
Manual del voluntario

Salud y primeros auxilios comunitarios (SPAC) *en acción*



Agenda Global de la Federación Internacional (2006-2010)

Durante los próximos años, la Federación se centrará colectivamente en la consecución de los siguientes objetivos y prioridades:

Nuestros objetivos

Objetivo 1: Reducir el número de muertes, heridas y daños causados por los desastres.

Objetivo 2: Reducir el número de muertes, dolencias y perjuicios relacionados con enfermedades y emergencias de salud pública.

Objetivo 3: Aumentar la capacidad de las comunidades locales, la sociedad civil y la Cruz Roja y la Media Luna Roja para abordar las situaciones de vulnerabilidad más urgentes.

Objetivo 4: Promover el respeto a la diversidad y la dignidad humana, reducir la intolerancia, la discriminación y la exclusión social.

Nuestras prioridades

Mejorar nuestra capacidad local, regional e internacional de respuesta a desastres y a emergencias de salud pública.

Ampliar nuestras actividades con comunidades vulnerables en los ámbitos de la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la reducción del riesgo de desastres.

Ampliar de manera significativa nuestros programas y actividades de sensibilización en materia de VIH/SIDA.

Reforzar nuestra labor de sensibilización sobre problemas humanitarios prioritarios, en particular sobre la lucha contra la intolerancia, el estigma y la discriminación, y promover la reducción del riesgo de desastres.

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

Está autorizado citar, copiar, traducir a otros idiomas o adaptar a las necesidades locales cualquier parte de esta publicación sin necesidad de solicitar previamente la aprobación de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, siempre que se indique la fuente de manera expresa e inequívoca.

Fotos: Federación Internacional

2010

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

Apartado postal 372
CH-1211 Ginebra 19 - Suiza

Teléfono: +41 22 730 4222

Fax: +41 22 733 0395

Correo electrónico: secretariat@ifrc.org

Sitio web: www.ifrc.org

Manual del voluntario

Salud y primeros auxilios comunitarios
(SPAC) *en acción*



Agradecimiento

Deseamos agradecer el apoyo y la contribución de:

Cruz Roja Americana, Cruz Roja de Eritrea, Cruz Roja de Fiji, Cruz Roja de Ghana, Cruz Roja de Kenya, Cruz Roja de las Islas Cook, Cruz Roja de las Islas Salomón; Cruz Roja del Camerún, Cruz Roja de Malawi, Cruz Roja de Myanmar, Cruz Roja de Nigeria, Cruz Roja de Papua Nueva Guinea, Cruz Roja de Samoa, Cruz Roja de Sri Lanka, Cruz Roja de Timor-Leste, Cruz Roja de Zimbabwe, Cruz Roja Etiópe, Cruz Roja Finlandesa, Cruz Roja Indonesia, Cruz Roja Nepalesa, Cruz Roja Noruega, Cruz Roja Sueca, Cruz Roja Tailandesa, Media Luna Roja Afgana, Media Luna Roja de Bangladesh, Media Luna Roja de Pakistán, Media Luna Roja Somalí, Media Luna Roja Sudanesa, Martin Roth, Cruz Roja Española, Mar Velarde, GBS Solutions Switzerland y Links Consulting International.

Es necesario también dar las gracias a las siguientes personas y voluntarios y personal de la Cruz Roja/Media Luna Roja:

Coordinación del proyecto Asistentes del proyecto

| | | |
|------------|----------------|----------------|
| Grace Lo | Melanie Caruso | Daniela Stow |
| Kate Elder | Shannon Frame | Jocelyne Barbe |

Revisores sobre el terreno y especializados

| | | | |
|----------------------|---------------------|-----------------------|----------------------------|
| Tammam Aloudat | Eka Wulan Cahyasari | Glenn King | Rajeev Sadana |
| William Carter | Pascal Cassan | Lasantha Kodituwakku | Lita Sarana |
| Peter Carolan | Xavier Castellanos | Jeanne Koepsell | Yulia Sayanthi |
| Bernard Gardiner | Anette Cramer | Virginia Laino | Lieselotte Schmid |
| Lasha Gogvadze | Patricia David | Gerard Lautredou | Susanne Schunder-Tatzenber |
| Libertad Gonzalez | Robert Davis | Maryam Masyitoh Lubis | |
| Emma Hernandez | Pierre Duplessis | Agnes Madaras | Stefan Seebacher |
| Julie Hoare | Kari Egge | Adelheid Marschang | Lene Svendsen |
| Dominique Praplan | Aida Elsayed | Miro Modrusan | Aida Syed |
| Jari Vainio | Marcy Erskine | Marianne Monclair | Helenlouise Taylor |
| Stefan Agerhem | Michael Favin | Tom Musili | Birikhty Tekletsion |
| Ayham Alomari | Astrid Firdianto | Iris Nolvi | Mija Tesse-Ververs |
| Maud Amren | Manan Ganguli | Benny Oktavianus | Hannele Virtanen |
| Cecilia Anshelm | Cynthia Green | Maryam Omar | Nana Wiedemann |
| Katrien Beeckman | John Gwynn | Manish Pant | Asta Ytre |
| Graham Betts-symonds | Marwan Hasibuan | Sujata Ram | Salome Zan |
| Katherine Bundra | Muhammad Khalid | Niki Rattle | |

| | | | |
|--------------------|---|--------------------|---|
| Editora | Diseño | Ilustración | Asesores de formación y diseño instruccional |
| Vivienne Seabright | Jean-Charles Chamois, coordinación y producción Sébastien Calmus, diseño | Rod Shaw | LINKS Consultants International |

Las necesidades del modelo de vida adaptadas desde «Living Through Time» modelo (Betts-Symonds G in IFRC 2006a; 2006b; 2007; 2008a derivado del modelo de Robert Dilts [1991].

Índice

| | |
|--|------------|
| Prólogo | 5 |
| Introducción | 6 |
| Módulo 1 El voluntario SPAC <i>en acción</i> de la Cruz Roja/Media Luna Roja | 8 |
| Módulo 2 Movilización comunitaria | 32 |
| Módulo 3 Actuación en mi comunidad basada en el análisis | 56 |
| Módulo 4 Primeros auxilios básicos y prevención de lesiones | 94 |
| Módulo 5 Movilización comunitaria en grandes emergencias | 188 |
| Módulo 6 Prevención de enfermedades y promoción de la salud | 204 |
| Módulo 7 Temas complementarios | 318 |



Prólogo

Los voluntarios y las comunidades constituyen la esencia misma de la misión de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, centrada en movilizar el poder de la humanidad y mejorar la vida de las personas vulnerables. Los voluntarios desempeñan un papel vital contribuyendo a abordar los problemas humanitarios actuales, no sólo en casos de desastre y emergencia sino también en la recuperación inicial y la labor cotidiana en sus propias comunidades.

La Federación Internacional cuenta con un largo historial de actividades de primeros auxilios y promoción de la salud en el seno de las comunidades. En los años 1990, los primeros auxilios basados en la comunidad constituían el enfoque principal para formar a las comunidades en materia de primeros auxilios. Desde entonces, es mucho lo que hemos aprendido y logrado. Con el enfoque de salud y primeros auxilios comunitarios (SPAC), nos proponemos avanzar hacia un planteamiento más amplio e integrado para la prevención de lesiones y enfermedades y la promoción de la salud.

El enfoque integrado SPAC apunta a formar y movilizar a los voluntarios de una comunidad para realizar actividades en la comunidad. Creemos que los voluntarios locales son quienes mejor entienden cómo vive y trabaja su comunidad. En el enfoque SPAC de aprendizaje en la práctica, los voluntarios promueven y mantienen comportamientos saludables, y se les proporcionan aptitudes y conocimientos que pueden adaptar en sus comunidades y con los que actuar.

Una comunidad sana es capaz de alcanzar más fácilmente sus metas de desarrollo, pues es menos vulnerable. La salud está íntimamente vinculada a otros factores, como la paz, la preparación y la capacidad para actuar frente a cualquier nuevo problema. La interrelación de estas cuestiones exige ejecutar los programas de salud conjuntamente con las demás actividades de desarrollo de la Federación Internacional. Trabajando por fortalecer las comunidades y potenciar su autosuficiencia podemos hacer más posible la consecución de los Objetivos de Desarrollo del Milenio.

En este sentido, el enfoque integrado y el material SPAC se han desarrollado en colaboración con departamentos asociados y otras organizaciones activos en la preparación para desastres y la reducción del riesgo de desastres, la gestión de desastres, el desarrollo organizacional, y los principios y valores.

Al ejecutar SPAC, las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja se comprometen con programas de salud a largo plazo. El objeto de SPAC es construir comunidades más sanas y seguras y sistemas de gestión de voluntarios más sólidos. Vinculado a ello están el incremento de la capacidad de las filiales locales y la mejor capacidad para prepararse para desastres y crisis y recuperarse de ellos. Son muchas las Sociedades Nacionales que han adoptado ya el enfoque SPAC, que les permite aprovechar la labor realizada previamente y les ofrece nuevas oportunidades para fortalecer sus actividades de salud y primeros auxilios. Contribuir a asegurar la buena salud y unos primeros auxilios adecuados en las comunidades formando a los voluntarios que viven y trabajan en ellas nos permitirá dar un gran paso adelante en nuestra visión.

Bekele Geleta
Secretario General





Introducción

El trabajo realizado por los voluntarios en las comunidades sigue constituyendo la esencia del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. En muchos casos, los voluntarios proceden de y viven en la comunidad en la que trabajan. Los voluntarios comunitarios pueden ayudar a sus comunidades a determinar las necesidades prioritarias y a resolver ellas mismas sus problemas.

Salud y primeros auxilios comunitarios *en acción* (SPAC *en acción*) apunta a:

- proporcionar a la comunidad primeros auxilios para lesiones corrientes
- determinar y abordar las prioridades de salud de la comunidad
- abogar por la promoción de la salud y la prevención de enfermedades
- prepararle a usted y sus compañeros voluntarios para responder a desastres

El programa SPAC *en acción* es **dinámico**. Usted y sus compañeros voluntarios estudiarán en el aula diferentes aspectos de los primeros auxilios, la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la preparación para desastres. Además, practicarán lo aprendido en su propia comunidad. A medida que usted vaya adquiriendo experiencia en trabajar con la comunidad, la transmitirá en el aula a los demás participantes. En esto consiste precisamente el método de aprendizaje en la práctica: *aprender* en el aula, *practicar* en la comunidad.

El programa SPAC *en acción* es **flexible**. Lo que usted aprende responde a las áreas prioritarias de interés definidas por la propia comunidad. Usted, como voluntario, debe responsabilizarse de su propio aprendizaje. Para contribuir al respecto, el programa se desarrolla de forma interactiva, es interesante y está concebido para disfrutarlo. Su facilitador le respaldará y contribuirá a su aprendizaje y desarrollo.

Cómo funciona SPAC en acción

SPAC *en acción* busca fortalecer la comunidad y convertirla en un lugar más saludable para vivir en situaciones de normalidad. No obstante, los voluntarios SPAC adecuadamente preparados son capaces de actuar también en situaciones de emergencia. La idea en que se basa SPAC *en acción* es muy simple: *aprender* en el aula; *practicar* en la comunidad.

Las comunidades deben participar en todas las etapas del trabajo relativo a SPAC. Promoviendo un estilo de vida y comportamientos saludables en la comunidad, el voluntario actúa como modelo. Usted, como voluntario, desempeñará un muy importante papel en este proceso.

Los tres primeros módulos del material SPAC *en acción* son de estudio obligatorio. Le proporcionarán los conocimientos básicos necesarios para ayudar a su comunidad a decidir qué asuntos considera prioritarios. En el aula, con ayuda de un facilitador y junto con sus compañeros voluntarios, usted aprenderá cómo trabaja el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja con las comunidades en diferentes aspectos de los primeros auxilios, la salud y la seguridad. Además, adquirirá conocimientos para analizar a su comunidad en relación con las prioridades de salud, primeros auxilios y seguridad y recibirá apoyo para realizar un análisis real.

Los demás módulos del material SPAC *en acción* contienen diferentes temas concernientes a los primeros auxilios, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Algunos temas son obligatorios, pero muchos son opcionales. Mediante el análisis comunitario, su comunidad contribuirá a decidir cuáles son sus necesidades de aprendizaje prioritarias. Después de determinar estas necesidades, usted y el facilitador elegirán de entre las opciones posibles. Se le orientará para adquirir las habilidades necesarias para dialogar con los miembros comunitarios sobre los primeros auxilios y la salud, y se le apoyará para llevar a cabo las actividades prioritarias en la comunidad.

El *Manual del voluntario* está pensado para que usted se lo lleve a casa. Es un recurso que contiene la materia estudiada en el aula. Puede utilizarlo para repasar lo aprendido, pero también para transmitir los conocimientos adquiridos a su propia familia y a las familias que usted va a apoyar.

Las *Herramientas comunitarias* son un conjunto de tarjetas que usted puede utilizar en el diálogo con las familias y los miembros comunitarios. Incluyen herramientas sobre promoción de las actividades y los Principios Fundamentales de la Cruz Roja y la Media Luna Roja, primeros auxilios y prevención de lesiones, preparación para desastres, prevención de enfermedades y promoción de la salud. Las *Herramientas comunitarias* ofrecen una ayuda visual para comunicarse con los miembros comunitarios. Antes de utilizarlas en la comunidad, usted practicará en el aula cómo comunicar sus mensajes clave sobre los diferentes temas.

MÓDULO 1

El Voluntario SPAC
en acción de la Cruz Roja/
Media Luna Roja

Objetivo

En este módulo, usted va a analizar y aprender cuáles son sus funciones y responsabilidades en su Sociedad Nacional de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja.

Temas

Los cuatro temas que abarca este módulo son:

- Tema 1 El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
- Tema 2 La filial o el capítulo local
- Tema 3 SPAC *en acción*
- Tema 4 Voluntariado

Herramientas comunitarias

Se incluyen los mensajes clave de las *Herramientas* comunitarias para el Tema 2.

Tema 1

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- exponer la historia y la misión del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
- enumerar los tres componentes del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
- identificar los emblemas del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
- describir los siete Principios Fundamentales del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja y cómo éstos orientan la labor diaria de un voluntario
- explicar sus valores y creencias personales relacionados con los siete Principios Fundamentales
- analizar con miembros de su comunidad el respeto de los emblemas y los siete Principios Fundamentales



Puntos principales de aprendizaje

1. Los tres componentes del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja son:
 - el Comité Internacional de la Cruz Roja
 - la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
 - las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
2. Las Sociedades Nacionales organizan programas de salud, primeros auxilios, atención social, gestión de desastres y otros para responder a las necesidades locales pertinentes.
3. Los emblemas de la cruz roja, la media luna roja y el cristal rojo están reconocidos internacionalmente y proporcionan protección al personal y los voluntarios.
4. Las Sociedades Nacionales, sus miembros y sus voluntarios son responsables de proteger y respetar los emblemas y evitar su uso indebido.
5. Los voluntarios se orientan en los siete Principios Fundamentales del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

Resumen del tema

Historia del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

En junio de 1859, un hombre de 31 años llamado Henry Dunant presenció el sufrimiento de las personas durante la batalla de Solferino. Esta batalla sirvió para liberar el norte de Italia de la dominación austriaca, pero se había prolongado 16 horas y dejó más de 40.000 hombres heridos o muertos en el campo de batalla.

Henry Dunant oía los gritos de los soldados heridos pidiendo ayuda, y se dio cuenta de que los servicios médicos eran insuficientes para afrontar la ingente tarea de atender a todos los necesitados de ayuda. Esta situación empujó a Dunant a actuar. Durante tres días y tres noches hizo todo lo posible por organizar a la población local para consolar y ayudar a los soldados heridos.

Cuando Henry Dunant volvió a su casa, en Ginebra, escribió sobre su experiencia y publicó con dinero propio 1.600 copias de *Recuerdo de Solferino* para alertar a la opinión pública.

Entonces, Dunant tuvo la idea de fundar un organismo neutral para proporcionar personal médico en casos de conflicto armado. Finalmente, esta idea condujo a la creación del Comité Internacional para el Socorro de los Heridos, que posteriormente se convertiría en el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR). El emblema de la media luna roja fue utilizado por primera vez por los voluntarios del CICR durante el conflicto armado entre Rusia y Turquía, en 1877-1878. En 1929 se aprobó oficialmente este símbolo, que se sumó al de la cruz roja.

Henry Dunant murió el 30 de octubre de 1910. El 8 de mayo, fecha de su nacimiento, se celebra el Día Mundial de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.



Henry Dunant

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja es la mayor red humanitaria del mundo. Está presente y actúa en casi todos los países.

Los tres componentes del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja son:

1. Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR)

El CICR es una organización imparcial, neutral e independiente cuya misión humanitaria consiste en proteger la vida y la dignidad de las víctimas de la guerra y de la violencia interna, y brindarles asistencia. El CICR es responsable de dirigir y coordinar las actividades de socorro internacionales del Movimiento en situaciones de conflicto. Además, promueve la difusión del derecho internacional humanitario y llama la atención sobre los principios humanitarios universales. Como guardián de los Convenios de Ginebra, posee un mandato permanente, protegido por el derecho internacional, para realizar visitas en prisiones, organizar operaciones de socorro, reunir a familiares separados y emprender otras actividades humanitarias en situaciones de conflicto armado. Otros ámbitos de actuación del CICR incluyen la atención a las necesidades de personas desplazadas en su propio país, la sensibilización pública respecto de los peligros de las minas y los residuos explosivos de guerra y la búsqueda de personas desaparecidas durante conflictos.

El CICR tiene su sede central en Ginebra, Suiza.

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

La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja es la mayor organización humanitaria del mundo. Coordina y dirige la asistencia internacional después de desastres naturales y desastres debidos a la actividad humana en situaciones que no son de conflicto. La misión de la Federación Internacional es mejorar la vida de las personas vulnerables movilizándolo el poder de la humanidad. La Federación Internacional trabaja con las Sociedades Nacionales para ejecutar operaciones de socorro encaminadas a asistir a las víctimas de los desastres. Esta labor la combina con un trabajo de desarrollo cuyo objetivo es fortalecer la capacidad de las comunidades. La labor de la Federación Internacional se centra en cuatro áreas esenciales:

- promoción de los valores humanitarios
- intervención en casos de desastre
- preparación para desastres
- salud y asistencia en la comunidad

La Federación Internacional abarca 186 Sociedades Nacionales miembros en todo el mundo. Su sede central está en Ginebra, Suiza.

3. Sociedades Nacionales

Existen Sociedades Nacionales en 186 países de todo el mundo. Además, se están formando nuevas Sociedades. Las Sociedades Nacionales ejecutan programas de salud, primeros auxilios, asistencia social, preparación para desastres y gestión de desastres. Operan de manera independiente, aunque como red forman la columna vertebral del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. En tiempos de guerra, las Sociedades Nacionales ayudan a asistir a los heridos y enfermos, refugiados, prisioneros y repatriados civiles. Las Sociedades Nacionales están formadas por voluntarios, miembros y personal, y brindan una amplia gama de servicios. Con frecuencia, los voluntarios de las Sociedades Nacionales son los primeros en actuar sobre el terreno cuando ocurre un desastre.

Los emblemas

La cruz roja y la media luna roja son unos de los símbolos más reconocidos del mundo. La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja utiliza como «logotipo» dos emblemas de reconocimiento mundial –la cruz roja y la media luna roja– sobre un fondo blanco y dentro de un rectángulo rojo. La Federación Internacional puede utilizar ambos emblemas a título indicativo, pues no es ni un Estado ni una Sociedad Nacional.



Las Sociedades Nacionales miembros de la Federación utilizan uno de los siguientes emblemas:



cruz roja



media luna roja

Lamentablemente, los emblemas a veces se perciben con connotaciones religiosas, culturales o políticas. Este hecho ha afectado al respeto de los emblemas, especialmente en determinadas situaciones de conflicto, y ha reducido la protección que ofrecen a las víctimas y al personal humanitario y médico.

El cristal rojo, un nuevo emblema, se representa como un marco rojo cuadrado sobre fondo blanco, colocado sobre uno de sus vértices. Está exento de connotaciones religiosas, políticas o de otro tipo, siendo así aceptable universalmente para diferentes culturas.



cristal rojo

Los emblemas se usan con dos fines:

Protección: En tiempos de guerra, el uso de grandes emblemas protectores sirve para identificar al personal, los equipos, las unidades y los transportes sanitarios.

