el estudio “Los retos del desarrollo humano”, se señala con meridiana claridad “la necesidad de adecuar lo más rápidamente posible los programas y servicios de la Cruz Roja a las demandas de una realidad social caracterizada por una creciente y dramática vulnerabilidad de la población”.

El adecuar los programas y servicios de la Cruz Roja hacia la Educación Comunitaria debe tender a una mayor eficacia, una mayor eficiencia y un mayor impacto social.

Ahora bien, los procesos educativos serán eficaces en la medida en que aseguremos los procedimientos y estrategias más adecuadas para el desarrollo de las potencialidades de las personas y grupos más vulnerables.

En esta tarea de readecuación de programas se deben privilegiar tres requisitos:



Primero: promover procesos de aprendizaje en la cotidianidad:

Los logros en lo exclusivamente económico no significan necesariamente una mejora del bienestar social y humano. Nos acercamos a la disminución de la vulnerabilidad si logramos alcanzar mejores niveles de desarrollo humano. En la práctica esto significa que las esferas prioritarias de acción deberán ser la formación y preparación de la población para que pueda hacerle frente por sí misma tanto a las emergencias emergentes como a las emergencias permanentes. Si realmente queremos actuar sobre lo emergente debemos disminuir la vulnerabilidad cotidiana que constituye la emergencia permanente. Por ello se deben activar las potencialidades de las personas y grupos más vulnerables hacia la búsqueda de soluciones a su emergencia permanente lo que conlleva la disminución de las emergencias emergentes.

Segundo: promover el voluntariado con dimensión social:

Acabamos de afirmar que para enfrentar el desafío de la vulnerabilidad la Cruz Roja debe organizar y promover procesos educativos. Ahora bien, no pueden darse procesos educativos sin personas educadoras bien formadas de modo que sean capaces de encarnar los principios de la Cruz Roja en las tareas inherentes a los retos del desarrollo humano.

Esto significa, en consecuencia, que para responder a las exigencias de los nuevos escenarios, el perfil de la persona voluntaria de una Cruz Roja que se abre paso hacia el próximo milenio, tiene que tener una clara dimensión social especialmente en lo que se refiere a:

- ☐ Promoción y acompañamiento de procesos educativos
- ☐ Participación en la organización comunitaria
- ☐ Activación de relaciones grupales e interpersonales
- ☐ Asesoramiento en la búsqueda y ejecución de soluciones a las necesidades básicas y en la elaboración de las demandas.

Tercero: Promoción de la salud:

Entendemos la salud como “una experiencia de bienestar provocada por un equilibrio dinámico que comprende los aspectos físicos y psicológicos del organismo, además de las interacciones con su entorno natural y social” (Capra, página 358, 1996).

Disminuir la vulnerabilidad pasa necesariamente por el disfrute de la salud.

La vulnerabilidad como condicionante de la calidad de vida determina las condiciones de salud y de enfermedad. La salud y la enfermedad así entendidas son el proceso en donde se manifiestan las características de la construcción social.

Por ello, para mejorar las condiciones de salud tanto individuales como colectivas, es necesario el desarrollo de las capacidades propias para lograr que las personas y las comunidades pasen a tener un rol activo en el cuidado y protección de su propia salud.

El logro del equilibrio dinámico inherente a la construcción de la salud supone la activación de los recursos personales y comunitarios que permitan lograr mejores condiciones para la salud.



El trabajo en educación comunitaria para la salud implica las siguientes premisas:

- a) Entender la salud como responsabilidad de todas las personas.**
- b) Que la comunidad con sus propios recursos asuma responsabilidades (soluciones inmediatas)**
- c) Promover la coordinación interinstitucional para la optimización de los recursos (soluciones mediatas).**



La Cruz Roja y la Prevención de Desastres

Cada día cobran mayor vigencia las conclusiones del simposio sobre desastres celebrado en Suecia en 1984, convocado por la Cruz Roja de dicho país con el fin de que personas líderes de organizaciones de asistencia, desarrollo y medio ambiente estudiaran su informe denominado “Prevention better than Cure” (Más vale prevenir que curar). (*Adaptación de: Prevención y Atención de Desastres, Guía básica, página 5 á 10, 1991*)

Las declaraciones de las personas participantes en este evento ponen de manifiesto que organizaciones con puntos de vista muy distintos sobre los desastres, han llegado por caminos diversos, a las mismas conclusiones básicas:

- ☐ Las personas están desempeñando un papel cada vez mayor en la causalidad de los desastres, particularmente con la alteración de su medio ambiente.
- ☐ Si bien no cabe duda de que la asistencia sigue siendo importante, resulta incapaz por sí misma, de hacer frente a los procesos de desastre en el tercer mundo.
- ☐ Es imprescindible la realización de esfuerzos a mediano y largo plazo para la prevención de los desastres.