Indicación: En tiempos de paz se usan pequeños emblemas que muestran que los voluntarios trabajan para su Sociedad Nacional. El emblema identifica los bienes, los vehículos y el material como parte de la Sociedad Nacional y el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

Los emblemas deben utilizarlos sólo representantes, incluidos voluntarios, la Sociedad Nacional, la Federación Internacional y el Comité Internacional de la Cruz Roja. Todos los miembros del Movimiento son responsables de proteger y respetar los emblemas y evitar su uso indebido.



Un voluntario ayudando en la distribución de comida

Los siete Principios Fundamentales

Todas las Sociedades Nacionales deben observar los siguientes siete Principios Fundamentales:

1. Humanidad

El Movimiento 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 los hombres 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.

2. Imparcialidad

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

3. Neutralidad

Con el fin de conservar la confianza de todos, el Movimiento se abstiene de tomar parte en las hostilidades y, en todo tiempo, en las controversias de orden político, racial, religioso e ideológico.

4. 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.

5. Voluntariado

Es un movimiento de socorro voluntario y de carácter desinteresado.

6. Unidad

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

7. 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.

HUMANIDAD

IMPARCIALIDAD

NEUTRALIDAD

INDEPENDENCIA

VOLUNTARIADO

UNIDAD

UNIVERSALIDAD

Bingo del Módulo 1

Describir los tres componentes del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

Enumerar y definir los siete Principios Fundamentales del Movimiento que orientan la labor diaria de un voluntario

Describir el uso apropiado de los emblemas de la cruz roja, la media luna roja y el cristal rojo

Lugar donde se encuentra filial local de la Sociedad Nacional

Dar el nombre de dos dirigentes de la filial y describir sus responsabilidades

Describir tres actividades habituales de mi filial local o eventos comunitarios que está planificando

Definir qué es una comunidad

Definir qué significa SPAC *en acción*

Enumerar las seis áreas básicas del modelo de las necesidades vitales y exponer su interrelación

Enumerar tres deberes de un voluntario de la Cruz Roja/Media Luna Roja

Describir qué significa voluntariado

Derechos de los voluntarios

Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Quién tuvo la idea de crear una organización neutral dedicada a asistir a los heridos en la guerra?
↳ _____
2. ¿Cuál es la misión del Comité Internacional de la Cruz Roja?
↳ _____
3. ¿Cuáles son los tres componentes del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja?
↳ _____
↳ _____
↳ _____
4. ¿Cuáles son los tres emblemas del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja?
↳ _____
↳ _____
↳ _____
5. ¿Cuáles de los siguientes constituyen los siete Principios Fundamentales del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja?
(trace un círculo alrededor de las respuestas correctas)
 - Humanidad.
 - Imparcialidad.
 - Neutralidad.
 - Empatía.
 - Independencia.
 - Voluntariado.
 - Paciencia.
 - Unidad.
 - Universalidad.
 - Triunfo.
6. ¿Cómo orientan los Principios Fundamentales la labor diaria de los voluntarios?
↳ _____

Notas

.....

Tema 2

La filial o el capítulo local



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- ubicar la sede central de la Sociedad Nacional y las filiales o los capítulos locales en su país
- describir la labor de su Sociedad Nacional y de su filial o capítulo local
- enumerar las actividades de la filial local en su comunidad
- elaborar una lista con datos de contacto de los dirigentes, instructores, supervisores y otros voluntarios de la filial
- explicar las responsabilidades de los voluntarios en la filial local
- empezar a establecer relaciones con asociados comunitarios y otros voluntarios
- determinar tres organizaciones que cooperan con su filial local
- describir cómo deben utilizarse las Herramientas comunitarias con las familias comunitarias



Puntos principales de aprendizaje

1. Las Sociedades Nacionales están reconocidas por el gobierno de su país como organizaciones voluntarias de la sociedad civil que actúan como auxiliares de las autoridades públicas.
2. La Sociedad Nacional está constituida por las filiales y capítulos locales del país.
3. La filial local está formada por miembros y voluntarios.
4. Las filiales locales organizan actividades de acuerdo con las necesidades y los intereses de la comunidad.
5. La Sociedad Nacional y las filiales locales se asocian con los centros de salud locales y otras organizaciones para brindar primeros auxilios y trabajar con la comunidad en las áreas de salud prioritarias.

Resumen del tema

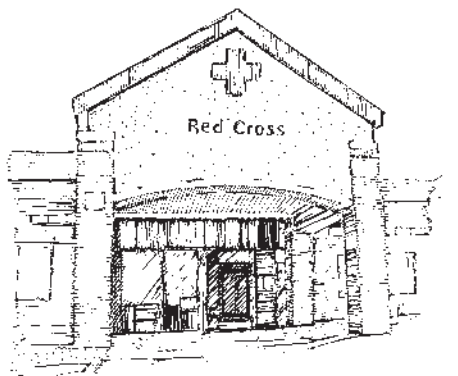
La Sociedad Nacional

En casi todos los países del mundo existe una Sociedad Nacional de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja.

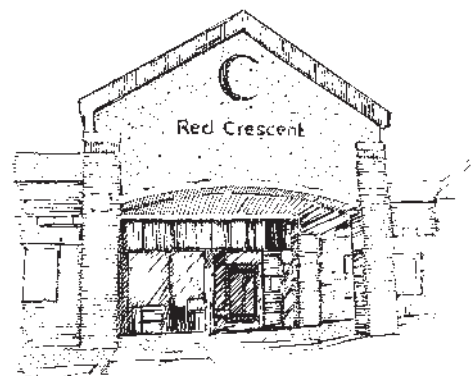
La Sociedad Nacional forma parte del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. La Sociedad Nacional apoya a las autoridades públicas de su país.

La Asamblea General es la más alta autoridad de la Sociedad Nacional. El secretario general y el personal gestionan las operaciones cotidianas en cooperación con los voluntarios. Las Sociedades Nacionales poseen los conocimientos y la capacidad locales, el acceso a las comunidades, y la estructura organizacional necesarios para dirigir la ayuda adecuada a donde más se necesita.

Los deberes y las responsabilidades de la Sociedad Nacional incluyen brindar ayuda humanitaria en situaciones de conflicto armado y emergencia, como los desastres naturales. Con frecuencia, los voluntarios de la Sociedad Nacional son los primeros en actuar en el lugar afectado y permanecen activos en las comunidades. Los voluntarios y el personal comunitarios desempeñan también un papel esencial en la labor de desarrollo, incluidos los programas de preparación para desastres, las actividades de salud y asistencia, el reclutamiento de donantes de sangre y la promoción de los valores humanitarios.



Filial local de Cruz Roja



Filial local de Media Luna Roja

La filial local

La filial local de una Sociedad Nacional está formada por personal, miembros y voluntarios. Juntos, organizan actividades de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja para ayudar a otras personas y gestionan la labor de los voluntarios. Las diferentes filiales locales de todo el país forman la Sociedad Nacional.

Las filiales locales organizan actividades de acuerdo con las necesidades y los intereses de la comunidad. Son habituales las actividades de reclutamiento de donantes de sangre o la provisión de personal para los puestos de primeros auxilios en diferentes eventos comunitarios. Otras actividades pueden ser:

- preparación para desastres
- respuesta de urgencia en casos de desastre
- restablecimiento del contacto entre familiares para víctimas de desastres
- promoción comunitaria de la salud
- obtención de fondos para el socorro en casos de desastre
- formación en primeros auxilios y actividades en este ámbito
- distribución de mosquiteras para luchar contra el paludismo y el dengue
- campañas de sensibilización sobre relaciones sexuales seguras



Conversación con un voluntario

Mensajes clave

- El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja brinda protección y asistencia a personas afectadas por desastres, emergencias, enfermedades y brotes de enfermedades, y conflictos armados y otras situaciones de violencia.
- Los siete Principios Fundamentales del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja son: humanidad, imparcialidad, neutralidad, independencia, voluntariado, unidad y universalidad.
- La cruz roja, la media luna roja y el cristal rojo son los emblemas del Movimiento. Deben respetarse.
- El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja promueve el respeto de otras personas.
- Las filiales locales de la Cruz Roja/Media Luna Roja organizan actividades con la comunidad de acuerdo con las necesidades e intereses de ésta.

Mapa de mi país y localización de la sede central de la Sociedad Nacional, mi filial local de la Cruz Roja/Media Luna Roja y otras filiales.

Tema 3

SPAC en acción



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- enumerar posibles actividades de Salud y primeros auxilios comunitarios (SPAC) en acción
- describir a su comunidad el enfoque SPAC en acción
- citar las seis áreas del modelo de las necesidades vitales
- describir cómo se interrelacionan las seis áreas del modelo de las necesidades vitales



Puntos principales de aprendizaje

1. Una comunidad es un grupo de personas que viven en una misma zona, comparten la misma cultura y los mismos recursos, y están expuestas a las mismas amenazas.
2. Las Sociedades Nacionales y los voluntarios ayudan a las comunidades a reducir la vulnerabilidad a las enfermedades y las lesiones, y a prepararse para y responder a los desastres y las necesidades de salud pública.
3. Los voluntarios hacen participar a la comunidad en los siguientes ámbitos:
 - prevención de enfermedades
 - promoción de la salud
 - control de enfermedades transmisibles
 - abastecimiento de agua y saneamiento
 - primeros auxilios
 - preparación para desastres
 - respuesta en casos de desastre
4. El modelo de las necesidades vitales describe la interrelación de las seis áreas de necesidades que las personas necesitan para sobrevivir:
 - vivienda
 - acceso a atención de salud
 - agua segura y saneamiento
 - alimentos y nutrición
 - un empleo o un medio para ganarse la vida
 - sensación de seguridad
5. Cada una de las áreas del modelo de las necesidades vitales está relacionada con y depende de las demás.

Resumen del tema

Comunidad

Una comunidad es un grupo de personas que viven en la misma zona, pueblo o barrio. Los miembros comunitarios comparten una misma cultura, unos mismos hábitos y unos mismos recursos. Además, están expuestos a las mismas amenazas, como enfermedades, problemas políticos y económicos y desastres naturales.

Salud y primeros auxilios comunitarios (SPAC) en acción

SPAC en acción es un enfoque integrado basado en la comunidad encaminado a ayudar a los voluntarios de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja a trabajar con su comunidad en todos los aspectos de la salud, los primeros auxilios, y la preparación para desastres y la respuesta a los mismos. El programa SPAC *en acción* está concebido para responder a las necesidades de salud prioritarias de la comunidad.

La esencia de SPAC es la participación comunitaria. Esta participación promueve la autosuficiencia de las familias y los miembros comunitarios para implicarse y asumir responsabilidades en las cuestiones que atañen a su salud y seguridad. SPAC está reforzado por los miembros y los dirigentes de las filiales locales y otros asociados comunitarios, que trabajando juntos brindan apoyo a la comunidad y responden a sus necesidades de salud.

El objetivo de las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja/Media Luna Roja es capacitar a las comunidades para reducir la vulnerabilidad a las enfermedades y lesiones y para prepararse para y responder a crisis de salud pública. La presencia de la Cruz Roja/Media Luna Roja en la comunidad posee gran importancia para mejorar el comportamiento de salud, especialmente de las personas más vulnerables. Los voluntarios de la Cruz Roja/Media Luna Roja se reclutan de entre las comunidades en las que viven y trabajan. Como miembros de su comunidad, ocupan una excelente posición para promover una vida saludable, responder a emergencias e implicar activamente a los miembros comunitarios en la mejora de la salud general de la comunidad.

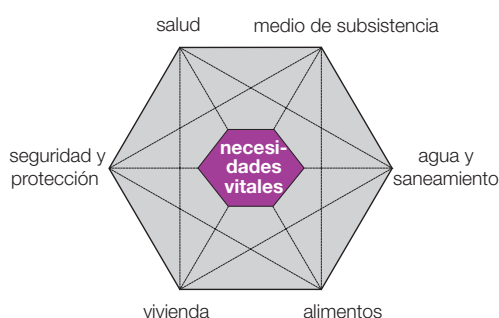


Voluntarios practicando primeros auxilios durante una catástrofe

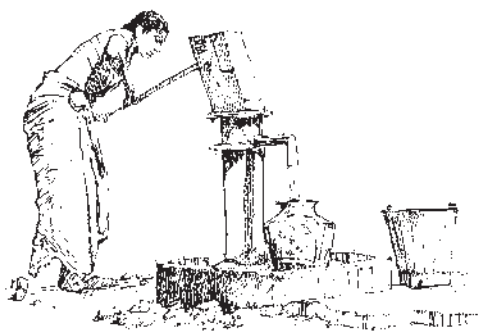
El modelo de las necesidades vitales¹

El modelo de las necesidades vitales describe un sistema de seis áreas de necesidades básicas que las personas necesitan para sobrevivir:

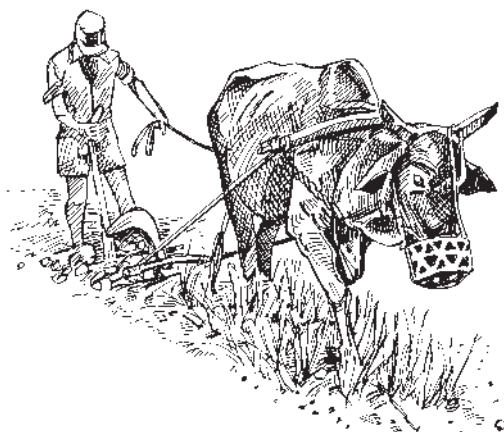
1. vivienda
2. acceso a atención de salud
3. agua segura y saneamiento
4. alimentos y nutrición
5. un empleo o un medio para ganarse la vida (medio de subsistencia)
6. sensación de seguridad



Alimentos



Agua y sanemaiento



Medio de subsistencia

¹ Modelo adaptado por G Betts-Symonds a partir de un modelo derivado de Robert Dilts (1991).

Comprobar los propios conocimientos

1. **¿En qué ámbitos trabajan los voluntarios SPAC en acción con sus comunidades? (trace un círculo alrededor de las respuestas correctas)**
 - Prevención de enfermedades.
 - Promoción de la salud.
 - Control de enfermedades transmisibles.
 - Abastecimiento de agua y saneamiento.
 - Primeros auxilios.
 - Preparación para desastres.
 - Respuesta en casos de desastre.
2. **¿Qué áreas, de las siguientes, constituyen las seis áreas del modelo de las necesidades vitales? (trace un círculo alrededor de las respuestas correctas)**
 - Vivienda.
 - Salud.
 - Transporte.
 - Agua segura y saneamiento.
 - Alimentación y nutrición.
 - Ropa.
 - Un empleo o un medio para ganarse la vida.
 - Comunicación.
 - Sensación de seguridad.
 - Buen tiempo.

Notas

Tema 4

Voluntariado



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir qué significa «voluntariado»
- explicar qué significa ser voluntario
- describir cinco responsabilidades de un voluntario
- describir las cualidades y la actitud que deben tener los voluntarios
- enumerar los derechos de un voluntario
- determinar dos metas personales como voluntario



Puntos principales de aprendizaje

1. El voluntariado en el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja:
 - se funda en el libre albedrío, y no en el deseo de obtener un beneficio material o pecuniario, ni en presiones sociales, económicas o políticas externas
 - tiene por objeto ayudar a las personas vulnerables y a sus comunidades
 - está organizado por representantes reconocidos de una Sociedad Nacional
2. De los voluntarios se espera:
 - que actúen como modelo en lo relativo a los Principios Fundamentales
 - que respeten el uso de los emblemas de la cruz roja, la media luna roja y el cristal rojo
 - que estén disponibles en casos de emergencia según lo acordado con la Sociedad Nacional
 - que trabajen con diferentes miembros comunitarios
 - que asistan a las personas vulnerables
 - que eduquen a los miembros comunitarios para ayudarles a adoptar comportamientos saludables
3. Los voluntarios tienen derechos, responsabilidades y deberes.



Resumen del tema

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja cuenta con aproximadamente 97 millones de miembros y voluntarios. Un miembro de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja es una persona que ha aceptado oficialmente las condiciones de afiliación que estipulan los estatutos o el reglamento de la Sociedad Nacional y que, normalmente, tiene derecho a elegir representantes en los órganos rectores y a proponer su candidatura para los mismos. Los voluntarios de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja pueden ser o no miembros de su Sociedad Nacional.

Voluntariado

Las definiciones de voluntariado de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja están incluidas en su *Política de Voluntariado*, adoptada en 1999.

En el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, el voluntariado es una actividad:

- que se funda en el libre albedrío de la persona que presta servicios de voluntariado, y no en el deseo de obtener un beneficio material o pecuniario, ni en presiones sociales, económicas o políticas externas
- que tiene por objeto ayudar a las personas vulnerables y a sus comunidades, de conformidad con los Principios Fundamentales de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
- cuya organización corre a cargo de representantes reconocidos de las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja

Función de un voluntario de la Cruz Roja/Media Luna Roja

En el plano local, los voluntarios de la Cruz Roja/Media Luna Roja asisten a las personas vulnerables. Trabajan bajo un jefe de equipo o supervisor, y se les asignan tareas específicas en función de las necesidades de la comunidad. Algunos ámbitos en los que trabajan son: primeros auxilios, prevención de enfermedades y promoción de la salud, líneas telefónicas de asistencia, distribución de alimentos, preparación para desastres, obtención de fondos o visitas a personas mayores.

- Un voluntario está motivado por su libre albedrío, y no por el deseo de obtener beneficios materiales o pecuniarios, o por presiones externas.
 - Un voluntario contribuye de diferentes maneras, sin esperar beneficios ni recompensas.
 - El voluntario cree que su actividad beneficia a la comunidad y que a él le produce satisfacción.
 - La organización de los voluntarios corre a cargo de representantes reconocidos de una Sociedad Nacional de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja.
 - El voluntario trabaja como tal en la comunidad en la que vive.
 - El voluntario realiza actividades de voluntariado periódica u ocasionalmente.
 - El voluntario conoce los problemas prioritarios de salud de la comunidad.
 - El voluntario conoce las creencias tradicionales en torno a la salud y las enfermedades.
 - El voluntario trata equitativamente a todas las personas, independientemente de su raza, sexo, origen étnico o clase social.
 - El voluntario sabe que las personas son diferentes y poseen diferentes necesidades de atención.
 - El voluntario sabe mostrar empatía.
-

Responsabilidades de un voluntario

- El voluntario representa al Movimiento y recurre a las aptitudes aprendidas para responder a las necesidades de salud de otras personas de la comunidad.
- El voluntario cumple sus deberes sin discriminar por razones de nacionalidad, raza, sexo, credo político o religión.
- El voluntario es capaz de asumir responsabilidades en casos de desastre o de conflicto.
- El voluntario asiste a las personas vulnerables y los pobres de la comunidad.
- El voluntario solicita asesoramiento del instructor o supervisor respecto de cualquier asunto relacionado con la Cruz Roja/Media Luna Roja.
- El voluntario actúa como modelo de conducta en su comunidad:
 - respeta a las personas
 - respeta la confidencialidad de la información sobre las personas asistidas
 - promueve la comprensión mutua
 - se esfuerza y trabaja por obtener el más alto grado de calidad de los servicios
 - responde a las necesidades de otras personas de manera humanitaria y compasiva
 - promueve una vida y unos comportamientos saludables en la comunidad
- El voluntario ayuda a sensibilizar a la comunidad para:
 - prevenir enfermedades comunes
 - saber dónde obtener atención de salud en la comunidad
 - alentar a la comunidad a compartir la responsabilidad en torno a la salud
 - ayudar a otras personas, incluidos los niños, a ayudarse ellas mismas, enseñándoles prácticas adecuadas de salud y primeros auxilios
- El voluntario brinda apoyo y se comunica para:
 - transmitir su opinión sobre las actividades al instructor o supervisor y a la filial local
 - trabajar con otros voluntarios
 - mejorar y actualizar sus conocimientos y aptitudes
 - brindar apoyo básico psicosocial
 - trabajar con los dirigentes y los miembros de las organizaciones locales de salud y gubernamentales
 - trabajar con los comités locales de salud

De todos los voluntarios de la Cruz Roja/Media Luna Roja se espera que:

- Actúen con arreglo a los siete Principios Fundamentales del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja y promuevan su difusión.
- Respeten el Reglamento sobre el uso de los emblemas y eviten el uso indebido de los mismos.
- Se esfuercen y trabajen por obtener el más alto grado de calidad de los servicios.
- Suscriban el código de conducta para voluntarios de la Sociedad Nacional, y/o el *Código de Ética y Principios Básicos sobre el Servicio Voluntario* de la Federación Internacional, y actúen en consecuencia.
- Estén disponibles en cualquier caso de emergencia según lo convenido con la Sociedad Nacional y con arreglo a sus aptitudes y capacidades.
- Respondan a las necesidades de los beneficiarios y fortalezcan su capacidad de ayudarse a sí mismos y ejercer un voluntariado activo.
- Respeten la confidencialidad de la información.
- Sean confiables y respetados en la comunidad.
- Estén dispuestos a trabajar más horas como voluntarios si es necesario, p. ej., en casos de desastre o emergencia.
- Descansen lo suficiente, por razones de salud y seguridad.