- ❑ A fin de que dichos esfuerzos se vean coronados por el éxito, será necesaria la cooperación entre las numerosas organizaciones interesadas entre las naciones en desarrollo.

Todas las personas participantes en el mencionado certamen acordaron urgir la difusión del informe analizado, con el objeto de que en las distintas naciones se adopten decisiones a favor de la conexión de la asistencia a los desastres, con estrategias ambientales y de desarrollo, estimulando el interés de la opinión pública por estos problemas.



La Educación Comunitaria; Una Herramienta para la Prevención y el Desarrollo

(Adaptación, páginas iv y v, 1994)

Cada año nuestra América sufre el efecto despiadado de desastres que siembran la muerte y la destrucción. Son miles las víctimas e incalculables las pérdidas materiales. Particularmente preocupante resulta constatar, además, que los desastres son cada vez más frecuentes y que su impacto también crece en América y en el mundo. No obstante, lo más lamentable de toda esta situación es que una gran parte de esos desastres pueden evitarse.

Uno de los principales factores que contribuyen a aumentar el efecto destructivo de los desastres es la creciente vulnerabilidad de la población. Sectores mayoritarios de la población latinoamericana viven en condiciones de pobreza, con poco o ningún acceso a los servicios básicos, vivienda digna y alimentación adecuada. Son estos sectores económicamente deprimidos y socialmente excluidos las víctimas principales de los eventos naturales.

Paralelamente al crecimiento de la pobreza también crece el número de habitantes, la urbanización no planificada y el uso irracional e inadecuado de los recursos naturales y de sistemas tecnológicos, todo lo cual viene a profundizar los niveles de vulnerabilidad de la población y a crear condiciones propicias para que cualquier evento natural se convierta fácilmente en un desastre de gran magnitud.

La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja conmovida por esta cruda realidad mundial, se propuso orientar todos sus esfuerzos y trabajo para contribuir a la disminución de la vulnerabilidad. Consecuentes con esta decisión, las Sociedades Nacionales de Cruz Roja han empezado a buscar la forma de poner en práctica esta nueva estrategia.

Es en este contexto y conscientes de la realidad de América y atendiendo al llamado de Naciones Unidas que declaró los años noventa como el Decenio Internacional para la Reducción de Desastres, Cruz Roja decidió iniciar un ambicioso proyecto de capacitación en preparación y mitigación de desastres en comunidades vulnerables de América.

Este proyecto ha sido posible gracias al entusiasmo de muchos voluntarios y voluntarias de Cruz Roja, al apoyo financiero solidario de Gobiernos amigos, a ECHO y al apoyo técnico profesional de la Federación Internacional de la Cruz Roja.

Los logros alcanzados y las experiencias acumuladas son muy diversos y de mucho valor. Sin embargo, una de las enseñanzas más importantes de este proyecto es el trabajo movilizador de conciencias y que el desarrollo de una cultura preventiva de los desastres es factible siempre y cuando se emplee una herramienta pedagógica cuya base fundamental sea, por un lado, la experiencia, las vivencias y los sentimientos de las personas participantes y, por otro lado, la cotidianidad compartida de manera participativa.

El Programa de preparativos para desastres en Latinoamérica, es un ejercicio práctico en la implementación

de la segunda meta del Plan Estratégico de la Federación para los años noventa: “Mejorar la capacidad para hacer frente a la crisis” Esta meta tiene tres tareas:

- ☐ Mejorar la eficacia de la preparación para desastres.
- ☐ Mejorar los efectos de la intervención en caso de desastres.
- ☐ Intensificar los efectos de la rehabilitación posterior a los desastres.

Principios Fundamentales del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y la Media Luna Roja

(FICR, página 12, 1994)

Humanidad:

El movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, al que ha dado nacimiento la preocupación de prestar auxilio, sin discriminación, a todos los heridos en los campos de batalla, se esfuerza, bajo su aspecto internacional y nacional, en prevenir y aliviar el sufrimiento de las personas en todas las circunstancias. Tiende a proteger la vida y la salud, así como a hacer respetar a la persona humana, favorece la comprensión mutua, la amistad, la cooperación, y una paz duradera entre todos los pueblos.