El voluntario de la Cruz Roja/Media Luna Roja tiene derecho a:

- hacerse miembro de la Sociedad Nacional
- recibir una formación apropiada y desarrollarse en el plano personal
- estar de acuerdo con las funciones y tareas
- disponer de los equipos apropiados para desempeñar su función y realizar las tareas acordadas
- un seguro
- recompensas y el reembolso de los gastos reembolsables
- aceptar o rehusar cualquier tarea o función de acuerdo con el *Código de Ética y Principios Básicos sobre el Servicio Voluntario*
- ser informado de las actividades de la Sociedad Nacional

El voluntario debe evitar:

- utilizar sin permiso los recursos de la Sociedad Nacional
- usar indebidamente los recursos de la Sociedad Nacional
- aprovechar la posición de la Cruz Roja/Media Luna Roja en beneficio propio
- aprovechar su posición como voluntario para realizar transacciones o ventas privadas en beneficio propio o de una tercera parte



Voluntario hablando a la comunidad



Voluntario hablando con la población mayor



Voluntario promoviendo los principios fundamentales

Establecimiento de las metas

Usted debe determinar dos metas personales relacionadas con el hecho de ser voluntario.

| Mi meta | Concrete, p. ej., tiempo que va a dedicar a las actividades voluntarias | ¿Cómo sabrá usted que ha alcanzado su meta? | Miembros de su familia o de otras familias, compañeros y miembros comunitarios que le pueden apoyar |
|---------|---|---|---|
| <hr/> | | | |
| <hr/> | | | |
| <hr/> | | | |

Claves de respuestas

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 1, Tema 1: El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

Clave de respuestas

- 1. ¿Quién tuvo la idea de crear una organización neutral dedicada a asistir a los heridos en la guerra?**
 - ↳ Henry Dunant.
- 2. ¿Cuál es la misión del Comité Internacional de la Cruz Roja?**
 - ↳ La misión del Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR) es proteger la vida y la dignidad de las víctimas de la guerra y de la violencia interna, brindándoles asistencia.
- 3. ¿Cuáles son los tres componentes del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja?**
 - ↳ Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR).
 - ↳ Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.
 - ↳ Sociedades Nacionales.
- 4. ¿Cuáles son los tres componentes del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja?**
 - ↳ Cruz roja.
 - ↳ Media luna roja.
 - ↳ Cristal rojo.
- 5. ¿Cuáles de los siguientes constituyen los siete Principios Fundamentales del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja?**
 - ↳ Humanidad.
 - ↳ Imparcialidad.
 - ↳ Neutralidad..
 - ↳ Empatía.
 - ↳ Independencia.
 - ↳ Voluntariado.
 - ↳ Paciencia.
 - ↳ Unidad.
 - ↳ Universalidad.
 - ↳ Triunfo.
- 6. ¿Cómo orientan los Principios Fundamentales la labor diaria de los voluntarios?**
 - ↳ Los voluntarios deben brindar asistencia y trabajar con sus comunidades sin discriminar por razones de nacionalidad, raza, religión, condición social o credo político.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 1, Tema 3: SPAC en acción

Clave de respuestas

- 1. ¿En qué ámbitos trabajan los voluntarios SPAC en acción con sus comunidades? (trace un círculo alrededor de las respuestas correctas)**
 - ↳ Prevención de enfermedades.
 - ↳ Promoción de la salud.
 - ↳ Control de enfermedades transmisibles.
 - ↳ Abastecimiento de agua y saneamiento.
 - ↳ Primeros auxilios.
 - ↳ Preparación para desastres.
 - ↳ Respuesta en casos de desastre.
- 2. ¿Qué áreas, de las siguientes, constituyen las seis áreas del modelo de las necesidades vitales? (trace un círculo alrededor de las respuestas correctas)**
 - ↳ Vivienda.
 - ↳ Salud.
 - ↳ Transporte.
 - ↳ Agua segura y saneamiento.
 - ↳ Alimentación y nutrición.
 - ↳ Ropa.
 - ↳ Un empleo o un medio para ganarse la vida.
 - ↳ Comunicación.
 - ↳ Sensación de seguridad.
 - ↳ Buen tiempo.

MÓDULO 2

Movilización comunitaria

Objetivo

En este módulo, usted va a debatir y planificar cómo hacer participar a los miembros comunitarios en el proceso de aprendizaje a través de la práctica SPAC *en acción*. Para ello, usted va a aprender y practicar las habilidades que le ayudarán a establecer relaciones y organizar actividades encaminadas a sensibilizar a la comunidad respecto de SPAC *en acción*.

Temas

Los cuatro temas que abarca este módulo son:

- Tema 1 Comunicación y establecimiento de relaciones
- Tema 2 Organización de las comunidades
- Tema 3 Sensibilización de la comunidad respecto de SPAC en acción
- Tema 4 Movilización social y las *Herramientas comunitarias*

Tema 1

Comunicación y establecimiento de relaciones



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir los requisitos básicos para una comunicación eficaz
- citar y practicar cinco habilidades para una comunicación eficaz
- describir y practicar cómo deben superarse los obstáculos para la comunicación



Puntos principales de aprendizaje

1. Los voluntarios tienen que comunicarse con otras personas.
2. Los voluntarios se comunican con personas de la comunidad, con los monitores/instructores y con otros voluntarios.
3. La comunicación eficaz es una aptitud que se puede practicar y desarrollar.
4. Comunicarse eficazmente significa:
 - respetar las prácticas tradicionales y la cultura
 - establecer contacto visual (si es apropiado desde el punto de vista cultural)
 - ser amable
 - mostrar interés y respeto
 - ajustar la postura propia a la de la persona con la que uno se está comunicando
 - entender los problemas
 - escuchar activamente
 - comprobar que las personas entienden el mensaje
5. Para vencer los obstáculos para la comunicación es necesario:
 - entender la situación
 - ser flexible
 - respetar todos los puntos de vista



Resumen del tema

SPAC alienta a los voluntarios a trabajar con los miembros comunitarios para abordar las prioridades de salud de éstos, previamente determinadas. Para trabajar eficazmente como voluntario, es fundamental comunicarse eficazmente. La comunicación es una aptitud que se puede aprender y desarrollar, y que a medida que se practica va resultando más fácil.

Comunicación con la comunidad

Los voluntarios SPAC deben comunicarse y trabajar con los miembros de su comunidad de muchas maneras, p. ej., en reuniones comunitarias, durante el análisis comunitario y posteriormente en diversas actividades. Cuando visitan a las familias para hablar con sus miembros, o facilitan discusiones en grupos de miembros de familias, es esencial la comunicación eficaz.

Promocionando la salud a través de visitas domiciliarias, los voluntarios pueden ayudar a las personas a adoptar prácticas saludables y evitar comportamientos de riesgo. Para ello, proporcionan información y hacen demostraciones de habilidades ante personas o grupos. La comunicación eficaz constituye una parte esencial de este proceso.

Comunicación eficaz (verbal y no verbal)

Comunicarse eficazmente significa:

- **mirar a las personas o los grupos cuando se habla con ellos**
- mantener contacto visual, si es una norma cultural apropiada. No se quede mirando fijamente a las personas, pues algunas se pueden sentir intimidadas e incómodas
- **mostrar interés y respeto durante la comunicación**, no interrumpir a las personas mientras hablan, y escuchar a todos
- adaptarse a la postura de la persona o el grupo con el que uno se está comunicando, p. ej., sentarse si los demás están sentados
- mostrar respeto hacia la posición del dirigente comunitario y valorar su contribución. El apoyo de los dirigentes locales es importante, pues pueden facilitar el acceso a la comunidad
- **entender los problemas de las personas, según los ven ellas, y mostrar empatía**. Adaptar las ideas para que las personas se identifiquen con ellas
- **utilizar mensajes sencillos y claros**
- **repetir el mensaje muchas veces** y comprobar si se ha comprendido pidiendo a quienes lo reciben que lo repitan
- combinar educación y entretenimiento

La comunicación es un proceso bidireccional. Es muy importante escuchar a las personas durante la misma. Escuchar activamente a una persona puede ayudar a reconocer cómo de bien (o de mal) se ha comunicado el mensaje a la misma.

A veces, se plantean obstáculos que pueden reducir la eficacia de la comunicación. La comunicación resulta obstaculizada cuando:

- se establece una distancia al principio de la comunicación
- las personas no se ponen de acuerdo
- las personas tienen intereses o necesidades opuestos
- las personas están ansiosas, tienen dolor o están bajo tratamiento
- las personas consideran al comunicador excesivamente diferente

Eliminar los obstáculos para la comunicación

Para eliminar los obstáculos para la comunicación, es importante:

- entender qué ocurre en la situación dada
- escuchar lo que dicen las personas y, si es necesario, pedir aclaraciones para evitar malentendidos
- evitar hablar sobre otras personas
- procurar entender y admitir los sentimientos de la otra persona
- estar preparado para adaptar el propio mensaje y ser flexible
- respetar la opinión de las personas respecto de la comunidad
- mantener la calma y aprender a expresar la opinión con delicadeza

Unas buenas habilidades para la comunicación eficaz ayudan a los voluntarios a establecer relaciones con los miembros comunitarios para ayudarles a aprender y entender que es necesario cambiar el comportamiento a fin de mejorar la salud y, a la larga, crear comunidades más sanas.



Voluntarios representando un teatro comunitario

| Medida | Comportamiento |
|--|---|
| Observar | Observe a las personas. ¿Están felices, tristes, asustadas, ansiosas? Observe su entorno. ¿Es seguro, está protegido y es cómodo? |
| Escuchar | Practique escuchar a personas y grupos. Escuche lo que realmente se dice, sin reaccionar al estilo de presentación de la persona. Escuche con atención para percibir el significado exacto de lo que se dice. |
| Sentir | Muestre comprensión hacia la situación de las personas y sea respetuoso. |
| Aprender | Aprenda a entender por qué otras personas pueden considerar algo una prioridad o un problema, aunque usted no esté de acuerdo. Aprenda a cambiar de idea cuando la situación cambia. Aprenda de los errores. Aprenda de otros. |
| Saber cómo organizar | Trabaje con otras personas para resolver los problemas. Al organizar campañas de salud o la respuesta a desastres recuerde que las personas están ayudando voluntariamente. Motive y aliéntelas. |
| Comprobar si las personas han entendido | Preste atención a comprobar si las personas entienden lo que usted está diciendo. Tómese tiempo para averiguar si las personas le entienden. |

Comprobar los propios conocimientos

1. Cite cinco habilidades a las que pueden recurrir los voluntarios SPAC para comunicarse eficazmente:
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
2. Cite tres medidas a tener en cuenta para la comunicación con los miembros comunitarios:
↳ _____
↳ _____
↳ _____
3. Cite tres medidas que pueden contribuir a eliminar los obstáculos para la comunicación:
↳ _____
↳ _____
↳ _____

Notas

Tema 2

Organización de las comunidades



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir cómo organizar a una comunidad, determinando las funciones y responsabilidades de los voluntarios y miembros comunitarios para ayudar a realizar las actividades SPAC
- determinar qué recursos humanos y físicos están disponibles en la comunidad, como dirigentes, comités y organizaciones (p. ej., grupos de mujeres o grupos de salud)
- ayudar a la filial local a preparar el mandato para un comité comunitario de salud
- describir cómo asociarse con el comité comunitario de salud para planificar la sensibilización de la comunidad y las actividades SPAC



Puntos principales de aprendizaje

1. Organizar a la comunidad incluye:
 - reunirse con los líderes comunitarios
 - determinar los recursos existentes
 - determinar las funciones de los voluntarios de la comunidad
 - apoyar el establecimiento de un comité comunitario de salud, si no existe todavía
2. Es importante hacer participar a toda la comunidad para abordar los comportamientos y problemas de salud.
3. Para averiguar cómo funciona una comunidad, determine:
 - los recursos de la comunidad
 - los comités, los grupos y las organizaciones
 - los dirigentes comunitarios de los ámbitos político, religioso y de la salud
 - los elementos políticos y comunitarios que mantienen unida a la comunidad
 - los conocimientos, las actitudes y las aptitudes de los miembros comunitarios
4. El comité comunitario de salud es importante para trabajar con la comunidad y apoyar las actividades de los voluntarios..
5. El comité comunitario de salud es importante como grupo de dirigentes para medir los progresos y opinar sobre las actividades SPAC *en acción*. Su cometido lo define la comunidad después de la reunión de sensibilización en torno a SPAC *en acción*.
6. El comité comunitario de salud debe estar vinculado a la infraestructura sanitaria e incluir a representantes que conozcan las prioridades políticas y comunitarias de la comunidad.
7. Con apoyo del monitor y el personal de la filial, los voluntarios pueden ayudar a la comunidad a establecer un comité comunitario de salud, si NO existe todavía.



Resumen del tema

Para organizar a la comunidad y lograr que ésta participe es necesario implicar tanto a los dirigentes como a los miembros comunitarios.



Organizar a una comunidad incluye determinar los recursos existentes:

- comités, grupos y organizaciones que trabajan en la comunidad
- dirigentes activos en los ámbitos político, religioso y de la salud
- elementos comunitarios que mantienen unida a la comunidad
- conocimientos y aptitudes de los miembros comunitarios

Como parte del proceso SPAC, los voluntarios pueden trabajar con los miembros comunitarios que les corresponden para determinar estos recursos.

Es importante recordar que para los miembros comunitarios esto no es un mero ejercicio encaminado a determinar los recursos y problemas de salud. Para ellos, es la vida real. Los voluntarios SPAC deben comprometerse a determinar las prioridades de salud y a encontrar soluciones viables a los problemas junto con los miembros comunitarios.

Es importante que durante la primera visita a la comunidad el personal de la Sociedad Nacional y/o la filial reúna información sobre la comunidad y realice las siguientes tareas, con ayuda de voluntarios SPAC *en acción*:

- Reunirse con dirigentes formales e informales.
- Preparar una lista de los dirigentes, incluida su información de contacto. Asegurar que los dirigentes comunitarios reciben la información de contacto del personal (y los voluntarios SPAC) de la Cruz Roja/Media Luna Roja local.
- Preparar un trazado de la comunidad.
- Averiguar el «ritmo» de la comunidad:
 - cuándo trabajan las personas
 - cuándo están en casa
 - el mejor momento para celebrar reuniones
 - el mejor lugar para celebrar reuniones (no olvidar que pueden existir diferentes lugares de reunión para los hombres y mujeres de la comunidad)

- Determinar:
 - otros grupos especializados que realizan actividades o ejecutan proyectos complementarios a SPAC
 - grado de organización de la comunidad
 - estructura del gobierno local
 - problemas principales
- El personal de la Sociedad Nacional y/o la filial debe trabajar con los miembros comunitarios para gestionar las expectativas e informar respecto de dónde, y dónde no, puede actuar la Cruz Roja/Media Luna Roja.

Recopilar información sobre la comunidad

Los miembros comunitarios pueden ayudar a determinar las organizaciones comunitarias y los miembros de éstas. También pueden ayudar a establecer contacto con los dirigentes para concertar entrevistas. Las entrevistas a las organizaciones comunitarias deben dar respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la historia de la organización?
- ¿Cuándo fue creada?
- ¿Por qué fue creada?
- ¿Cuántos miembros activos posee?
- ¿Aumenta o disminuye el número de miembros? ¿Por qué?
- ¿Cómo se toman las decisiones?
- ¿Posee el grupo un plan de desarrollo comunitario?
- ¿En qué ha contribuido el grupo a la comunidad en el pasado?

Esta información se recopila para entender mejor la infraestructura de la comunidad. Es importante determinar cómo trabajan diferentes organizaciones con la comunidad y cómo gestionan los problemas y difunden los resultados.

Comité comunitario de salud

El comité comunitario de salud desempeña un papel importante como grupo asociado para organizar SPAC.

El comité comunitario de salud debe poder apoyar a los voluntarios SPAC en las siguientes cuestiones:

- comunicación entre grupos interesados en la salud de la comunidad
 - establecimiento y mantenimiento de redes
 - determinación y movilización de recursos humanos y financieros para trabajar con los voluntarios SPAC
 - establecimiento de vínculos con las familias, los servicios públicos y de organizaciones no gubernamentales, y otros organismos
 - identificando objetivos y objetivos, indicadores y actividades
 - ejecución del programa
 - planificación del análisis comunitario para establecer prioridades en las actividades SPAC (véase Módulo 3)
 - evaluación de los progresos y rediseño de los aspectos que se deben ajustar
-

Por otra parte, el comité comunitario de salud puede ayudar a los voluntarios SPAC a establecer una sólida relación de trabajo con el centro sanitario local y los profesionales de la salud. Estos últimos pueden ofrecer apoyo y orientar la labor SPAC, y pueden ayudar a los monitores SPAC impartiendo formación sobre temas de salud y transmitiendo información sobre enfermedades y problemas de salud comunes en la comunidad.

Es fundamental establecer una relación de trabajo y de transmisión de información entre el comité comunitario de salud y los voluntarios SPAC y el personal de la filial.

Composición del comité comunitario de salud (tradicionalmente entre 5 y 15 miembros)

- Profesionales de la salud del Ministerio de Salud y de la infraestructura sanitaria local
- Profesionales de la salud tradicionales
- Miembros comunitarios, incluidos:
 - dirigentes
 - al menos una mujer
 - un representante que hable en nombre de los grupos vulnerables
 - un maestro
 - un defensor de los jóvenes

Los representantes miembros del comité comunitario de salud serán informados sobre las prioridades políticas y comunitarias en la comunidad. Deben ser capaces de trabajar por el bien de la salud de la comunidad y de defender la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Además, deben saber trabajar en colaboración y comunicarse adecuadamente con otras personas, y deben representar con imparcialidad a todos los miembros comunitarios.



Voluntario trabajando con el Comité de Salud Comunitario

Actividades en la comunidad

1. Póngase de acuerdo con el co-monitor de la filial para visitar al comité comunitario de salud y organizar un debate en torno a SPAC.
2. Aliente a los voluntarios a exponer cómo trabajar óptimamente con el comité comunitario de salud.
3. Estas actividades sólo se organizan para durante o después de la reunión de sensibilización descrita en el Tema 3.

Notas

Tema 3

Sensibilización de la comunidad respecto de SPAC en acción



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir los cinco principios rectores de SPAC en acción
- preparar sobre rotafolio y presentar los cinco principios rectores
- planificar y celebrar, con apoyo del personal de la filial y el monitor/instructor, una reunión de sensibilización con miembros comunitarios



Puntos principales de aprendizaje

1. El programa SPAC en acción se basa en cinco principios rectores:
 - voluntarios comunitarios
 - participación de la comunidad
 - vínculos con los servicios de salud
 - posición adecuada para responder en casos de emergencia, incluidos brotes epidémicos
 - asociaciones
2. SPAC en acción hace participar a la comunidad.
3. Las características de una comunidad sana, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), incluyen:
 - entorno físico limpio y seguro
 - el entorno satisface las necesidades básicas de todos
 - el entorno promueve la armonía comunitaria e involucra a todos activamente
 - se entienden los problemas locales de salud y medioambientales
 - la comunidad participa en la determinación de las soluciones locales a los problemas locales
 - los miembros comunitarios tienen acceso a diferentes experiencias, a la interacción y a la comunicación
 - los servicios de salud son accesibles y apropiados
 - se promueve y celebra el patrimonio histórico y cultural
 - economía diversa e innovadora
 - los recursos disponibles se utilizan de manera sostenible y son para todos



Resumen del tema

El objetivo de SPAC es crear una comunidad sana. Desarrollar y mantener una comunidad sana es un proceso permanente que debe ser constantemente alimentado y que requiere persistencia. Las características de una comunidad sana, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS)², incluyen:

- entorno físico limpio y seguro
- el entorno satisface las necesidades básicas de todos
- el entorno promueve la armonía comunitaria e involucra a todos activamente
- se entienden los problemas locales de salud y medioambientales
- la comunidad participa en la determinación de las soluciones locales a los problemas locales
- los miembros comunitarios tienen acceso a diferentes experiencias, a la interacción y a la comunicación
- los servicios de salud son accesibles y apropiados
- se promueve y celebra el patrimonio histórico y cultural
- economía diversa e innovadora
- los recursos disponibles se utilizan de manera sostenible y son para todos

Principios rectores de SPAC

Voluntarios comunitarios. Los voluntarios comunitarios desempeñan un importante papel en la ejecución exitosa del programa SPAC. Dedicando unas horas a la semana o al mes, los voluntarios pueden estar preparados para reunir a sus propias comunidades para determinar y resolver problemas. Además, los voluntarios pueden intensificar los vínculos entre su filial de la Cruz Roja/Media Luna Roja y la infraestructura sanitaria local. Los voluntarios también son capaces de responder a desastres y proporcionar servicios comunitarios a largo plazo.

Cuando los voluntarios participan en los programas durante un período de tiempo prolongado, fortalecen su capacidad y con ello la de los sistemas de organización y respuesta de la comunidad.

Participación de la comunidad. La participación de la comunidad contribuye a incrementar la identificación de la comunidad con los programas y mejora la sostenibilidad de éstos. Al mismo tiempo, mejora la autosuficiencia de las familias y los miembros comunitarios. La participación puede consistir en:

- proporcionar mano de obra (p. ej., excavación de pozos y mantenimiento de bombas manuales)
- limpiar el entorno
- formar parte de un comité comunitario de salud
- participar en sesiones de educación en salud

La comunidad debe participar en todas las etapas de la ejecución del programa SPAC.

Vínculos con los servicios de salud: Los voluntarios de la Cruz Roja/Media Luna Roja pueden establecer una relación sólida con el centro sanitario local y los profesionales de la salud. Estos últimos pueden ofrecer apoyo y orientar la labor en torno a SPAC, y pueden ayudar a los monitores impartiendo formación sobre temas de salud y transmitiendo información sobre enfermedades y problemas de salud comunes en la comunidad.

² Organización Mundial de la Salud (OMS). *Healthy Villages: A guide for communities and community health*. Disponible en: www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/settings/healthvillages/es/index.html.

Posición adecuada para responder en casos de emergencia, incluidos brotes epidémicos:

Los voluntarios de la Cruz Roja/Media Luna Roja que viven en las comunidades en las que trabajan están adecuadamente posicionados para responder a desastres, incluidos terremotos, inundaciones y hambrunas. En casos de brote epidémico, se pueden activar en las comunidades redes de voluntarios capacitados. Se les puede movilizar e impartir formación sobre mensajes clave para que ayuden a prevenir enfermedades y responder a las mismas.

Asociaciones: El programa SPAC alienta a las Sociedades Nacionales a trabajar con asociados, que pueden ser líderes comunitarios, donantes, otros grupos que trabajan en la comunidad y sectores gubernamentales como el Ministerio de Salud y los profesionales de la salud.

Los programas SPAC pueden vincularse a campañas de movilización social a corto plazo, p. ej., a campañas de inmunización, y a asociados que realizan actividades similares.

La reunión de sensibilización respecto de SPAC en acción

El objetivo de la reunión de sensibilización es presentar SPAC en acción a la comunidad. Es importante informar a todas las personas que participan en el programa SPAC *en acción*. La información puede ayudar a la comunidad a decidir con fundamento si desea poner en marcha SPAC *en acción*.

En la reunión se deben abordar las siguientes cuestiones:

- importancia del compromiso comunitario
- beneficios del desarrollo comunitario participativo
- proceso SPAC en acción, incluidos la participación comunitaria y el establecimiento de prioridades
- material SPAC en acción
- función de los grupos de familias y comunitarios
- cómo se basa SPAC en acción en las actividades locales y cómo puede fortalecer otros programas comunitarios

Al preparar la reunión deben recordarse los siguientes aspectos clave:

- Asegurar la participación del mayor número posible de dirigentes comunitarios para obtener su aprobación y compromiso respecto del proceso SPAC.
- Velar por que todos los participantes sepan quién más va a asistir a la reunión.
- Preparar un orden del día (véase más arriba un ejemplo; puede modificarse para responder a las necesidades locales).
- Evitar que se creen expectativas poco realistas en la comunidad.
- Planificar actividades participativas. Velar por que los participantes disfruten de la reunión.

Después de la reunión, la comunidad debe poseer conocimientos básicos acerca de lo que abarca SPAC en acción y de cómo beneficia a la comunidad el proceso participativo. Al final de la reunión deben estar claras las siguientes cuestiones:

- quién, de la comunidad, trabajará con y apoyará a los voluntarios SPAC
- imagen realista de los intereses, las necesidades y las responsabilidades de la comunidad
- identificación y compromiso de la comunidad con las metas SPAC y las prioridades de salud (aunque posiblemente no se hayan determinado todavía prioridades de salud específicas)
- plan de acción SPAC básico provisional, con una propuesta de calendario desarrollada con y aprobada por los dirigentes comunitarios
- expectativas de presentación de informes



Impartiendo la reunión de sensibilización



Sensibilizando a la comunidad respecto CBHFA

Comprobar los propios conocimientos

1. Cite al menos cuatro características de una comunidad sana:

- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____

2. ¿Qué es una reunión de sensibilización?

- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____

3. Enumere los cinco mensajes principales (principios rectores) del programa SPAC *en acción*:

- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____

Actividades en la comunidad

Esta actividad se realiza con apoyo del personal de la filial y/o el monitor, y consta de dos partes:

instrucciones de actividad de comunidad

Preparación y presentación de las invitaciones

- Con la información obtenida en la sesión en el aula, prepare una invitación escrita para todas las partes interesadas (miembros comunitarios y profesionales de la salud). Asegure que la invitación contenga la siguiente información:
 - a. presentación de SPAC *en acción*
 - b. propósito y orden del día de la reunión
 - c. lista de invitados
 - d. fecha y hora propuestas para la reunión
 - e. firma oficial del miembro de personal de la filial o la Sociedad Nacional pertinente
- Asegure que las personas invitadas dispongan de tiempo suficiente para responder.

Celebración de la reunión de sensibilización

- Reúnase con el grupo comunitario. Explique el propósito de la reunión. Pida a todos los participantes que se presenten.
- Explique muy brevemente la función de la Cruz Roja/Media Luna Roja.
- Invite a los miembros comunitarios a reflexionar sobre los problemas, peligros y riesgos de salud que afrontan en la comunidad. Anote sus respuestas en la hoja de rotafolio. Siga alentándoles a plantear preguntas.
- Pida a los miembros comunitarios que reflexionen sobre qué se ha hecho ya para responder a los problemas, peligros, riesgos y desafíos de salud en la comunidad.
- Para concluir la reunión, repase los mensajes principales expuestos en el rotafolio y otros acuerdos o puntos debatidos importantes. Recuerde a los participantes de la comunidad que los voluntarios están comenzando la labor SPAC en la comunidad y que en pocas semanas comenzarán a coordinar reuniones y trabajar con los miembros comunitarios.
- Invite a los miembros comunitarios a plantear cualquier pregunta que deseen sobre SPAC *en acción*. Esto debe ser el comienzo del diálogo comunitario que se desarrollará durante el proceso SPAC *en acción*.

Notas

Tema 4

Movilización social y las *herramientas comunitarias*



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir qué es la movilización social
- citar técnicas de movilización social en la comunidad
- describir las Herramientas comunitarias y cómo utilizarlas para promover la salud
- describir cómo utilizar las Herramientas comunitarias con los grupos de familias y comunitarios



Puntos principales de aprendizaje

1. Determine las oportunidades de movilización social en la comunidad para SPAC *en acción* conversando con los profesionales de la salud comunitarios sobre las siguientes cuestiones:
 - participar en campañas de salud
 - participar en reuniones comunitarias
 - desplazarse a los lugares de reunión de grupos
 - determinar medios y recursos de comunicación
2. Los voluntarios deben defender los derechos de las poblaciones vulnerables.
3. Los voluntarios deben difundir información sobre los servicios a la comunidad sin discriminación.
4. Las actividades de movilización social de los voluntarios deben reflejar los siete Principios Fundamentales.
5. Las Herramientas comunitarias constituyen un valioso recurso para transmitir mensajes de salud a los miembros de las familias y los grupos comunitarios.
6. Junto con unas habilidades de comunicación adecuadas, las Herramientas comunitarias ayudan a promover el cambio hacia la adopción de comportamientos saludables.
7. Utilice las *Herramientas comunitarias* para presentar ideas y facilitar el diálogo.



Resumen del tema

Movilización social

Los voluntarios SPAC *en acción* desempeñan un importante papel para conectar a la comunidad con la información de salud y los servicios de salud disponibles. La movilización social puede definirse como aquellas acciones de los voluntarios encaminadas a sensibilizar. Puede incluir actividades como transmitir información sobre SPAC y lo que pretende lograr, promover cambios hacia la adopción de comportamientos saludables, informar sobre la prevención de enfermedades o la preparación para desastres, y apoyar el desarrollo comunitario. La movilización social es un proceso participativo que se desarrolla en el plano local para alcanzar un propósito específico. Estos son algunos ejemplos de actividades de movilización social para la prevención del paludismo:

- buscar mosquiteras gratuitas
- preparar pósters que promuevan el uso de mosquiteras, para colgarlos en el mercado de la comunidad y otros lugares
- alentar a los miembros comunitarios a «prometer» que utilizarán los mosquiteras
- distribuir mosquiteras
- realizar visitas domiciliarias para enseñar a colgar adecuadamente las mosquiteras
- anotar el número de mosquiteras distribuidas y las familias que los han recibido

En esta etapa del curso, la movilización social se refiere a las actividades planificadas para alcanzar a, e influir en, todos los segmentos pertinentes de la comunidad y hacerles participar en SPAC *en acción*.

Uno de los ámbitos más importantes de la movilización social es la promoción de los derechos de las poblaciones vulnerables. Un voluntario SPAC puede ayudar a dar voz a los grupos vulnerables y a asegurar que las actividades comunitarias aborden sus necesidades. La actuación de los voluntarios siempre debe reflejar los siete Principios Fundamentales.

La movilización social sirve para:

- sensibilizar a la comunidad y ampliar sus conocimientos
- cambiar comportamientos y fortalecer la capacidad para actuar respecto de problemas específicos
- reunir recursos en relación con problemas comunitarios importantes
- establecer vínculos entre los planos local y nacional

La movilización social es una de las actividades más importantes de la Cruz Roja/Media Luna Roja. P. ej., en el ejemplo de prevención del paludismo mencionado anteriormente, los voluntarios determinan un recurso (las mosquiteras gratuitas), promueven el uso de un recurso (al preparar los pósters), hacen participar a los beneficiarios (los miembros comunitarios), enseñan a los beneficiarios cómo utilizar el recurso (en las visitas domiciliarias para enseñar a colgar adecuadamente las mosquiteras) y, por último, informan de los resultados.



Diálogo comunitario para la movilización social

Introducción a las Herramientas comunitarias

Para complementar las actividades SPAC en acción, los voluntarios utilizan las Herramientas comunitarias SPAC en su trabajo con los grupos de familias y comunitarios. Cada herramienta es un resumen básico de información exacta. Las herramientas están concebidas para iniciar conversaciones sobre la promoción de la salud y la prevención de enfermedades con los miembros de las familias y comunitarios. Proporcionan información especializada que apoya el proceso de comunicación para el cambio de comportamiento presentado en el Módulo 6.

Los voluntarios y los grupos comunitarios han concluido que los mensajes sencillos y las preguntas para el diálogo incluidos en cada herramienta, adaptados a sus necesidades comunitarias locales, pueden contribuir a promover comportamientos y prácticas saludables. Durante la labor en la comunidad, los voluntarios pueden utilizar una o varias herramientas juntas.

Para el voluntario SPAC, una de las tareas más importantes de movilización social es promover los comportamientos saludables adoptándolos como modelo en su familia y transmitiendo información a las familias vecinas.

Cómo utilizar las Herramientas comunitarias

Las *Herramientas comunitarias* ayudan a los voluntarios SPAC a abogar en su comunidad por estilos de vida saludables. Recuerdan al voluntario los mensajes importantes y medidas sencillas para dar lugar a cambios en la comunidad. Cada una de las herramientas está concebida como guía de debate para ayudar a promover medidas y actividades saludables entre los miembros comunitarios. Ayudan a iniciar el diálogo con los miembros comunitarios, para lo que incluyen:

- ilustraciones
- preguntas para estimular el diálogo sobre el tema
- mensajes clave para la comunidad sobre el tema

Las *Herramientas comunitarias* forman parte del material SPAC en acción.

Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Qué es la movilización social?

↳ _____

↳ _____

2. Cite tres beneficios de las actividades de movilización social para las comunidades:

↳ _____

↳ _____

↳ _____

Notas

Claves de respuestas

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 2, Tema 1: Comunicación y establecimiento de relaciones

Clave de respuestas

- 1. Cite cinco habilidades a las que pueden recurrir los voluntarios SPAC para comunicarse eficazmente:**
 - Mirar a las personas o los grupos cuando se habla con ellos.
 - Mostrar interés y respeto durante la comunicación.
 - Entender los problemas de las personas, según los ven ellas, y mostrar empatía.
 - Utilizar mensajes sencillos y claros.
 - Repetir el mensaje muchas veces.
- 2. Cite tres medidas a tener en cuenta para la comunicación con los miembros comunitarios:**
 - Sentarse en un círculo para que todo el grupo participe en el debate.
 - Evitar la disposición tradicional en el aula, con filas de mesas y sillas.
 - Utilizar palabras sencillas, un lenguaje fácil de entender, y material visual claro y grande.
 - Escuchar más y hablar menos.
 - Si es apropiado, invitar a hablar al anciano o dirigente.
 - Conocer las prácticas tradicionales y la cultura, y respetarlas.
- 3. Cite tres medidas que pueden contribuir a eliminar los obstáculos para la comunicación:**
 - Entender qué ocurre en la situación dada.
 - Escuchar lo que dicen las personas y, si es necesario, pedir aclaraciones para evitar malentendidos.
 - Evitar hablar sobre otras personas.
 - Procurar entender y admitir los sentimientos de la otra persona.
 - Estar preparado para adaptar el propio mensaje y ser flexible.
 - Respetar la opinión de las personas respecto de la comunidad.
 - Mantener la calma y aprender a expresar la opinión con delicadeza.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 2, Tema 3: Sensibilización de la comunidad respecto de SPAC en acción

Clave de respuestas

1. **Cite al menos cuatro características de una comunidad sana:**
 - El entorno físico está limpio y es seguro.
 - El entorno satisface las necesidades básicas de todos.
 - El entorno promueve la armonía comunitaria e involucra a todos activamente.
 - Se entienden los problemas locales de salud y medioambientales.
 - La comunidad participa en la determinación de las soluciones locales a los problemas locales.
 - Los miembros comunitarios tienen acceso a diferentes experiencias, a la interacción y a la comunicación.
 - Los servicios de salud son accesibles y apropiados.
 - Se promueve y celebra el patrimonio histórico y cultural.
 - La economía es diversa e innovadora.
 - Los recursos disponibles se utilizan de manera sostenible y son para todos.
2. **¿Qué es una reunión de sensibilización?**
 - Una reunión de las partes interesadas (o miembros comunitarios) para informarles sobre el programa SPAC en acción. Ofrece una oportunidad importante para educarles y responder a cualquier pregunta.
3. **Enumere los cinco mensajes principales (principios rectores) del programa SPAC en acción:**
 - La respuesta se encuentra en la hoja de rotafolio preparada durante el curso.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 2, Tema 4: Movilización social y las *Herramientas comunitarias*

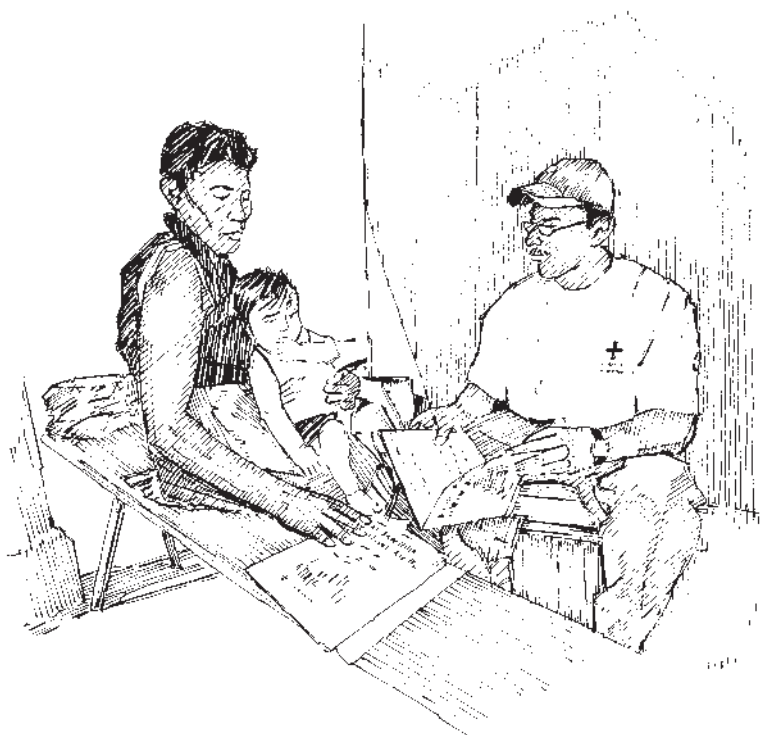
Clave de respuestas

1. ¿Qué es la movilización social?

- La movilización social puede definirse como aquellas acciones de los voluntarios encaminadas a sensibilizar, promover cambios hacia la adopción de comportamientos saludables y apoyar el desarrollo de la comunidad.
- La movilización social es un proceso participativo que se desarrolla en el plano local para alcanzar un propósito específico. Algunos ejemplos son la prevención de enfermedades, la promoción de la salud y la preparación para desastres.

2. Cite tres beneficios de las actividades de movilización social para las comunidades:

- Sensibilización de la comunidad y ampliación de sus conocimientos.
- Cambio de comportamiento y fortalecimiento de la capacidad para actuar respecto de problemas específicos.
- Reunión de recursos en relación con problemas comunitarios importantes.
- Establecimiento de vínculos entre los planos local y nacional.



Entrevista a una familia llevada a cabo por un voluntario

MÓDULO 3

Actuación en mi comunidad basada en el análisis

Objetivo

En este módulo, usted analiza la comunidad para determinar los recursos potenciales que podrían contribuir a alcanzar las metas SPAC y de la comunidad. Para ayudarle a usted en el análisis, se describen las herramientas de análisis que posteriormente se utilizan. El proceso de análisis le ayuda a usted a entender mejor las prioridades de salud, primeros auxilios, seguridad y preparación para desastres de la comunidad, y a desarrollar la capacidad y los conocimientos necesarios para abordar junto con los miembros comunitarios dichas prioridades.

Con apoyo del monitor y del personal de la filial local, usted desarrolla un plan de acción en el que determina **dónde, cuándo y cómo** ejecutar eficazmente SPAC *en acción* en la comunidad.

El Módulo 3 abarca:

- Análisis comunitario, realizado con herramientas que le ayudan a usted a mapear los recursos y las vulnerabilidades de la comunidad.
- Determinación de los problemas de salud, primeros auxilios y seguridad, y establecimiento de prioridades en los mismos.
- Elaboración del plan de acción SPAC y adaptación de las actividades SPAC para que usted aprenda aptitudes y conocimientos específicos de acuerdo con las necesidades de salud y seguridad determinadas en el análisis.
- Debate y aclaración de la presentación de informes, y práctica relativa a cómo rellenar un formulario de informe.