Imparcialidad:

No hace ninguna distinción de nacionalidad, raza, religión, condición social ni credo político. Se dedica únicamente a socorrer a las personas en proporción con los sufrimientos, remediando sus necesidades y dando prioridad a las más urgentes.



Neutralidad:

Con el fin de preservar la confianza de todas las personas, el Movimiento se abstiene de tomar parte en las hostilidades y, en todo tiempo, en las controversias de orden político, racial, religioso o ideológico.

Independencia:

El Movimiento es independiente. Auxiliares de los poderes públicos en sus actividades humanitarias y sometidas a las leyes que rigen los países respectivos, las Sociedades Nacionales deben, sin embargo, conservar una autonomía que les permita actuar siempre de acuerdo con los Principios del Movimiento.

Carácter voluntario:

Se trata de un movimiento de socorro voluntario y de carácter desinteresado.

Unidad:

En cada país solo puede existir una sola Sociedad de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja, que debe ser accesible a todas las personas y extender su acción humanitaria a la totalidad del territorio.

Universalidad:

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, en cuyo seno todas las sociedades tienen los mismos derechos y el deber de ayudarse mutuamente, es universal.



La Higiene Personal y del Hogar

I mportancia del agua potable:

El agua es un elemento fundamental para la vida, pero debe reunir las condiciones de potabilidad necesarias. El consumo de agua sucia o contaminada causa problemas en la salud, pero también afecta la economía, el medio ambiente y la calidad de vida de la población.

El consumo de agua de mala calidad o contaminada ocasiona enfermedades gastrointestinales, parasitosis, diarreas agudas como el cólera, fiebre tifoidea y hepatitis A entre otras.

Las aguas estancadas, incluso las que se depositan en ollas, baldes y tanques destapados favorecen la proliferación de mosquitos causantes de la malaria, fiebre amarilla y dengue hemorrágico.

El uso de agua contaminada para el aseo personal produce otitis (inflamaciones del oído), sinusitis y enfermedades granulosas en la piel.

Todas estas enfermedades se pueden prevenir evitando la contaminación de los ríos y realizando el tratamiento adecuado del agua para el consumo humano y uso doméstico.

Manejo de basuras y deshechos:

Es muy importante la eliminación de las basuras todos los días de manera adecuada para evitar criaderos de insectos que transmiten enfermedades como la malaria y el dengue.

Las basuras que se producen en nuestros hogares y comunidades debemos recogerlas y depositarlas en lugares adecuados y con las precauciones necesarias.

La clasificación de las basuras:

En nuestros hogares es importante que aprendamos a clasificar la basura para cuidar nuestra salud y también el medio ambiente evitando la contaminación.

Las basuras se clasifican en orgánicas (sobras de alimentos, verduras, frutas), en vidrio, latas, plástico y en papel.

Luego de clasificarlas podemos enterrar la basura orgánica durante un tiempo aproximado de mes y medio y obtener abono orgánico que es muy útil para las plantas, huertas y cultivos

El papel lo podemos ordenar y empacar para entregarlo en centros e instituciones para su reciclaje.

El vidrio y el plástico lo podemos entregar también a instituciones encargadas de su tratamiento y reciclaje.

Para depositar las basuras reciclables como el papel y el vidrio es importante conocer o averiguar en que lugares de nuestra comunidad existen los centros encargados de ello. Si no los hay, es un buen motivo para organizarnos y crear algunos con el apoyo de instituciones y organismos dedicados al cuidado del medio ambiente y el saneamiento ambiental en las comunidades.

El reciclaje de la basura es una de las mejores formas de tratarla porque, de esa manera, ayudamos a conservar nuestra salud y el medio ambiente.

Los productos tóxicos y contaminantes no deben tirarse nunca a las fuentes de agua, los desagües o caños de las casas, en predios vacíos o cercanías de lugares habitados porque causan enfermedades y contaminan el medio ambiente.

En caso de una emergencia o desastre una forma de eliminar la basura es enterrarla en huecos de metro y medio de diámetro por dos de profundidad, cubriéndola con treinta centímetros de tierra todos los días, también la podemos quemar en lugares alejados de las casas, en huecos contruidos para este fin.

**Las malas condiciones de aseo
repercuten en nuestra salud y
nuestro bienestar. La solución
está en nuestras manos.**

Prevengamos la Malaria en Nuestros Hogares

(Adaptación de: Manual de Primeros Auxilios y Autocuidado, páginas 300 a 302, 1995)

La enfermedad conocida como malaria o paludismo es ocasionada por un parásito llamado Plasmodium. Es una enfermedad febril que se presenta cuando un mosquito o zancudo hembra, del género Anopheles, que ha picado a una persona enferma de paludismo o malaria, pica a una persona sana y le deja los parásitos (plamodiun) en el sistema circulatorio, posteriormente invaden los glóbulos rojos donde se desarrollan y multiplican, destruyéndolos; al parasitar otros nuevos ocasionan anemia severa. Además como circulan con la sangre afectan otros órganos como el hígado, cerebro, riñón, bazo.

La vida del anopheles (mosquito transmisor de la malaria) pasa por cuatro etapas: huevo, larva, pupa y adulto (macho o hembra), que se reproducen en aguas estancadas y contaminadas como charcos, pantanos y lagunas.

Señales de la malaria:

Después de una o dos semanas de la picadura, la persona enferma siente malestar, decaimiento, dolor en los músculos y la cabeza, escalofríos seguidos de fiebre que llega a los 40°C. Luego se inicia el período de sudor, esta sudoración es abundante y tiene una duración de dos a cuatro horas. Sigue después un espacio de reposo en el cual la persona enferma se siente fatigada pero desaparecen las molestias anteriores.



Estas fiebres por lo general van acompañadas de dolor en el cuerpo, náuseas o vómito, pulso y respiración rápidos, sensación de angustia, pulso y respiración rápidos, molestias que duran de tres a cuatro horas; estos malestares se suceden cada dos o tres días, pero pueden también ser continuos. Finalmente la persona presenta anemia. Si no es tratada a tiempo, especialmente en la niñez, se presentan muchas complicaciones que pueden llevar a la persona a la muerte.

Las mujeres embarazadas que tienen malaria la pueden transmitir a sus hijos e hijas si no se trata a tiempo. También es posible que la madre aborte.

Prevención de la malaria:

- ☐ Usar cedazos o mallas en puertas y ventanas para evitar el ingreso de insectos en las viviendas.
- ☐ Usar repelentes.
- ☐ Usar en los dormitorios toldos o mosquiteros.
- ☐ Eliminar las aguas estancadas de charcos, pantanos y lagunas; para esto es necesario secarlos, rellenarlos con tierra o construir desagües o drenajes.
- ☐ Limpiar las malezas alrededor de las casas.
- ☐ Fumigar con insecticidas para acabar con los anopheles.
- ☐ Tomar medicamentos como profilaxis, sobre todo las mujeres embarazadas.

Prevenamos la Diarrea en Nuestros Hogares

(Adaptación de: Manual de Primeros Auxilios y Autocuidado, páginas 252 a 260, 1995)

Las enfermedades diarreicas siguen constituyendo una de las tres principales causas de enfermedad y muerte en las personas menores de cinco años. También es la causa más frecuente de deshidratación.

La diarrea es una enfermedad que le da tanto a la niñez como a las personas adultas y consiste en un aumento de las evacuaciones intestinales (deposiciones) en número (más de tres al día) y volumen (con mayor cantidad de agua de la normal) y disminución de su consistencia (blanda o líquida) con respecto a lo que se considera normal para una persona determinada.

La niñez recién nacida alimentada al seno tienen deposiciones más frecuentes y a veces pueden ser líquidas y considerarse como normales.

Cuando una persona tiene diarrea pierde agua y sal. Por esto, el gran peligro de la diarrea, especialmente en la niñez es la deshidratación o pérdida de líquidos del cuerpo que pueden llevar en pocas horas a la muerte.

La diarrea es causada por microorganismos (virus, bacterias, hongos), o por parásitos que entran por la boca, cuando existen malas condiciones higiénicas en la vivienda, en la persona o en el manejo de alimentos y utensilios:



- ☐ Manos sucias o desaseo corporal.
- ☐ Comidas recalentadas.
- ☐ Agua y leche sin hervir.
- ☐ Moscas en el sanitario.
- ☐ Moscas en los alimentos.
- ☐ Mala higiene ambiental y personal.
- ☐ Utensilios sucios.
- ☐ Basuras.