Temas

Este módulo abarca ocho temas:

- Tema 1 Análisis de mi comunidad: resumen
 - Tema 2 Análisis comunitario: fuentes de información secundaria
 - Tema 3 Herramientas de análisis comunitario: observación directa, recorrido transectorial, mapa comunitario y calendario estacional
 - Tema 4 Herramientas de análisis comunitario: discusiones en grupos focales y visitas domiciliarias
 - Tema 5 Realización del análisis comunitario: aprendizaje a través de la práctica
 - Tema 6 Interpretación de los datos
 - Tema 7 Elaboración de un plan de acción sobre la base del análisis comunitario
 - Tema 8 Presentación de informes sobre las actividades SPAC en mi comunidad
-

Tema 1

Análisis de mi comunidad: resumen



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- reconocer la necesidad de trabajar con los miembros comunitarios para planificar un análisis comunitario en torno a la salud, la seguridad y los primeros auxilios
- elaborar un plan básico para realizar un análisis comunitario
- presentar a otros voluntarios, durante el curso, el plan de análisis comunitario



Puntos principales de aprendizaje

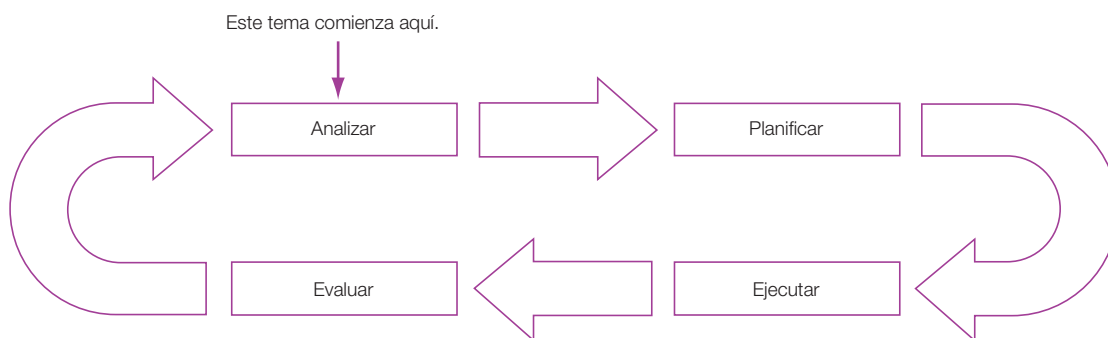
1. El análisis comunitario sirve para determinar las prioridades de salud, primeros auxilios y seguridad con la participación de los miembros comunitarios.
2. Las etapas de un análisis comunitario son las siguientes:
 - definir el alcance del análisis, a fin de determinar quién hará qué, cuándo se hará y cómo se hará
 - realizar el análisis y recopilar información. Aprender a usar diferentes herramientas de análisis permite recopilar información más abundante. Debe recopilarse información adecuada y exacta.
 - analizar la información recopilada
 - validar la información con dirigentes y miembros comunitarios
 - establecer prioridades en las necesidades y planificar las actividades y el aprendizaje SPAC
3. El plan de acción ayuda a organizar el análisis comunitario con apoyo del personal de la filial local y el monitor. El plan debe presentarse a los dirigentes y miembros comunitarios.



Resumen del tema

Los voluntarios SPAC apoyan a, y trabajan con, las comunidades para determinar y abordar las necesidades prioritarias. Para determinar estas prioridades, debe planificarse y realizarse un análisis comunitario.

Ciclo de planificación del proyecto



Sin un análisis comunitario, los voluntarios no sabrían qué proyectos o actividades futuros son más apropiados. Una vez realizado el análisis comunitario, es posible planificar actividades que respondan a las prioridades determinadas, realizar dichas actividades, y evaluar los progresos para ver si se ejecutan bien o no las actividades. Los miembros comunitarios deben participar en todas las fases del ciclo de planificación del proyecto, de manera que puedan identificarse con los resultados, celebrar los éxitos y extraer enseñanzas de los fracasos.

Una vez concluido el ciclo de planificación del proyecto, se inicia la etapa siguiente. Es fundamental rendir informe sobre las actividades para documentar las enseñanzas extraídas. Se debe informar de las actividades SPAC y de las enseñanzas extraídas a los miembros comunitarios, a los directivos y el personal de la filial, y a otras partes interesadas. Se inicia entonces un nuevo ciclo de planificación del proyecto.

Analizar la comunidad

Con las diferentes herramientas de análisis, los voluntarios averiguan aspectos de su comunidad relativos a:

- los riesgos y las vulnerabilidades
- los recursos y las capacidades

Se espera que a través de las actividades de análisis los voluntarios averigüen nueva información sobre la comunidad y los miembros comunitarios. Los voluntarios viven en la comunidad, por lo que saben mucho de ella. No obstante, la comunidad evoluciona constantemente, por lo que es importante repasar y actualizar permanentemente la información recopilada.

En el proceso de análisis comunitario es esencial trabajar con y hacer participar a los dirigentes comunitarios (dirigentes empresariales, grupos de mujeres, dueños de comercios, dirigentes religiosos, responsables elegidos y otros), las autoridades comunitarias de salud, otros miembros comunitarios y los representantes de grupos vulnerables (personas mayores, jóvenes, enfermos o personas con discapacidad). A todos ellos se les debe informar respecto del análisis y las actividades SPAC. De estas personas depende el éxito de SPAC.

Etapa 1: Planificar el análisis comunitario

El alcance del análisis comunitario debe definirse. Es fundamental limitar el análisis a las prioridades de salud, seguridad y primeros auxilios. Establecer límites permite realizar un análisis comunitario ajustado a la realidad que ayudará a elaborar un plan de acción viable para abordar unas prioridades comunitarias de salud, seguridad y primeros auxilios realistas. En la planificación del análisis, los voluntarios, el personal de la filial local y el monitor deben decidir:

- **¿Qué** debe averiguarse sobre las necesidades de salud, primeros auxilios y seguridad de la comunidad? Se incluyen: tratamiento y prevención de enfermedades agudas y crónicas, saneamiento, higiene, nutrición, respuesta a las necesidades de salud en casos de emergencia y accidentes, y cuestiones de seguridad en el hogar.
- **¿Qué** debe hacerse para iniciar el análisis? ¿Se requiere permiso de los dirigentes comunitarios o las autoridades gubernamentales? ¿Cómo se va a notificar a los participantes previstos? ¿Qué material debe usted traer para realizar los ejercicios de análisis?
- **¿Qué** información sobre la comunidad se puede averiguar antes de realizar el análisis? ¿Existe información de informes gubernamentales, de otros organismos que trabajan en la comunidad, de centros de salud, hospitales o clínicas?
- **¿Quién**, de la comunidad, debe participar en el análisis? ¿Quiénes son los dirigentes de la comunidad (políticos, religiosos, sociales, por edad)? ¿Qué grupos vulnerables o minoritarios deben estar representados?
- **¿Cuándo** conviene visitar a los miembros comunitarios y de cuánto tiempo se dispone para recopilar la información?
- **¿A dónde** irán los voluntarios en la comunidad (según el tiempo disponible)? Para lograr una eficacia y eficiencia máximas pueden comunicarse con diferentes personas de la comunidad diferentes grupos de voluntarios. Lo más conveniente es que los voluntarios se dividan en grupos de dos a cuatro para reunirse con dirigentes comunitarios, maestros, profesionales de la salud, madres e hijos, y otros.

Conversar con grupos u organizaciones comunitarios

Los voluntarios deben averiguar qué otros grupos u organizaciones trabajan en la comunidad. Es importante entender que no es necesario duplicar la recopilación de información planteando a todas las personas las mismas preguntas. Adapte sus preguntas a la audiencia. Plantee preguntas a las que las personas sean capaces de responder.

Los profesionales de ámbitos distintos del de la salud, p. ej., de la agricultura y la enseñanza, también pueden proporcionar información pertinente. Consulte a los grupos y las instituciones locales, como el centro de salud, las autoridades gubernamentales, los dirigentes, las personas mayores de la comunidad y el comité comunitario local de salud. Los dirigentes religiosos pueden dar respuesta a algunas preguntas y tienen acceso a información importante. Los grupos de mujeres, las organizaciones de jóvenes, los partidos y los dirigentes políticos, los empresarios destacados y los dirigentes informales son, todos ellos, valiosas fuentes de información.

Es importante la forma en que los voluntarios se comunican con la comunidad. Los voluntarios deben ser sensibles y educados y plantear preguntas claras y sencillas. Recuerde que la cooperación de los miembros comunitarios es esencial para realizar con éxito las actividades SPAC.

Mientras recopilan información, los voluntarios deben explicar a los miembros comunitarios en qué PUEDEN y en qué NO PUEDEN desembocar las actividades SPAC. Esto es imprescindible para evitar expectativas poco realistas.

Determinar los grupos vulnerables

Por otra parte, es necesario determinar las lagunas existentes en los servicios comunitarios. ¿Qué personas de la comunidad están mal atendidas? ¿Quiénes son las personas más vulnerables? ¿Se responde a sus necesidades de salud? Las personas vulnerables pueden incluir: personas mayores, personas que viven con el VIH, madres e hijos, personas discapacitadas, adolescentes, refugiados y personas desplazadas en el propio país. Muchas veces, la voz de estos grupos no se escucha. En el análisis, los voluntarios deben conversar con representantes de estos grupos y determinar también sus necesidades y prioridades.

Etapa 2: Realizar el análisis comunitario

Los miembros comunitarios deben saber que los voluntarios SPAC van a realizar el análisis comunitario antes de comenzar éste. Los miembros comunitarios interesados pueden participar en el proceso de análisis como parte de los equipos de análisis.

Es importante anotar la información. La información recopilada durante las actividades del presente módulo se volverá a utilizar una y otra vez a medida que se amplían y desarrollan las actividades SPAC. Gran parte de las actividades de los Módulos 4, 5, 6 y 7 se basa en la información recopilada en el análisis comunitario del presente módulo.

Etapa 3: Analizar la información

La información recopilada debe ser examinada, se deben establecer prioridades en la misma y se debe registrar en un formato útil para los voluntarios y los miembros comunitarios. Puede ocurrir que diferentes fuentes de información se contradigan. En este caso, resulta útil volver a la fuente, o las fuentes, para verificar la exactitud de la información.

Analizar la información y establecer prioridades en las necesidades comunitarias determinadas permite a los voluntarios SPAC definir actividades de salud, seguridad y primeros auxilios viables y ajustadas a la realidad. La información recopilada debe concernir a actividades que los voluntarios SPAC sean capaces de llevar a cabo.

Etapa 4: Validar la información con los miembros comunitarios

Los resultados del análisis deben comunicarse a los miembros comunitarios para comprobar su exactitud. Es recomendable, por cortesía, informar sobre los resultados a todas las personas que han ayudado a los voluntarios a recopilar información. A otros voluntarios y a los organismos comunitarios la información les puede resultar útil para su trabajo en la comunidad.

Etapa 5: Desarrollar un plan de acción con las prioridades en las necesidades de salud y seguridad

Una vez analizada la información, se elabora y debate el plan de acción. En el debate del plan de acción participan los voluntarios SPAC, personal de la filial y miembros comunitarios. El plan de acción inicial debe exponer qué formación y aprendizaje requieren los voluntarios SPAC para llevar a cabo las actividades. El plan de acción debe poderse poner en práctica en un período de tiempo definido, y en él deben determinarse claramente las funciones, las responsabilidades y los recursos. Se recomienda revisar periódicamente el plan de acción a fin de actualizarlo.

Mi propia reflexión sobre la planificación del análisis comunitario

Durante la sesión de formación, usted ha trabajado con los demás voluntarios para comenzar a planificar el análisis comunitario. Han preparado una lista de control con preguntas y han debatido otras cuestiones. Ahora, procure recordar el debate y anote algunos puntos para cada pregunta. No olvide concentrarse en la salud, los primeros auxilios y la seguridad. En la medida de lo posible, realice esta tarea con su familia y con otros miembros de la comunidad.

| Grupo especializado/ persona a visitar | Temas a debatir y preguntas a plantear | Información a recopilar sobre la persona/ el grupo | Cómo recopilar la información |
|--|--|--|----------------------------------|
| | | | |

- ¿Qué desea averiguar sobre las necesidades de salud, primeros auxilios y seguridad de la comunidad?
- ¿Qué debe hacerse para iniciar el análisis?
- ¿Qué información sobre la comunidad puede usted averiguar antes de realizar el análisis?
- ¿Quién, de la comunidad, debe participar en el análisis?
- ¿Cuándo conviene realizar el análisis?
- ¿A dónde va a ir en la comunidad?
- ¿A qué grupos y dirigentes comunitarios debe usted informar sobre el análisis?
- ¿Cuáles son los grupos vulnerables y dónde se les puede encontrar?

Notas

Tema 2

Análisis comunitario: fuentes de información secundaria



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- determinar y enumerar fuentes de información secundaria
- recopilar información secundaria de algunas de las fuentes determinadas (en el análisis comunitario se recopilará más información secundaria)
- describir cómo podría usted recopilar información adicional que usted necesite para realizar un análisis comunitario



Puntos principales de aprendizaje

1. Determinando la información que existe ya, los voluntarios se familiarizan con la información de referencia y detectan las lagunas de información que deben abordar durante el análisis comunitario.
 2. Como fuentes de información secundaria pueden utilizarse periódicos y otros medios de comunicación de noticias; censos nacionales; informes del Ministerio de Salud, las organizaciones de servicios comunitarios, los bomberos y las autoridades policiales; Internet; informes de la filial o la sede de la Sociedad Nacional y otras fuentes.
 3. La información secundaria puede ser útil para validar información del análisis comunitario.
 4. Hacer una lista de los problemas que afectan a la comunidad, describirlos y vincularlos a sus causas ayuda a establecer las prioridades en los problemas de salud, primeros auxilios y seguridad.
-

Resumen del tema

Determinar las fuentes de información secundaria

Recopilar información ya existente sobre la comunidad es una tarea importante. La información de los periódicos, los informes de grupos especializados que trabajan en la comunidad, los censos nacionales, las encuestas de salud o las personas entendidas pueden aportar información que servirá de referencia para las actividades SPAC. Este tipo de información pueden proporcionarlo organizaciones gubernamentales locales, grupos especializados, centros sanitarios, profesionales de la salud o de rescate, agencias de comunicación, bibliotecas e Internet.

La información ya existente, recopilada con un propósito distinto, se denomina «información secundaria» o «datos secundarios». Esta información ayuda a los voluntarios SPAC a hacerse una idea general de las prioridades de salud, seguridad y primeros auxilios determinadas previamente por otras fuentes, p. ej., en análisis anteriores realizados por voluntarios y personal de la filial local. Por otra parte, les ayuda a verificar la información que recopilan durante el análisis comunitario.



Voluntario hablando con un trabajador sanitario

Información importante para el análisis comunitario

Esta es información importante que debe recopilarse:

- localización y geografía de la comunidad
- datos sobre la población, como número de habitantes, nacimientos, muertes, composición por edad, indicadores de enfermedades
- actividad económica principal. Los empresarios locales conocen los problemas de salud y seguridad de sus empleados
- recursos comunitarios y organizaciones comunitarias. Éstas pueden estar inscritas en la administración local
- enfermedades y lesiones comunes, y servicios locales de salud prestados por los centros sanitarios
- problemas de salud y seguridad de los alumnos en las escuelas
- áreas y poblaciones vulnerables
- localización de los servicios de urgencia, como bomberos, policía y refugios
- partidos políticos y movimientos sociales
- problemas de seguridad

Parte de esta información ya existirá y podrá obtenerse de fuentes comunitarias. La información secundaria debe determinarse y analizarse antes de realizar el análisis comunitario, pues revela qué datos adicionales deben recopilarse o dónde deben resolverse conflictos entre distintas fuentes de información.

Mi propia reflexión sobre fuentes de información secundaria

Durante la sesión de formación, usted y los demás voluntarios han analizado las fuentes de información secundaria. En este proceso, a medida que usted ha escuchado las presentaciones, tal vez se le hayan ocurrido algunas ideas nuevas. Es el momento de hacer algunas notas al respecto. No olvide concentrarse en la salud, los primeros auxilios y la seguridad.

| Grupo especializado/ persona a visitar | Temas a debatir y preguntas a plantear | Información a recopilar sobre la persona/ el grupo | Cómo recopilar la información |
|--|--|--|----------------------------------|
| | | | |

Mi propia reflexión sobre la determinación de la información adicional necesaria para el análisis comunitario

Una vez determinada, recopilada y analizada la información secundaria, es importante examinar qué más datos pueden recopilarse durante el proceso de análisis comunitario.

Durante la sesión de formación, usted ha examinado las lagunas de información. ¿Falta claramente alguna información? ¿Cómo planifica recopilar esta información durante el análisis comunitario? Haga algunas notas sobre el debate durante la sesión de formación y añada sus propias ideas sobre cómo determinar y recopilar información adicional.

Notas

.....

Tema 3

Herramientas de análisis comunitario: observación directa, recorrido transeccional, mapa comunitario y calendario estacional



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir qué información puede obtenerse de la observación directa, un recorrido transeccional y un mapa comunitario o un calendario estacional
- elaborar un mapa comunitario y un calendario estacional y practicar su utilización
- examinar qué conocimientos le proporciona a usted esta información sobre los comportamientos, las experiencias de vida y los aspectos físicos de la comunidad



Puntos principales de aprendizaje

1. Observación directa
 - la observación directa es el proceso de observar a las personas, los comportamientos, los eventos y las relaciones en la comunidad. Ayuda a conocer los aspectos físicos de una comunidad
 - la observación directa es adecuada como punto de partida de un análisis comunitario
2. Recorrido transeccional
 - el recorrido transeccional consiste en caminar por la comunidad para observar a las personas, los aspectos físicos y los recursos comunitarios
 - el recorrido transeccional ayuda a entender las consecuencias de la geografía y el paisaje para la comunidad. Es un ejercicio útil para obtener una idea de los problemas y las capacidades de la comunidad
3. Mapa comunitario
 - un mapa de la comunidad indica dónde pueden encontrarse recursos y dónde pueden existir peligros de salud y producirse desastres potenciales
 - haga participar a los miembros comunitarios para que ayuden a señalar sobre el mapa otros recursos y riesgos
 - durante la visita comunitaria, valide el mapa mediante observación directa
4. Calendario estacional
 - el calendario estacional puede utilizarse para determinar períodos de desastres, preocupaciones de salud, enfermedades, problemas de seguridad, hambre y vulnerabilidad
 - el calendario estacional también puede mostrar la carga de trabajo y las actividades de las personas en diferentes épocas del año
 - saber cuándo ocurrió un problema de salud o de seguridad en diferentes épocas del año puede ayudar a las comunidades a prepararse para prevenir problemas futuros y reducir el riesgo de desastres



Resumen del tema

En este tema se utilizan diferentes herramientas para analizar la comunidad y obtener información. La información se utiliza después para establecer prioridades en las actividades SPAC y planificar y ejecutar estas actividades.

Los voluntarios deben recordar utilizar la información ya existente además de recopilar información nueva de grupos especializados y miembros comunitarios entendidos.

Herramientas de análisis comunitario

Observación directa

Los voluntarios son excelentes fuentes de información concerniente a la comunidad en la que viven. Como tales, constituyen un valioso recurso para comenzar el proceso de análisis comunitario. La observación directa de personas, eventos y relaciones en la comunidad puede permitir obtener información sobre la interacción entre las personas y sus actividades cotidianas. Por otra parte, la observación directa puede ayudar a colmar las lagunas de información y conciliar diferencias cuando la información no concuerda, o reforzar observaciones y conclusiones de otras actividades de análisis comunitario.

La observación directa es adecuada como punto de partida del análisis comunitario. En ella, como en todas las herramientas de análisis comunitario, es importante disponer de un método estructurado para registrar la información. Puede resultar útil tomar notas en el momento y desarrollar un formato para registrar la información: quién ha sido observado, en qué condiciones, en qué momento, y por qué es importante. La observación directa puede ser subjetiva, o estar influenciada por quien observa, por lo que siempre deben validarse las observaciones con otros métodos de análisis comunitario.

A través de la observación directa puede recopilarse la siguiente información:

- distribución de los miembros comunitarios, p. ej., determinación de factores socioeconómicos que influyen en dónde viven y trabajan las personas
- rutina cotidiana, p. ej., dónde se reúnen los hombres y las mujeres en diferentes momentos del día
- estructura familiar
- tipos de vivienda e infraestructura, p. ej., uso de letrinas o recursos de agua, o efectos de las condiciones meteorológicas o el medio ambiente en la estructura de las viviendas (materiales de construcción)
- tipos de carreteras
- salud, saneamiento, electricidad y otros servicios esenciales
- animales en las calles o campos de cultivo
- actividades cotidianas, p. ej., qué comen las personas, dónde hacen la compra, dónde practican su religión, actividades recreativas
- vulnerabilidades y capacidades visibles

Recorrido transectorial

El recorrido transectorial consiste en recorrer la comunidad para observar a las personas, los alrededores y los recursos comunitarios. Durante el recorrido se debe tomar nota de los diferentes lugares y el paisaje de la zona, y se deben examinar los efectos del medio ambiente en la comunidad. Junto con la observación directa, el recorrido transectorial ayuda a determinar los problemas y las capacidades de una comunidad. Proporciona una visión general adecuada de la comunidad y puede ayudar a determinar los aspectos que requieren más investigación o respecto de los cuales debe obtenerse más información. También puede utilizarse para verificar información obtenida por otros métodos.

El recorrido transectorial es útil al principio del proceso de análisis comunitario, pues resulta muy evidente y permite a los voluntarios explicar a la comunidad por qué se está recopilando información sobre la misma.

La información que puede recopilarse con el recorrido transectorial incluye:

- zonas de peligro, refugios y recursos locales
- uso de la tierra y efectos del medio ambiente en la comunidad
- problemas de salud
- actividad comercial
- funciones de los hombres, las mujeres y los niños
- entorno social, como campos de deporte, mercados, edificios religiosos, centros comerciales, restaurantes
- entorno físico, como recursos de agua, viviendas, carreteras, eliminación de desechos

La ruta del recorrido transectorial puede decidirse trazando una línea por el mapa comunitario que seccione transversalmente o atraviese todas las zonas diferentes de la comunidad. Otra posibilidad es caminar desde el punto más alto al más bajo, o de norte a sur. Es importante planificar el recorrido y decidir cómo registrar la información. No olvide conversar con los miembros comunitarios y pedirles su opinión acerca de lo observado o registrado. Después del recorrido transectorial debe registrarse sistemáticamente toda la información importante.

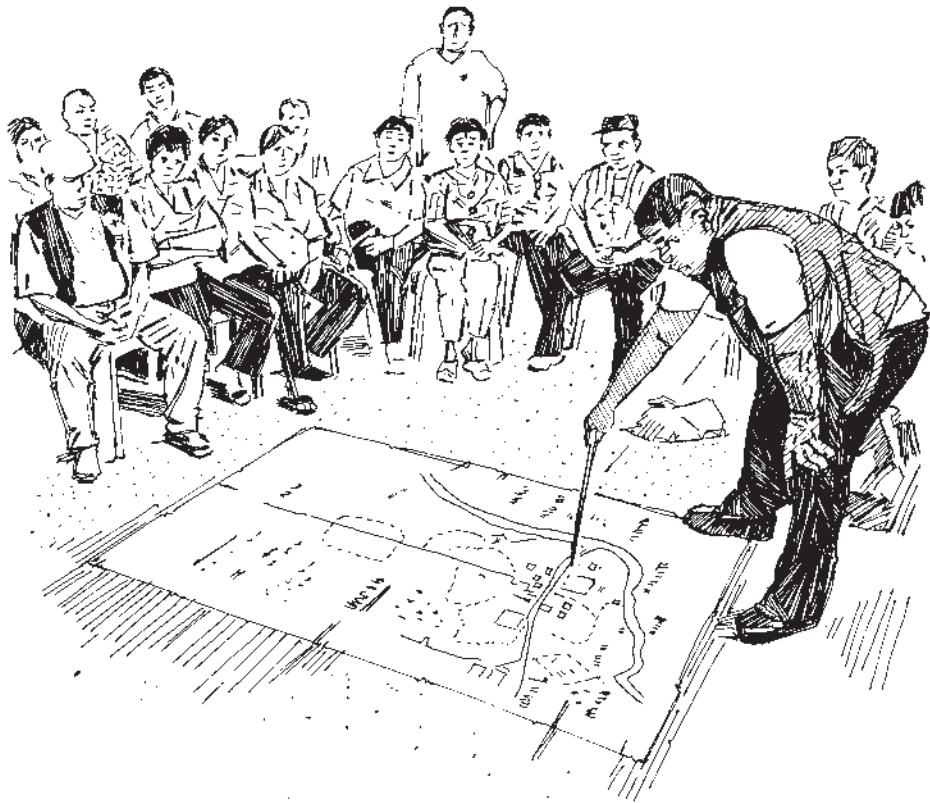
Mapa comunitario

El mapeo es una herramienta de análisis que permite visualizar los recursos, servicios, vulnerabilidades y riesgos en una comunidad. Pueden incluirse detalles como carreteras y puentes, clínicas, escuelas, fuentes de agua, mercados y refugios, además de otros elementos constitutivos importantes de la comunidad. El mapa comunitario es apropiado para determinar los riesgos (p. ej., áreas de inundación), los peligros para la salud y los lugares y grupos vulnerables.

Los mapas comunitarios facilitan la comunicación y estimulan el debate respecto de cuestiones comunitarias importantes. Ayudan a las personas a entender relaciones complejas y animan a comparar visualmente la información. El mapa comunitario puede proporcionar una visión de conjunto de los temas que conciernen a la comunidad, incluidos la salud, los desastres, y los recursos financieros y humanos.

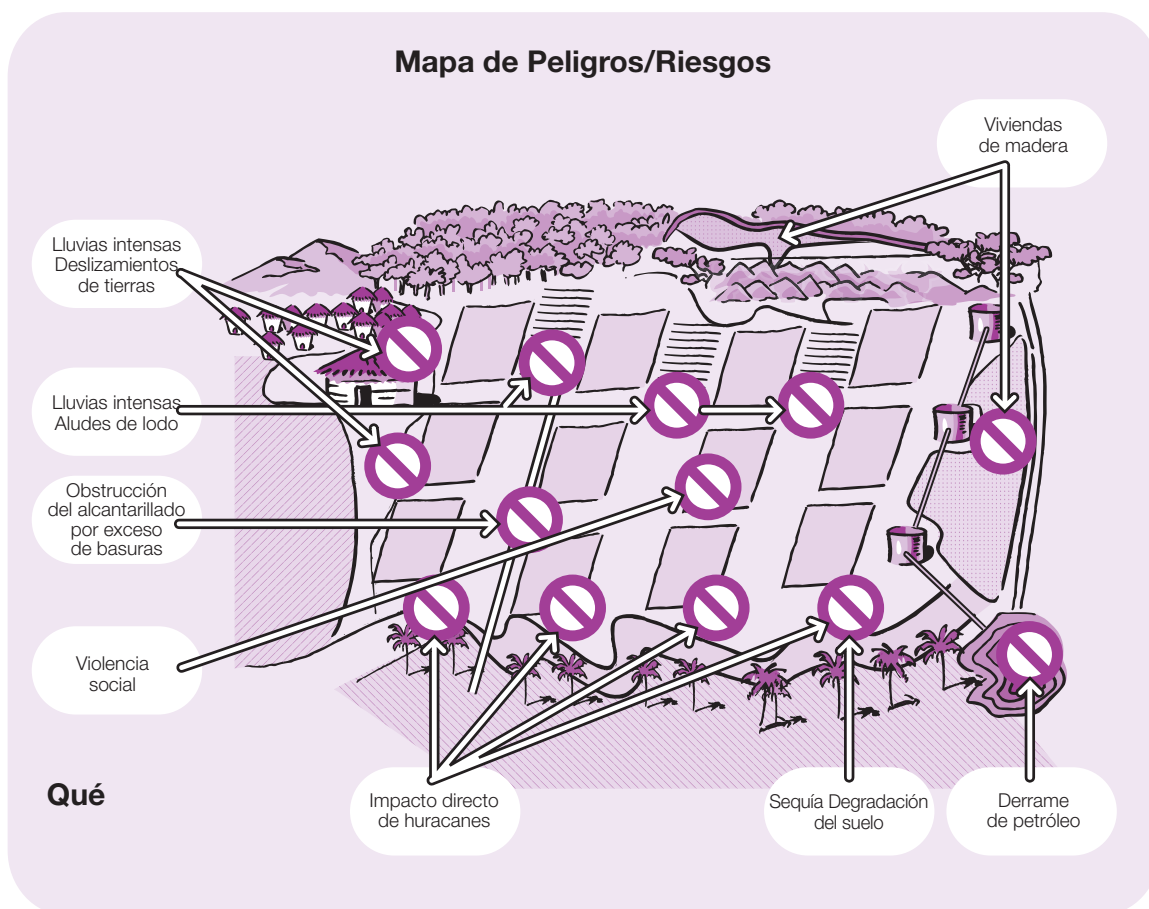
Pueden elaborarse varios tipos de mapas de análisis comunitario. Para la labor SPAC, el mapa más adecuado es el que combina características de los siguientes mapas:

- Mapa de peligros/riesgos: indica los peligros o riesgos y su frecuencia y gravedad. En este mapa pueden determinarse las poblaciones vulnerables.
- Mapa espacial: ofrece una visión general de los principales detalles geográficos. Pueden mostrarse en él detalles como la disposición de las viviendas, los campos de cultivo, las carreteras, los ríos, otros usos de la tierra, y los recursos que pueden ser objeto de análisis y pertenecen a la comunidad y a personas.
- Mapa de recursos y capacidades: indica los recursos y las capacidades locales, además de las zonas de uso de la tierra.

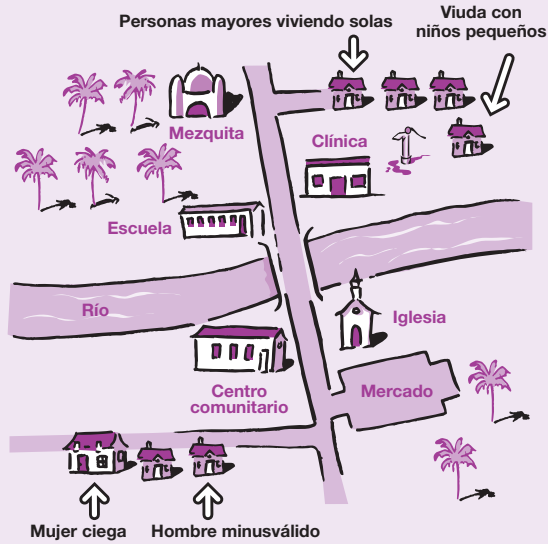


Elaborando un mapa con la comunidad

La forma de elaborar los mapas depende de las aptitudes de los voluntarios SPAC y de los recursos de que disponen. Una posibilidad es conseguir apoyo de un grupo representativo de miembros comunitarios que ayuden a preparar, trazar y validar los mapas. Esto puede hacerse sobre arena, sobre el suelo o en hojas de rotafolio. Sin embargo, se irán añadiendo nuevos detalles a medida que se recopila más información. Puede resultar preferible preparar un mapa sobre material resistente o papel de buena calidad. En SPAC *en acción*, el mapa se utilizará para actualizar información y además debe ponerse a disposición de los miembros comunitarios.



Personas vulnerables



Lugares expuestos



Capacidad



Calendario estacional

El calendario estacional es una herramienta de análisis comunitario que ayuda a explorar los cambios que se producen en una comunidad a lo largo de un año. En él pueden señalarse eventos (como huracanes o inundaciones), la situación social y económica (incluida la recesión económica), períodos largos de sequía y actividades (como carnavales, vacaciones y la cosecha).

El calendario estacional puede utilizarse para determinar períodos de estrés, peligros, enfermedad, hambre, deuda o vulnerabilidad. Sirve para averiguar qué hacen las personas durante estos períodos, sus estrategias para salir adelante, cuándo tienen que recurrir a sus ahorros, y cuándo tienen tiempo para actividades comunitarias. El calendario puede utilizarse para determinar la división de trabajo entre hombres y mujeres, y como herramienta para planificar el mejor momento para ejecutar un proyecto. El calendario estacional sirve para:

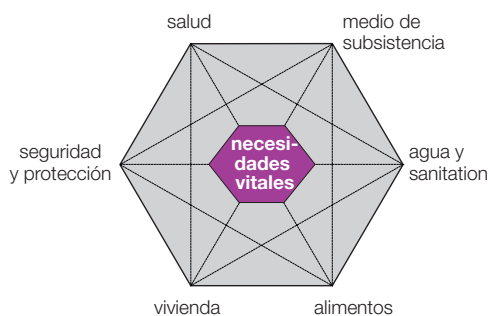
- determinar la carga de trabajo de los miembros comunitarios en diferentes épocas del año
- registrar las variaciones en la disponibilidad de recursos (como alimentos, agua e ingresos) a lo largo del año
- examinar la relación entre las condiciones meteorológicas, los brotes de enfermedades y los desastres naturales

Utilice un período de referencia de 12 meses. Comience el año según corresponda a la comunidad en cuestión. Es decir, no tiene por qué comenzar en enero. El punto de partida puede coincidir con el período de cosecha, la estación de lluvias o seca, o celebraciones comunitarias importantes.

Decida qué eventos se van a registrar en el calendario. Haga una lista de eventos clave y páselos al calendario.

En la parte superior del calendario se marcan los intervalos de tiempo (pueden ser los meses del año o las estaciones, como la estación seca y la estación húmeda), y en un lateral las seis áreas del modelo de las necesidades vitales (salud, seguridad y protección, vivienda, alimentos, agua y saneamiento, y medio de subsistencia).

No obstante, para las actividades SPAC es importante que el análisis comunitario se centre en consideraciones de salud, primeros auxilios y seguridad.



Mi propia reflexión sobre las herramientas de análisis comunitario

Durante la sesión de formación, usted ha practicado cómo utilizar cuatro herramientas de análisis comunitario. En su grupo pequeño con otros voluntarios ha examinado la observación directa, ha planificado una ruta para un recorrido transectorial, ha elaborado uno o varios mapas y ha comenzado a desarrollar un calendario estacional básico. Además, ha escuchado opiniones y sugerencias sobre cómo consolidar las herramientas. Ahora puede tomar algunas notas al respecto.

Notas

Le puede resultar útil reproducir a continuación al mapa comunitario que ha elaborado con el grupo. ¿Puede añadir información adicional útil? Guarde el mapa y añada información a medida que se le vaya ocurriendo.

Su grupo también ha preparado un calendario estacional básico. Reprodúzcalo a continuación y añada los eventos o períodos de tiempo importantes para la comunidad. Mantenga el calendario preparado para añadir información a medida que se le vaya ocurriendo.

Tema 4

Herramientas de análisis comunitario: discusiones en grupos focales y visitas domiciliarias



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- practicar, durante el curso, cómo realizar visitas domiciliarias y/o celebrar discusiones en grupos focales recurriendo a la guía para la visita o el cuestionario y a las habilidades para la comunicación eficaz
- revisar el plan básico para el análisis comunitario elaborado en el Tema 1



Puntos principales de aprendizaje

1. Las discusiones en grupos focales y/o las visitas domiciliarias proporcionan información valiosa para los mapas comunitarios y los calendarios estacionales y ofrecen oportunidades para la observación directa.
 2. En las discusiones en grupos focales y/o las visitas domiciliarias se determinan las causas de, y posibles soluciones para, los problemas que pueden plantearse en la ejecución del proyecto o las actividades SPAC. La discusión o la visita puede centrarse en un tema concreto, p. ej., en las necesidades de planificación familiar o la seguridad vial.
 3. Las discusiones en grupos focales y las visitas domiciliarias son importantes fuentes de información sobre creencias culturales, valores, comportamientos y prácticas de salud, y para encontrar soluciones a los problemas de salud, primeros auxilios y seguridad.
 4. Para las visitas domiciliarias y las discusiones en grupos focales es importante preparar con antelación unas preguntas básicas. No obstante, debe alentarse a los miembros de los grupos a abordar con libertad los temas que deseen.
 5. Antes de iniciar las visitas domiciliarias y las discusiones en grupos focales en la comunidad, es importante practicarlas con los pares.
 6. Recorra al plan elaborado en el Tema 1 para organizar el análisis comunitario.
-

Resumen del tema

Discusiones en grupos focales

En las discusiones en grupos focales se obtiene información de un grupo de personas seleccionadas que, guiadas por un voluntario al que apoyan el monitor y personal de la filial local, exponen sus ideas y opiniones sobre un tema concreto. El voluntario, respaldado por el monitor y personal de la filial local, dirige la discusión con ayuda de las preguntas previamente planificadas.

Las discusiones en grupos focales son útiles para determinar las causas de los problemas y posibles soluciones a los mismos. En el caso de la labor SPAC, esta herramienta puede ayudar a determinar las prioridades de salud, seguridad y primeros auxilios. Es importante anotar fielmente durante la discusión la información expuesta por los participantes. Éstos deben estar de acuerdo con las conclusiones y la información anotadas. La función de tomar notas pueden compartirla varias personas.

Para decidir a quién incluir en los grupos focales, debe tenerse en cuenta que los participantes deben sentirse cómodos hablando abiertamente unos con otros. Se debe animar a contribuir al debate a todos los participantes. Durante la discusión, pregunte a los miembros comunitarios:

- ¿Dónde existen riesgos para la salud, problemas de seguridad o necesidades de primeros auxilios en la comunidad (p. ej., vertederos, lagos o estanques, carreteras peligrosas)?
- ¿Qué peligros y qué riesgo de desastres existen en la comunidad?
- ¿Cuándo es más probable que ocurran desastres? ¿Cómo está preparada la comunidad para responder a un desastre?
- ¿Cuáles son las emergencias habituales y los problemas de salud principales entre las personas más vulnerables?
- ¿Qué epidemias y brotes de enfermedades se han producido en los últimos años en la comunidad?
- ¿Cuáles son, según los miembros comunitarios, las causas de los problemas de salud? P. ej., ¿se debe la diarrea a la higiene y el saneamiento insuficientes, o a la falta de educación en salud y la pobreza?
- ¿Hasta qué punto conoce la comunidad las actividades de los voluntarios, la filial local y la Sociedad Nacional? En opinión de los miembros comunitarios ¿cuál sería la mejor manera de trabajar con ellos la filial local?



Discusión en grupo focal

Visitas domiciliarias

Las visitas domiciliarias dan buenos resultados combinadas con entrevistas o debates semiestructurados. Es decir, el voluntario no utiliza un cuestionario formal, sino que prepara tan sólo algunas preguntas relativas a los temas pertinentes (p. ej., problemas de salud concretos) para abordarlas durante la discusión con un miembro de una familia o comunitario. A medida que evoluciona la visita, el voluntario puede desear plantear preguntas adicionales que no se habían preparado previamente. Muchas de las preguntas, incluso la mayoría, se elaboran en el transcurso de la visita.

Las visitas domiciliarias ofrecen a los voluntarios la oportunidad de conocer las condiciones de vida y la vulnerabilidad de las familias en diferentes sectores de la comunidad. El debate correspondiente puede:

- servir para examinar los valores y las actitudes, así como la comprensión y los conocimientos
- ser flexible en el planteamiento de las preguntas y resultar menos indiscreto para las personas entrevistadas, pues los miembros comunitarios pueden plantear preguntas al entrevistador
- permitir a los voluntarios responder a preguntas planteadas por los miembros comunitarios
- frecuentemente, proporcionar respuestas más detalladas
- estar más abierto a cuestiones delicadas, pues la visita domiciliaria permite un contacto directo con posibles beneficiarios

Visitas domiciliarias y discusiones en grupos focales

Tanto las visitas domiciliarias como las discusiones en grupos focales son herramientas de análisis comunitario adecuadas para recopilar información sobre creencias culturales, valores, comportamientos, prácticas de salud y soluciones a problemas de salud y seguridad. En ambas herramientas deben seguirse las siguientes etapas:

Etapas 1: Planificar: decidir quién va a realizar la visita domiciliaria o celebrar la discusión en grupo focal

Es recomendable que un pequeño equipo de voluntarios prepare las preguntas que orientarán el proceso. Los voluntarios deben practicar la realización de la actividad unos con otros antes de dirigirse a los miembros comunitarios.

Cuando se celebra una discusión en grupo focal, se puede conversar al mismo tiempo con un grupo pequeño de personas, de manera que se transmiten unas a otras sus ideas. Puede ser útil también entrevistar individualmente a las personas para obtener diferentes respuestas en torno a un mismo tema.

Realice las visitas domiciliarias de manera informal, y combine las preguntas con una discusión general.

Etapas 2: Ejecutar: determinar miembros comunitarios dispuestos a escuchar

En una visita domiciliaria, los voluntarios toman notas durante la entrevista o discusión. Inmediatamente después, las notas deben pasarse a limpio. Durante la discusión en grupo focal, pida a otros voluntarios que registren la información. Anote en hojas de rotafolio todas las conclusiones o prioridades definidas. En ambos casos, valide la información según se muestra en la Etapa 4, más abajo.

Etapa 3: Analizar

La información recopilada debe examinarse y analizarse lo antes posible después de la discusión en grupo focal o la visita domiciliaria, con los recuerdos de la experiencia todavía frescos. Cualquier información que no se haya incluido anteriormente puede anotarse en este momento. Es importante recordar la cuestión de la confidencialidad.

Etapa 4: Validar

Debata los resultados generales del análisis con los miembros comunitarios, de manera que puedan cuestionar las impresiones de los voluntarios. De esta manera, los miembros comunitarios participan en el proceso y se les mantiene informados sobre el proceso de recopilación de información.

Los voluntarios siempre deben informar a la comunidad respecto de por qué están recopilando información y cómo prevén utilizar esa información para trabajar con los miembros comunitarios, a fin de hacer de su comunidad un lugar más saludable en el que vivir.