Señales de la diarrea:

Deposiciones semilíquidas o líquidas abundantes, frecuentes, de aparición súbita, olorosas o no y pueden presentarse vómitos, así como también fiebre y pérdida del apetito.

Los signos de peligro de la diarrea son:

La deshidratación:

pérdida de líquidos y sales del cuerpo; La niñez deshidratada corre peligro de muerte.

Diarrea severa:

más de diez deposiciones al día, o diarrea que dura más de dos días.

Vómito abundante

Fiebre alta

Deposiciones con sangre.

Los signos de deshidratación son:

Orina escasa y oscura.
En la niñez, irritabilidad y somnolencia.
Ojos hundidos.
Fontanela hundida (mollera hundida)
en niños pequeños.
Lengua seca.
Debilidad generalizada.
Pliegue abdominal.
Piel seca, acartonada.

Atención de la diarrea:

- ☐ Suministrar más líquido del acostumbrado. Lo primero que hay que hacer es reponer el líquido que se ha perdido por la diarrea. Esto se debe hacer de preferencia con el suero oral o aumentando la cantidad de cualquier líquido (limonada natural con poca azúcar, cocimientos de hierbas aromáticas, calditos, jugos naturales, cremas de vegetales bien licuados, agua de arroz, agua de coco, té ligero) No se deben dar gaseosas.
- ☐ El suero se da en pequeñas tomas frecuentes (cada media hora y cada vez que haga deposiciones), a gusto del paciente infante, ofreciéndolo con vaso, taza, cucharita o jeringa sin aguja.
- ☐ El suero se debe seguir ofreciendo todo el tiempo que dura la diarrea.

Ofrecer: Menor de 2 años: 1 á 3 onzas
Mayor de 2 años: 3 á 6 onzas

Si desea más, ofrecer más.

Continuar dándole leche materna o la alimentación usual que recibe. Extremar las medidas de limpieza del biberón.

Vigilar signos de deshidratación y signos de peligro. Si se presentan consultar al médico.

Preparación del suero oral:

- ☐ Hervir agua durante diez minutos y dejarla enfriar tapando el recipiente.
- ☐ Medir un litro de agua después de hervida y fría.
- ☐ Disolver el contenido del sobre del suero oral en el litro de agua hervida y fría.

Suero casero:

- ☐ Hervir agua durante 10 minutos y después dejarla enfriar tapando el recipiente.
- ☐ Medir un litro de agua después de hervida y fría.
- ☐ Medir cuatro cucharadas soperas de azúcar a ras y una cucharadita dulcera de sal.
- ☐ Disolverlas en el litro de agua hervida y fría.

Prevención de la diarrea:

Podemos reducir el número de casos de diarrea si ponemos en práctica las siguientes medidas:

- ☐ Dar seno al infante el mayor tiempo posible. Lo más importante para prevenir la diarrea y mantener saludable a la niñez es la leche materna.
- ☐ Tener un buen aseo de manos y uñas, lavándose con agua y jabón antes de preparar los alimentos, después de ir al sanitario y de cambiarle los pañales al infante.
- ☐ Mantener las uñas de la niñez cortas. Lavarle las manos antes de las comidas.
- ☐ Mantener limpio tanto el cuerpo como la ropa.
- ☐ Hervir la leche y el agua para el consumo, mínimo diez minutos.
- ☐ Reducir al máximo el uso del biberón. Lavarlo muy bien entre usos. No usar sobrantes de biberón.
- ☐ Lavar con agua limpia las frutas y las verduras.
- ☐ Cocinar bien las carnes. No consumir carne cruda de ninguna clase.
- ☐ La carne y el pescado congelado no debe dejarse fuera del congelador, si no es para preparación y consumo. Nunca volver a congelar nuevamente la carne o el pescado.



- ☐ Mantener bien tapados los alimentos para evitar su contaminación.
- ☐ Deben mantenerse limpios los utensilios que se usan para comer y las superficies de trabajo.
- ☐ Mantener aseada la vivienda y recoger las basuras en un recipiente con tapa.
- ☐ No hacer deposiciones al aire libre, utilizar el sanitario o la letrina.
- ☐ Al utilizar el papel higiénico, evite al máximo la contaminación de los dedos. No rompa el papel, lávese con agua y jabón las manos después de utilizar la letrina.

Prevengamos El Dengue en Nuestros Hogares

(Adaptación de: Manual de Primeros Auxilios y Autocuidado, páginas 303 a 305, 1995)

Ll dengue es una enfermedad infecciosa, producida por un virus que es transmitido por el mosquito *Aedes aegypti*.