Mi propia reflexión sobre la preparación para el análisis comunitario

En el próximo tema va a realizar el análisis comunitario, con apoyo del monitor y personal de la filial. ¿Se siente preparado para ello? ¿Sabe cuáles son exactamente su función y sus responsabilidades? Para prepararse plenamente, puede resultar útil que haga algunas anotaciones sobre lo que espera hacer y cómo lo va a lograr.

Anote también el tipo de información que desea conocer sobre la comunidad.

Notas

Tema 5

Realización del análisis comunitario: aprendizaje a través de la práctica



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz, con ayuda del monitor y el personal de la filial local, de:

- realizar el análisis comunitario
- presentar y examinar la información recopilada
- opinar frente a sus pares, durante las presentaciones de éstos, acerca de las herramientas utilizadas y la información recopilada
- reflejar y transmitir sus experiencias en la utilización de las herramientas y el trabajo con la comunidad



Puntos principales de aprendizaje

NOTA: Este tema no contiene *Puntos principales de aprendizaje*.

Actividades en la comunidad: Realizar el análisis comunitario

- Todos los voluntarios deben estar adecuadamente preparados para cumplir sus funciones y responsabilidades en las visitas para el análisis comunitario.
- Antes del análisis comunitario, el personal de la filial local y los dirigentes comunitarios deben ofrecer una sesión de información apropiada.
- Los voluntarios deben agruparse en equipos y se debe nombrar a un jefe para cada equipo. Durante toda la visita a la comunidad, usted va a recibir apoyo y estar acompañado por personal de la filial local y el monitor.
- En las visitas del análisis comunitario usted va a utilizar las herramientas de análisis estudiadas y practicadas en los Temas 2, 3 y 4.
- Respete las costumbres y la cultura locales.
- Anote toda la información recopilada en el análisis comunitario en hojas de rotafolio. Cuando concluya las visitas, debe reunirse con los demás miembros de su equipo para organizar la información recopilada y planificar la presentación.
- Cada equipo va a presentar al grupo en pleno la información recopilada y las herramientas utilizadas para recopilarla. Después recibirán comentarios al respecto.
- Se puede pedir a los miembros comunitarios invitados que ayuden a explicar la información.
- Reflexione sobre y transmita sus experiencias y las enseñanzas que ha extraído en el trabajo con la comunidad.

Mi propia reflexión sobre la realización del análisis comunitario

Una vez realizado el análisis, reflexione sobre la experiencia y lo que ha aprendido. Una forma de reflexionar sobre lo que ha aprendido es preguntarse a sí mismo qué haría de otra manera si volviera a realizar el análisis comunitario. Puede resultar muy útil hacer algunas anotaciones respecto del tipo de información que desea transmitir a los demás voluntarios.

Notas

Tema 6

Interpretación de los datos



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz, con ayuda del monitor y el personal de la filial local, de:

- examinar y describir la información recopilada con todas las herramientas de análisis comunitario: observación directa, recorrido transectorial, mapas comunitarios, calendarios estacionales, y resultados comunes de las discusiones en grupos focales y las visitas domiciliarias
- debatir los resultados del análisis comunitario y clasificarlos o establecer prioridades en los mismos
- presentar a los dirigentes comunitarios los resultados del análisis comunitario



Puntos principales de aprendizaje

1. La documentación e interpretación de los resultados del análisis comunitario, junto con otra información de salud disponible, permite determinar las prioridades de salud en la comunidad.
2. Para las actividades SPAC se van a elegir entre tres y cinco prioridades de salud y seguridad que puedan ser abordadas en las actividades de los voluntarios en la comunidad. Tenga en cuenta:
 - los riesgos para la salud
 - el riesgo de desastres
 - las necesidades de primeros auxilios
 - los patrones de las enfermedades
 - los problemas de salud comunes
3. Los datos del análisis comunitario determinan:
 - los riesgos para la salud comunitaria (p. ej., pozos, letrinas, vertederos, lugares de reproducción de mosquitos) para posibles actividades SPAC
 - los grupos vulnerables en donde pueden tener prioridad las actividades comunitarias
 - los recursos, las capacidades y las soluciones locales
4. Los resultados se examinan con la comunidad. Los miembros comunitarios deben identificarse con las actividades SPAC.



Resumen del tema

Con apoyo del monitor y con las diferentes herramientas de análisis, los voluntarios han recopilado abundante información sobre la comunidad.

Usted ha elaborado listas con las prioridades de salud y seguridad, y con las emergencias comunes. Antes de planificar la actuación para abordar estas prioridades, es necesario analizar la información. Una forma eficaz de hacerlo es determinar temas comunes. Comparando y relacionando entre sí diferentes fragmentos de información recopilados con las diferentes herramientas de análisis es posible extraer algunas conclusiones. Examine:

- ¿Cuáles son los peligros/riesgos principales y más comunes de salud y relativos a los desastres? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las necesidades de primeros auxilios y los tipos de lesiones principales y más comunes? ¿Por qué?
- ¿Cómo influyen las diferentes estaciones en los problemas de salud?
- ¿Cuáles son los patrones de las enfermedades y el riesgo de epidemias? ¿Qué relación tienen con los calendarios estacionales?
- ¿Cuáles son las causas comunes de los principales y más frecuentes problemas prevenibles de salud, seguridad y primeros auxilios?

Resulta útil determinar los temas comunes y dónde sugieren los datos respuestas contradictorias u opuestas. Antes de elaborar el plan de acción (más adelante en este módulo), conviene examinar si pueden resolverse las contradicciones, posiblemente recopilando más información.

Establecer prioridades en la información

Las prioridades enumeradas deben agruparse y posteriormente clasificarse por orden de prioridad. Para establecer el orden de prioridad, se evalúa un grupo de cuestiones similares de acuerdo con criterios establecidos. P. ej., se puede realizar una lista de los desastres naturales conocidos y determinar cuáles son más graves en lo relativo a sus efectos sobre la salud. Para establecer prioridades en los problemas, los voluntarios y los miembros comunitarios deben preguntarse:

- ¿qué puede cambiarse respecto de la situación?
- ¿en qué puede influirse respecto de la situación?
- ¿qué debe aceptarse respecto de la situación?

Después de establecer las prioridades en la información, los voluntarios y miembros comunitarios interpretan los datos y determinan qué cuestiones son importantes y qué cuestiones son las más urgentes y requieren atención prioritaria.

La información de diferentes fuentes se debe agrupar, clasificar según el orden de prioridad y reducir a temas principales más específicos: a temas concernientes a la salud, los primeros auxilios y la seguridad. Busque similitudes y extraiga conclusiones de todas las fuentes diferentes. Estas fuentes deben contener diferentes tipos de datos que apoyen las conclusiones.

Actividades en la comunidad: comunidad: Verificar la información con los miembros comunitarios

La actividad en la comunidad para este tema consiste en corresponder a la comunidad, el comité comunitario de salud y el personal de la filial local e informarles sobre los resultados. Es importante asegurar que la información recopilada sea exacta. Esto se denomina verificar la información. El plan de verificación debe incluir las siguientes etapas:

1. Examinar con la comunidad cómo se ha recopilado la información y quién ha participado en el proceso de recopilación.
2. Comunicar a la comunidad la información recopilada. Mostrar a los miembros comunitarios las listas, los mapas y los calendarios.
3. Analizar cómo pueden utilizarse la información y los resultados para actuar en la comunidad.
4. Debatir la elección de tres a cinco prioridades de salud, seguridad o primeros auxilios que puedan abordarse a través de actividades de los voluntarios en la comunidad. Tenga en cuenta:
 - los riesgos para la salud
 - el riesgo de desastres
 - las necesidades de primeros auxilios
 - las necesidades de seguridad
 - los patrones de las enfermedades
5. Reiterar lo que puede y lo que no puede hacer SPAC, y las funciones y responsabilidades de los miembros comunitarios.
6. El resultado deseado para el final de la reunión comunitaria es una lista de entre tres y cinco prioridades de salud, seguridad o primeros auxilios en orden de importancia. En estas prioridades se van a centrar el aprendizaje y la formación que usted va a planificar en el plan de acción del tema siguiente.

Mi propia reflexión sobre las prioridades de salud, primeros auxilios y seguridad

Durante la sesión de formación, usted ha determinado entre tres y cinco prioridades de salud, primeros auxilios y seguridad que desea plantear en la reunión comunitaria. Resultaría útil hacer algunas anotaciones respecto de por qué se ha dado prioridad a unas cuestiones frente a otras.

Notas

Tema 7

Elaboración de un plan de acción sobre la base del análisis comunitario



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz, con ayuda del monitor y el personal de la filial local, de:

- debatir un plan de acción para ejecutar actividades SPAC *en acción* en la comunidad
- preparar un plan de acción inicial en el que figuren las tareas (necesidades de formación y aprendizaje), los recursos necesarios, el marco temporal y la persona o el grupo responsable de realizar la tarea
- debatir con el comité comunitario de salud y/o los miembros comunitarios el plan de acción SPAC
- elegir los temas de salud y seguridad de los módulos SPAC *en acción* que responden a las necesidades de formación y aprendizaje determinadas en el plan de acción



Puntos principales de aprendizaje

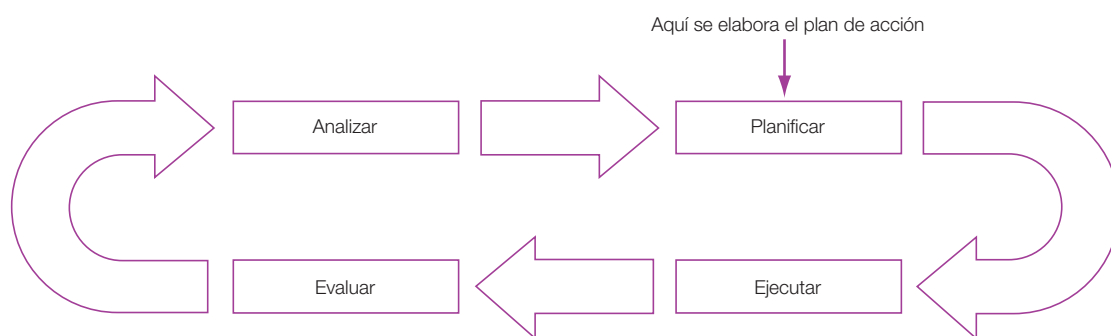
1. SPAC *en acción* da lugar a un aprendizaje y unas actividades que ayudan a la comunidad a abordar sus prioridades de salud.
 2. El plan de acción debe elaborarse con el comité comunitario de salud y el personal de la filial local.
 3. El plan de acción ayuda a establecer quién va a realizar qué acciones en un período de tiempo definido. Es una herramienta de planificación que debe actualizarse ocasionalmente a fin de reflejar el trabajo ya realizado o añadir tareas y actividades que resultan evidentes a medida que se va progresando. El plan de acción incluye:
 - propósito y objetivo de la actuación en la comunidad y el aprendizaje
 - tareas (en el plan de acción inicial las tareas ponen de relieve las necesidades de formación y aprendizaje de los voluntarios para abordar y ejecutar, lo mejor posible, las prioridades de salud, primeros auxilios y seguridad que se han determinado)
 - recursos
 - marco temporal
 - persona responsable (de velar por que se realice la tarea)
 4. El plan de acción debe repasarse y actualizarse a medida que progresan las actividades SPAC. Es posible que deban introducirse cambios si no se avanza adecuadamente.
-



Resumen del tema

Para asegurar que el proyecto SPAC alcance sus metas, debe elaborarse durante la fase de planificación un plan de acción ajustado a la realidad. Es importante que en el proceso de planificación de la actuación participen miembros comunitarios.

Ciclo de planificación del proyecto



Para elaborar el plan de acción se toma la información recopilada durante el análisis comunitario y se reflexiona sobre cómo lograr avanzar progresivamente, observando el tipo de cambios que se desean obtener. Una vez determinadas las prioridades de salud, primeros auxilios y seguridad, los voluntarios deben aprender el contenido técnico presentado en los próximos módulos, a fin de abordar dichas prioridades específicas.

P. ej., si en el plan de acción se determina la seguridad vial como prioridad de seguridad, los voluntarios saben que deben estudiar el contenido técnico del Módulo 7. En la tabla siguiente puede consultarse un ejemplo de los contenidos que podrían elegir los voluntarios:

Ejemplo de plan de acción para la seguridad vial

| Tareas para la seguridad vial | Recursos | Marco temporal | Responsabilidad |
|--|---|---|---|
| 1. Aprender sobre seguridad vial. | 1. Formación técnica del Módulo 7 (SPAC en acción). | 1. A lo largo del año y durante las vacaciones con uso intenso de las carreteras. | 1. Monitores y voluntarios SPAC. |
| 2. Presentar y promover cómo prevenir lesiones por accidentes de tráfico en nuestra comunidad. | 2a. Voluntarios SPAC y miembros comunitarios. | 2a. A lo largo de todo el año. | 2a. Voluntarios SPAC y 10 miembros comunitarios. |
| | 2b. Autoridades locales de transporte y voluntarios SPAC. | 2b. Antes de períodos de uso intenso de las carreteras. | 2b. Voluntarios SPAC y autoridades de transporte. |

Recuerde que en el ejemplo anterior, como en la mayoría de los planes de acción, deben volverse a examinar las tareas una vez concluida la formación técnica del Módulo 7. En ese momento pueden determinarse nuevas tareas, de acuerdo con los conocimientos adquiridos por los voluntarios. Un plan de acción es flexible, y debe reexaminarse con frecuencia para asegurar que esté actualizado.

Etapa 1: Tareas

Las tareas son actividades o acciones que hacen avanzar un proceso. Una vez establecidas las prioridades de salud, primeros auxilios y seguridad, piense qué actividades deben llevarse a cabo. Es previsible que, para adquirir conocimientos sobre estos temas, los voluntarios SPAC elijan contenido técnico del material SPAC (Módulos 4, 5, 6 y 7) y tal vez otros recursos. Entre éstos últimos pueden incluirse:

- establecer vínculos con el centro de salud y las autoridades gubernamentales
- determinar fuentes que proporcionen equipamiento
- colaborar con grupos especializados previamente determinados en la comunidad

Determine las tareas con creatividad, pero sea realista. Es importante no elegir demasiadas tareas. Para planificar una actuación ajustada a la realidad es necesario tener en cuenta la limitación de recursos en lo relativo al dinero y el tiempo.

Para cada prioridad de salud, primeros auxilios o seguridad establecida por la comunidad deben determinarse varias tareas. En el ejemplo anterior, debe observarse que el título incluye las palabras «seguridad vial» para mostrar que todas las tareas son específicas para esa prioridad.

Etapa 2: Recursos

Los recursos son los insumos de los que debe disponerse para poder realizar una tarea. Es esencial determinar los recursos locales disponibles en la comunidad. Uno de los recursos que se dan por sentados, pero que es importante figuren en el plan de acción, son los voluntarios SPAC. Muchas veces también se debe incluir como recurso a los miembros comunitarios. En la medida de lo posible, concrete. P. ej., en el plan de acción anterior para la seguridad vial, se determinan como recurso las «autoridades de transporte». No siempre es posible ser tan concreto desde el principio.

Etapa 3: Marco temporal

El marco temporal indica la duración de la tarea, y debe incluir una fecha de conclusión. Es importante volver a examinar el plan de acción antes de la fecha de conclusión para determinar si la tarea realmente puede finalizarse a tiempo. Si no es el caso, se debe debatir por qué no ha sido posible llevar a cabo la tarea en el tiempo previsto y establecer un nuevo marco temporal. Se recomienda planificar las tareas en orden cronológico.

Etapa 4: Responsabilidad

La responsabilidad hace referencia a la persona o las personas que deben velar por que se lleve a cabo una tarea en el marco temporal previsto. Es importante que la persona (o el grupo) elegida como parte responsable participe en la definición de la tarea, la determinación de los recursos, y el establecimiento del marco temporal y la fecha de conclusión.

La planificación de la actuación es una tarea decisiva. En ella se establecen las prioridades y se planifica con detalle cómo abordarlas. No obstante, los planes de acción no son estáticos. Deben ser dinámicos, flexibles y susceptibles de modificación a lo largo del tiempo para poder incluir nueva o mejor información.

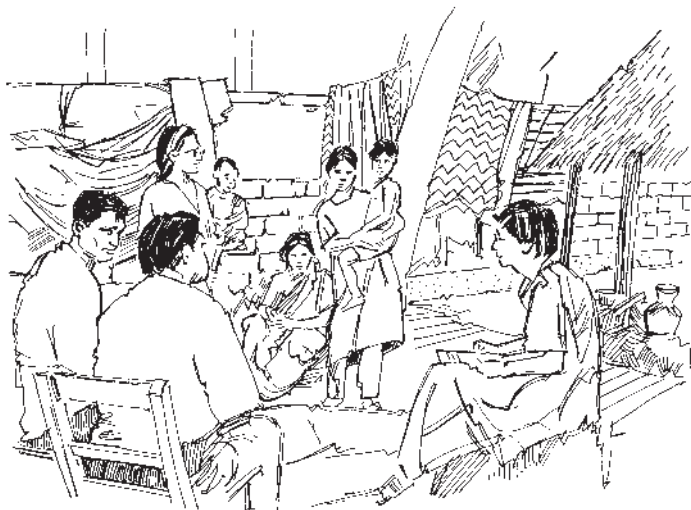
Mi propia reflexión sobre la presentación del plan de acción

El personal de la filial y el monitor organizan que usted presente el plan de acción al comité comunitario de salud y/o a otros dirigentes comunitarios, y le apoyan en esta actividad.

Después de que los miembros comunitarios hayan debatido y aceptado el plan de acción, incluido cualquier cambio propuesto, recuerde hacer anotaciones sobre el contenido del plan de acción y los cambios propuestos. El personal de la filial local y el monitor van a trabajar con usted para organizar el material SPAC de manera que las actividades de formación y en la comunidad respondan a las necesidades establecidas en el plan de acción.

Ejemplo de plan de acción

| Tareas | Recursos | Marco temporal | Responsabilidad |
|--------|----------|----------------|-----------------|
| | | | |



Compartiendo el plan de acción con la comunidad

Notas

Tema 8

Presentación de informes sobre las actividades spac en mi comunidad



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz, con ayuda del monitor y el personal de la filial local, de:

- exponer por qué informar sobre las actividades y llevar registros son tareas importantes
- utilizar un formulario de informe para informar sobre las actividades al personal de la filial local o al supervisor
- preparar un informe basado en un estudio de caso



Puntos principales de aprendizaje

1. La comunidad y las personas que han apoyado actividades SPAC deben obtener información sobre los progresos y ver resultados.
 2. Es necesario informar sobre las actividades y la actuación para los registros oficiales.
 3. Informar sobre las actividades ayuda a determinar si se han concluido las tareas planificadas.
 4. El informe expone a la comunidad las actividades realizadas, los progresos y los cambios.
 5. Se puede informar sobre las actividades de diferentes maneras, incluido oralmente y con ilustraciones.
 6. Los informes deben presentarse al personal de la filial local o al supervisor, de manera que puedan asesorar y brindar apoyo.
-



Resumen del tema

La información debe registrarse a fin de indicar en qué grado desembocan, o no, las actividades en los resultados previstos. Los informes proporcionan datos en los que basar las decisiones que van a permitir a los voluntarios y los miembros comunitarios medir en qué grado son adecuadas las actividades para abordar los problemas de salud, seguridad o primeros auxilios. En el proceso de presentación de informes deben participar todas las partes interesadas, especialmente el personal de la filial local y los supervisores.

Informar sobre cambios positivos en la salud demuestra a los miembros comunitarios que el programa SPAC *en acción* funciona y tiene un verdadero impacto en su comunidad. Toda actividad comunitaria SPAC puede requerir que los voluntarios presenten un informe sobre información específica.

Más abajo se incluye y explica un ejemplo de formulario de informe SPAC.

El ejemplo de formulario de informe SPAC documenta información importante sobre las actividades SPAC. El nombre del cabeza de familia de la familia visitada, las actividades, el proceso de comunicación seguido y el período de tiempo concreto para las actividades proporcionan información respecto del tiempo y la energía que debe invertir el voluntario para suministrar información SPAC. Es importante comprobar si como resultado de las actividades de los voluntarios mejora la salud en las familias. Si no es el caso, es necesario visitar a las familias en cuestión para obtener más información sobre los motivos.

Después de cada visita domiciliaria, o siempre que se realicen actividades SPAC en la comunidad, debe rellenarse un formulario de informe. Los voluntarios SPAC *en acción* deben aprender cómo documentar sus acciones.

Mi propia reflexión sobre la presentación de informes

Durante la sesión de formación se le ha pedido que analice los siguientes estudios de caso y decida cómo informar sobre ellos. Se le ha pedido que examine los siguientes puntos:

- ¿Cuál es la información importante sobre la que debe informarse?
- ¿Cómo informa usted al respecto?
- ¿A quién presenta la información? ¿Por qué?