Hay dos tipos de dengue:

- ☐ Dengue clásico
- ☐ Dengue hemorrágico

El dengue puede matar a una persona si ha tenido dengue común o clásico y es contagiada por segunda vez, puede contraer el dengue hemorrágico, que la mayoría de las veces es mortal.

Afecta a todas las personas: niños, niñas, tercera edad, hombres y mujeres, ricos y pobres de la ciudad y del campo.

El dengue se transmite de una persona a otra por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*, en donde las condiciones de higiene son pobres y en sitios donde hay agua estancada en albercas, lavaderos, latas, llantas, tarros, botellas, floreros, allí el insecto se reproduce abundantemente.

El mosquito puede volar a gran distancia, contagiando a personas de diferentes comunidades. Pica más de día que de noche.



El mosquito adulto es un insecto pequeño, de color oscuro, propio de clima cálido, vive cerca de las casas; puede identificarse por unas líneas blancas que tiene en las articulaciones, dos líneas plateadas en forma de lira sobre el tórax y algunas manchas plateadas en el tórax.

Se reproduce por huevos que la hembra deposita en la superficie del agua limpia o estancada en lavaderos, llantas, zapatos, botellas, canales tapadas, tanques, cisternas, agujeros de árboles.

La vida del mosquito pasa por cuatro etapas que son: huevo, larva, pupa y adulto (hembra y macho).

Señales del dengue:



La infección ataca en general todos los órganos del cuerpo, produciendo malestar general severo, fiebre con intenso dolor de cabeza, especialmente en la frente, dolores en los ojos, garganta, caderas, piernas, lo que origina uno de los más populares nombres "fiebre quebranta huesos".

El dengue hemorrágico se distingue del dengue común, en que además de las señales anteriores se presenta fiebre alta, aumento del tamaño del hígado, sangrado de las encías, deposiciones y vómitos con sangre, múltiples manchitas hemorrágicas en la piel; pueden llevar al shock y la muerte.

Prevención del dengue:

Si se quiere evitar que la enfermedad se propague, es importante conocer al mosquito *Aedes aegypti*, los sitios donde se reproduce y las diferentes etapas de su vida; así se puede atacar y evitar su proliferación.

Cuando se halla en estado de larva se puede destruir de cuatro maneras:

- Criar peces en las albercas, piletas y fuentes de agua para que consuman las larvas que existen tanto del *Aedes aegypti* y del anópheles, causante de la malaria.
- Destruir los utensilios inservibles (tarros, llantas, ollas, botellas) que pueden convertirse en criaderos y desechar la basura.
- Cambiar el agua de los floreros cada dos días, o sustituyéndola por arena mojada.
- Aplicar larvicidas a los tanques, cisternas, piletas, el más utilizado es el llamado abate.

Para evitar la enfermedad, además de lo anterior, es necesario tener en cuenta las siguientes instrucciones:

- Usar toldos, mallas y cedazo en puertas y ventanas, para evitar el ingreso de insectos en las viviendas.
- Si se tiene conocimiento de un caso de dengue, se debe informar al hospital, puesto o centro de salud más cercano.

- Si existe una persona enferma en casa, se debe proteger con un mosquitero; así se evitará que la piquen los zancudos y transmitan la enfermedad a otras personas.
- Proteger los tanques de agua y cisternas con tapas herméticas.
- Revisar constantemente los canales de la casa, puesto que si están tapadas, puede acumularse el agua llovida y convertirse en un criadero.
- Limpiar la casa y sus alrededores, así ayuda también a las personas vecinas.

Recordar:

**El dengue la primera vez enferma,
la segunda vez...mata.**

Prevengamos El Cólera en Nuestros Hogares

(Adaptación de: Manual de Primeros Auxilios y Autocuidado, páginas 314 a 317, 1995)

El cólera es una enfermedad infecciosa aguda y transmisible. Es causado por una bacteria llamada *Vibrio cholerae*.

Los alimentos son un vehículo importante de transmisión, especialmente aquellos que se consumen crudos o los que se cocinan para ser consumidos un tiempo después. Entre ellos se deben mencionar los mariscos como las ostras, mejillones, camarones y los cangrejos.

Las verduras, hortalizas y frutas representan también un riesgo, máxime cuando para su riego se utilizan aguas contaminadas; también se ha observado la transmisión persona a persona, en condiciones de hacinamiento y malos hábitos higiénicos.

Se pueden considerar como factores de riesgo:

- La ausencia o mala calidad de los servicios de agua potable y alcantarillado.
- Suelos bajos y anegadizos, lo que permite la contaminación del agua por materias fecales.
- La temperatura cálida aumenta la probabilidad de transmisión.
- La presencia de personas infectadas ayuda a la propagación de la enfermedad.
- Los hábitos higiénicos inadecuados aumentan la contaminación fecal por vía oral.
- La niñez de 2 á 5 años es más propensa a la contaminación.
- El agua para consumo humano es el vehículo por excelencia para la transmisión del cólera, cuando está contaminada con materias fecales.

Señales del cólera:

- El tiempo de incubación de la enfermedad puede ser de 6 horas a 6 días, con un promedio de 2 a 3 días, entre la contaminación (entrada de la bacteria) y las primeras manifestaciones de la enfermedad.
- El inicio de la enfermedad es súbito, con diarrea inodora, primero de naturaleza fecal y posteriormente acuosa, con el aspecto clásico de “agua de arroz”, vómitos de contenido alimenticio y más tarde con la apariencia de “agua de arroz”; luego aparecen calambres abdominales y de extremidades, como consecuencia de la pérdida de líquidos por la diarrea y vómitos, la piel se arruga, las mejillas se deprimen, los ojos se hundén, la temperatura se encuentra por debajo de 34°C, aún cuando puede encontrarse elevada en el recto 39°C, la orina es escasa, la respiración se torna rápida y superficial, la voz débil y chillona, el pulso tiende a desaparecer a intervalos, la víctima puede quejarse débilmente de sed intensa y de sensación quemante en el tórax. La muerte sobreviene entre 2 y 3 horas, cuando la persona enferma no recibe tratamiento médico adecuado e inmediato.

Las personas enfermas con manifestaciones leves y las infectadas sin manifestaciones clínicas aparentes, eliminan el bacilo durante aproximadamente dos semanas y juegan un papel importante en la transmisión de la enfermedad.

Prevención del cólera:

La prevención del cólera se puede lograr si se mejoran los hábitos higiénicos y el manejo, conservación y preparación de los alimentos. Por eso se recomienda:

- Comprar los alimentos donde ofrezcan mayor higiene, presentación y buena manipulación.
- Lavar con abundante agua limpia o hervida todos los alimentos que se consuman crudos, como las hortalizas y verduras (lechuga, repollo, coliflor, brócoli, pimentón) y frutas que se consumen con frecuencia como los mangos, guayaba, naranjas, bananos, moras, manzanas.
- Consumir bien cocidos los pescados, mariscos, crustáceos y moluscos.
- El hielo y los jugos se deben preparar con agua purificada o hervida.
- La leche cuando no es pasteurizada, debe hervirse durante 10 minutos.
- El agua para el consumo, si no es potable, debe hervirse durante 15 minutos y luego guardarse en recipientes limpios con tapa.
- No mezclar productos cocidos con productos crudos.
- Las basuras deben depositarse en un recipiente de material resistente, lavable, con tapa, en lo posible con una bolsa plástica en su interior.

- Enterrar basuras cuando no exista un programa de recolección y no botarlas a las fuentes de agua para evitar su contaminación.
- Si no se dispone de servicio de alcantarillado, el sanitario debe estar conectado a un pozo séptico, o construir una letrina. No se deben hacer deposiciones a campo abierto o cerca de corrientes de agua.
- Tan pronto se presenten los episodios de diarrea y vómitos se debe iniciar la rehidratación oral con suero oral o suero casero. Si esto persiste consulte rápidamente al médico, hospital o centro de salud más cercano.
- Lavarse las manos antes de preparar o consumir alimentos y después de usar los servicios sanitarios o letrinas, manipular basuras o restos de alimentos.
- Lavar y desinfectar todas las superficies que tienen contacto con los alimentos después de cada uso.
- Después de cortar carne, pescado y demás alimentos, lave, enjuague y desinfecte el cuchillo y la tabla de picar.
- Los trapos y limpiones deben lavarse y enjuagarse con soluciones desinfectantes, como el cloro, cada vez que se usen.
- Para la limpieza de pisos y sanitarios, utilizar soluciones de cloro o hipoclorito de sodio.
- Recordemos que el agua hirviendo es un buen desinfectante.