Estudio de caso 1

En un accidente de tráfico han resultado heridas tres personas: dos adultos y un niño de cinco años. Las tres tienen múltiples heridas que sangran. Uno de los adultos está inconsciente, pero respira. El niño llora desesperadamente. El otro adulto parece estar en estado de shock.

Usted y su compañero voluntario llegan al lugar y atienden con éxito a los heridos. Después de prestar primeros auxilios a los tres heridos, usted organiza su transporte al centro sanitario de la comunidad. Los tres heridos pertenecen a su comunidad.

Estudio de caso 2

El personal del centro sanitario, en coordinación con el comité comunitario de salud, decide celebrar una campaña de vacunación de un día. Se ha pedido a los voluntarios SPAC que ayuden y se reúnan periódicamente con el personal del centro médico para planificar el evento. Se decide que los voluntarios SPAC van a:

- trabajar con padres realizando visitas domiciliarias
- hablar con niños en edad escolar a través de charlas de educación en salud en la escuela
- preparar material de sensibilización en torno a la vacunación, p. ej., pósters que se colgarán en la oficina municipal, el mercado y otros lugares apropiados de la comunidad
- atender en la mesa de inscripción donde los padres deberán registrar a sus hijos para ser vacunados

Al final del día de la campaña, la información recopilada en la mesa de inscripción indica que ha sido vacunado el 70 por ciento de los niños de la comunidad. Se han registrado los nombres de los niños y se ha entregado a los padres una tarjeta de vacunación. Diez niños que vinieron no han podido ser vacunados por diferentes razones.

Para cada estudio de caso, haga algunas anotaciones sobre las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la información importante sobre la que debe informarse?
- ¿Cómo informa usted al respecto?
- ¿A quién presenta la información? ¿Por qué?

Añada algunas notas sobre el método de presentación de informes y sobre por qué es esencial registrar la información.

Notas

MÓDULO 4

Primeros auxilios básicos y prevención de lesiones

Objetivo

En este módulo, usted aprende cómo examinar, planificar, actuar y evaluar en la prestación de primeros auxilios para diferentes lesiones y enfermedades. Además, practica la comunicación de mensajes de prevención de lesiones y enfermedades a los miembros de su comunidad.

Temas

El módulo abarca 20 temas, cinco de ellos opcionales:

- Tema 1 Principios de primeros auxilios
- Tema 2 Primeros auxilios psicológicos
- Tema 3 Soporte vital básico (1ª parte)
- Tema 4 Primeros auxilios básicos para asfixia
- Tema 5 Primeros auxilios básicos para hemorragias y heridas
- Tema 6 Primeros auxilios básicos para shock
- Tema 7 Primeros auxilios básicos para quemaduras y escaldaduras
- Tema 8 Primeros auxilios básicos para lesiones en la cabeza, el cuello y la espalda
- Tema 9 Primeros auxilios básicos para lesiones en huesos, músculos y articulaciones
- Tema 10 Primeros auxilios básicos para intoxicación
- Tema 11 Primeros auxilios básicos para dolor torácico
- Tema 12 Primeros auxilios básicos para ictus (opcional)
- Tema 13 Primeros auxilios básicos para lesiones por electricidad (opcional)
- Tema 14 Primeros auxilios básicos para ahogamiento (opcional)
- Tema 15 Primeros auxilios básicos para lesiones y problemas oculares (opcional)
- Tema 16 Primeros auxilios básicos para mordeduras y picaduras de insectos y otros animales (opcional)
- Tema 17 Primeros auxilios básicos para fiebre
- Tema 18 Primeros auxilios básicos para convulsiones
- Tema 19 Control de infecciones en los primeros auxilios
- Tema 20 Botiquín de primeros auxilios básicos
- Anexo Soporte vital básico (2ª parte)

Tema 1

Principios de primeros auxilios



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- exponer qué son los primeros auxilios
- enumerar los cuatro principios de gestión de los primeros auxilios
- describir las cuatro etapas de actuación de primeros auxilios: *examinar, planificar, actuar y evaluar*
- exponer cuándo y cómo debe remitirse a un centro sanitario a una persona enferma o lesionada
- demostrar cómo examinar el estado de una persona lesionada



Puntos principales de aprendizaje

1. Los primeros auxilios son la asistencia inmediata que se presta a una persona enferma o lesionada hasta que llega ayuda médica profesional.
2. Los cuatro principios de gestión de los primeros auxilios son:
 - Mantenga la calma. NO asuma riesgos para usted, la persona enferma o lesionada o cualquier testigo.
 - Controle la situación para que se pueda acceder sin peligro a la persona.
 - Atienda a la persona.
 - Actúe por etapas.
3. Las cuatro etapas de toda acción de primeros auxilios son:
 - Examine si la situación es segura y el estado de la persona.
 - Planifique las acciones de primeros auxilios de acuerdo con los resultados del examen.
 - Actúe prestando primeros auxilios y ayuda psicológica.
 - Evalúe el efecto de los primeros auxilios y controle a la persona.



Resumen del tema

Las cuatro etapas para actuar en primeros auxilios

Examine

Examine la situación y compruebe si existe peligro:

- antes de dirigirse a la persona, compruebe que la situación es segura
- compruebe que no hay peligro para usted, la víctima, otras personas ni los testigos

Examine el estado de la persona:

- ¿tiene la víctima asfixia o hemorragia? En estos casos actúe inmediatamente y de forma apropiada.
- ¿está consciente?
- ¿respira?

Examine si hay lesiones

Examine si hay signos de shock o trauma psicológico

Planifique

Consiga ayuda:

- solicite ayuda o pídale a alguien que solicite ayuda médica o profesional

Planifique las medidas de primeros auxilios:

- de acuerdo con el examen inicial o básico realizado, planifique qué medidas adoptar hasta la llegada de ayuda profesional
- determine cuánta ayuda puede prestar de acuerdo con sus conocimientos y sus habilidades
- vele por su propia seguridad como voluntario.

Actúe

Preste primeros auxilios:

- de acuerdo con el examen inicial, preste primeros auxilios para emergencias de riesgo vital y lesiones específicas
- si los servicios de urgencia van a llegar pronto, no entablille ningún miembro
- vele por la seguridad y espere la llegada de asistencia

Preste primeros auxilios psicológicos:

- hable a la persona y su familia
- infórmeles sobre lo que ocurre y lo que usted hace

Prepare a la persona para el traslado, si es necesario

Evalúe

Evalúe el efecto de las medidas de primeros auxilios:

- compruebe que la ayuda médica o profesional va a llegar pronto
- compruebe que la situación continúa siendo segura. Si no es así, considere trasladar con ayuda y lo más cuidadosamente posible a la persona
- vuelva a comprobar las medidas adoptadas en el examen inicial
- compruebe que los vendajes permanecen en su sitio y se ha cortado la hemorragia. Si no es el caso, NO retire los vendajes existentes, sino coloque simplemente más vendajes y aplique presión
- si la persona pierde el conocimiento, adopte las medidas de soporte vital básico
- deje a la persona en manos de personal médico o profesional
- averigüe en qué hospital, clínica o centro de salud va a recibir asistencia la persona
- informe a la familia y los parientes

Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Qué son los primeros auxilios?

↳ _____

2. ¿Cuáles son los cuatro principios de gestión de los primeros auxilios?

↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____

3. ¿Cuáles son las cuatro etapas de los primeros auxilios?

↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____

Notas

Tema 2

Primeros auxilios psicológicos



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir cómo reconocer la necesidad de prestar primeros auxilios psicológicos
- describir cómo reconocer los signos de shock y sufrimiento emocional
- describir cómo reconocer los signos de estrés
- examinar los cuatro principios de los primeros auxilios psicológicos
- examinar las etapas a seguir para prestar primeros auxilios psicológicos
- determinar los principios de la autoayuda de los voluntarios y el apoyo a pares



Puntos principales de aprendizaje

1. Los primeros auxilios psicológicos deben plantearse en toda actuación de voluntarios en una comunidad.
2. Los primeros auxilios psicológicos son necesarios cuando alguien está en estado de shock o ha sufrido un estrés prolongado.
3. Los signos de sufrimiento emocional pueden incluir desesperanza, confusión o emociones violentas.
4. Los principios de los primeros auxilios psicológicos exigen al voluntario:
 - permanecer cercano y generar confianza
 - escuchar atentamente
 - aceptar los sentimientos
 - prestar asistencia general y ayuda práctica



Resumen del tema

Los primeros auxilios psicológicos son una piedra angular del apoyo que presta el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. Deben contemplarse en todas las actuaciones de primeros auxilios y pueden ser el punto de partida para otras muchas formas de ayuda.

En los primeros auxilios psicológicos se trata de estar «en el lugar de los hechos» para brindar apoyo humano básico, proporcionar información práctica y mostrar empatía, preocupación, respeto y confianza en las habilidades de la persona afectada. Entre las personas que pueden necesitar primeros auxilios psicológicos se incluyen supervivientes, familiares, testigos, cuidadores y trabajadores de socorro. Las situaciones que pueden causar necesidad de primeros auxilios psicológicos incluyen todo tipo de acontecimientos críticos, como desastres, enfermedades, accidentes y conflictos.

Los cuatro principios de los primeros auxilios psicológicos

- 1. Permanezca cercano.** Una persona en crisis pierde de forma temporal el sentido básico de seguridad y confianza en el mundo. Los voluntarios pueden ayudar a reconstruir la confianza y seguridad permaneciendo cercanos y no alarmándose ante la ansiedad o la demostración extrema de emociones.
- 2. Escuche atentamente.** Para ayudar a alguien a atravesar un mal momento es importante dedicar tiempo a escucharle atentamente, escucharle sin apresurarlo y mostrar una escucha activa haciendo preguntas para aclarar lo que está diciendo. Es posible que en el escenario del accidente no se disponga de mucho tiempo; no obstante es importante escuchar y estar allí para la persona hasta que se haga cargo de ella el personal de la ambulancia. Para muchas personas, la interferencia puede resultar entrometida. Por eso, es importante mantener un equilibrio, escuchando atentamente sin inmiscuirse.
- 3. Acepte los sentimientos.** Mantenga una mentalidad abierta sobre lo que se diga y acepte la interpretación de los acontecimientos de la persona afectada. Admita y respete sus sentimientos. No corrija la información sobre los hechos o la percepción que la persona afectada tiene sobre la secuencia de los acontecimientos. Está preparado para encontrarse con descargas violentas de sentimientos. La persona puede incluso gritar o rechazar la ayuda. Es importante ser capaz de ver más allá de la primera impresión y mantener el contacto por si la persona necesita hablar sobre lo ocurrido. En el lugar de un accidente, esto podría hacerse alejándose ligeramente, sin dejar de vigilar si aparece cualquier signo de que la persona pueda necesitar ayuda.
- 4. Preste asistencia general y ayuda práctica.** Cuando alguien está en una situación de crisis es de gran ayuda que otro le eche una mano con las cosas prácticas. Contacte con alguien que pueda estar con el afectado, organice la atención de los niños, o lleve a la persona a casa o a un centro sanitario. Esta ayuda práctica es una forma de demostrar atención y compasión. Adáptese a las peticiones de los afectados. Evite asumir más responsabilidad sobre la situación de lo que necesita la persona.

Primeros auxilios psicológicos inmediatos

En una situación en la que una persona necesita apoyo inmediato después de ocurrir un acontecimiento crítico, se pueden seguir las siguientes etapas:

1. Establezca contacto con la persona presentándose y ofreciendo ayuda.
2. Si resulta posible, sáquela de la situación estresante.
3. Reduzca su exposición a estímulos visuales, sonidos y olores.
4. Protéjala de los espectadores y de los medios de comunicación.
5. Déle alimentos y líquidos apropiados, pero evite el alcohol.
6. Asegúrese de que alguien permanece con la persona en todo momento.
7. Pregúntele qué ha ocurrido, cómo se encuentra y déjele hablar sobre sus experiencias, preocupaciones y sentimientos.
8. No fuerce a nadie a hablar.
9. Tranquilice a la persona asegurándole que cualquier reacción es normal.
10. Si hace falta, ayúdele a tomar decisiones.
11. Pregunte si tiene a dónde ir. Si no es el caso, ayúdele a encontrar un lugar donde alojarse.
12. Pregunte a la persona afectada si tiene a alguien que vaya a estar con ella o con quien hablar al llegar a casa. Si no es el caso, ayúdele a establecer contacto con sus familiares u otras personas.
13. Proporcione información concreta sobre dónde y cómo localizar recursos específicos.



Voluntario ofreciendo ayuda



Voluntario ofreciendo ayuda a un hombre desconsolado

Autoayuda de los voluntarios

Autoayudarse significa mantener la salud para ayudar a otros y poder continuar prestando ayuda. Las técnicas de autoayuda incluyen:

- recordar que algunas reacciones son normales e inevitables
- cuidar bien de uno mismo comiendo bien, limitando el consumo de alcohol y tabaco y haciendo ejercicio para liberar la tensión
- recordar que asimilar lo ocurrido requiere tiempo
- no automedicarse. Busque consejo profesional si las reacciones siguen siendo difíciles de controlar después de unas semanas

Sesión de formación

Durante la sesión de formación se le va a pedir que examine los siguientes estudios de caso:

Estudio de caso 1

Una niña de diez años de su comunidad se escalda accidentalmente ambas piernas con agua caliente. La niña llora y tiene fuertes dolores. La madre de la niña está muy disgustada, pues se siente responsable.

- ¿Qué primeros auxilios psicológicos puede prestar usted?
- ¿Qué otros principios de los primeros auxilios psicológicos puede tener en cuenta para atender a la niña y a su familia durante un período más largo?
- ¿Qué puede hacer para ayudarse a sí mismo?
- ¿Qué pueden hacer sus pares para apoyarle?

Estudio de caso 2

Usted recibe una llamada para prestar primeros auxilios a las víctimas de un accidente de autobús. Cuando llega al lugar observa que hay numerosas personas lesionadas. Presta soporte vital básico a una persona, pero ésta muere. Los familiares de esta persona ven lo que ocurre. También están lesionados.

- ¿Qué primeros auxilios psicológicos puede prestar inmediatamente a los familiares y a otros viajeros?
- ¿Qué otros primeros auxilios psicológicos puede prestar durante un período de tiempo más largo?
- ¿Qué puede hacer para ayudarse a sí mismo?
- ¿Qué pueden hacer sus pares para apoyarle?

Estudio de caso 3

Su comunidad se ha visto afectada hace poco por un desastre. Varios vecinos suyos han resultado lesionados, algunos han muerto y muchos han perdido su vivienda. Usted lleva trabajando como voluntario varios largos días y está cansado.

- ¿Qué primeros auxilios psicológicos puede prestar a sus vecinos?
- ¿Qué primeros auxilios psicológicos puede prestar a sus vecinos durante los próximos meses?
- ¿Qué puede hacer para ayudarse a sí mismo?
- ¿Qué pueden hacer sus pares para apoyarle?
- ¿Qué puede hacer usted para apoyar a sus pares?

Añada algunas notas para recordar lo aprendido con los voluntarios y el feedback recibido durante la sesión de formación.

Notas

Tema 3

Soporte vital básico (1ª parte)



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- demostrar las etapas del soporte vital básico (SVB) para un adulto inconsciente que respira
- demostrar los pasos a seguir para colocar a una persona en posición de recuperación o posición lateral de seguridad



Puntos principales de aprendizaje

1. Si el lugar no es seguro para usted o la persona, trasládela a un lugar seguro.
2. Si la persona está boca abajo y necesita soporte vital básico, colóquela boca arriba.
3. Si está inconsciente, tiene abierta la vía aérea y respira, gírela sobre su lado (posición de recuperación o posición lateral de seguridad) con la mano de la persona por delante.

Resumen del tema

Las técnicas correspondientes deben enseñarlas formadores de primeros auxilios cualificados reconocidos por la Sociedad Nacional. En el Anexo se incluye más información al respecto.

¿Qué es el soporte vital básico?

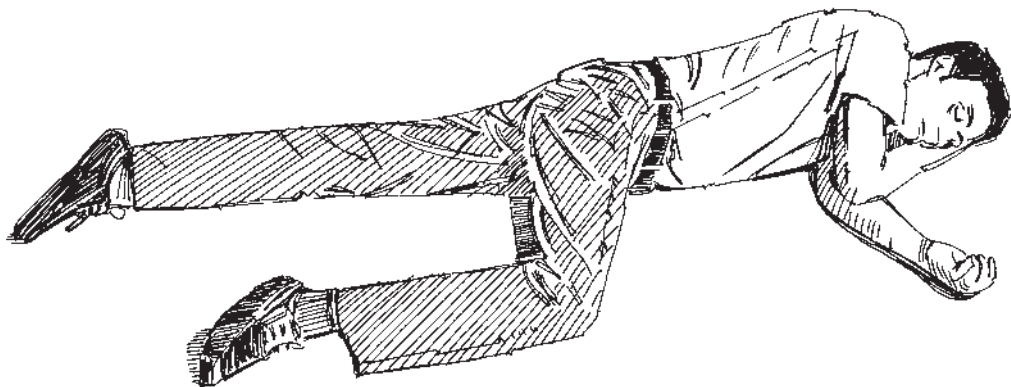
El soporte vital básico (SVB) es una técnica para salvar vidas y consiste en mantener la vía aérea (**A**irway), la respiración (**B**reathing) y la circulación (**C**irculation), o ABC, de una persona herida o enferma hasta la llegada de ayuda médica.

- Vía aérea: mantener la nariz, boca y garganta permeables y libres de obstrucción para que el aire llegue a los pulmones.
- Respiración: mantener el flujo de entrada y salida de aire de los pulmones.
- Circulación: mantener el movimiento de la sangre por el corazón y el cuerpo.

Posición de recuperación o posición lateral de seguridad

Si la persona no reacciona, tiene la vía aérea permeable y respira, colóquela en la posición de recuperación o posición lateral de seguridad:

1. Levante un brazo hacia arriba y hacia fuera, coloque el otro brazo sobre el pecho.
2. Empuje el pie hacia el pecho de modo que la rodilla quede en ángulo recto (en el mismo lado que el brazo sobre el pecho).
3. Gire a la persona sobre su lado hacia usted colocando sus manos sobre la cadera y el hombro de la persona.
4. Ponga la mano de la persona encima del otro brazo y por debajo de su barbilla. Incline la cabeza hacia atrás y mantenga abierta la vía aérea.
5. Compruebe la respiración observando el ascenso y descenso del pecho, intente sentir el aire con la mano delante de la boca y la nariz, y escuche si hay sonidos respiratorios.



Posición de recuperación o posición lateral de seguridad

Secuencia ABC para abrir la vía aérea y comprobar la respiración y la circulación

Examen: determine si hay falta de respuesta a estímulos:

- toque o sacuda con suavidad los hombros
- pregunte: «¿está usted bien?»
- si la persona está consciente, déjela en la posición en que la encontró, mientras no haya peligro. Averigüe qué pasó y si hace falta ayuda. Vigile a la persona hasta que llegue ayuda

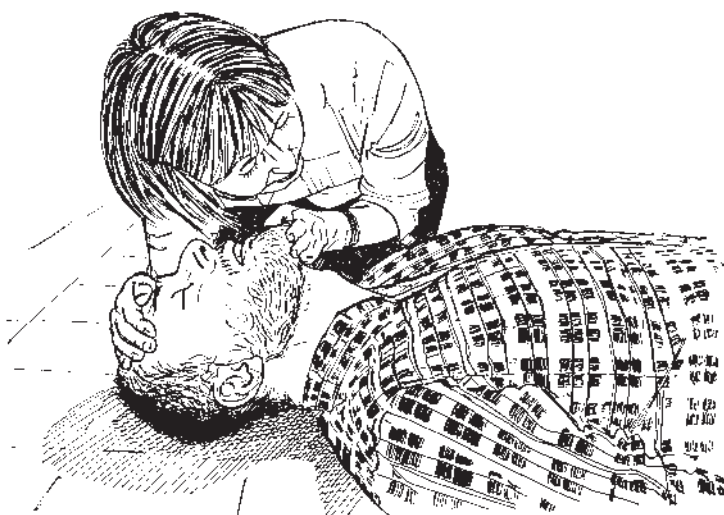
Consiga ayuda:

- grite: «¡socorro!»
- si la persona está inconsciente, posicíonela sobre la espalda
- vuélvala lentamente sobre la espalda mientras sostiene la cabeza y el cuello

A. Vía aérea

Abra la vía aérea con la maniobra frente-mentón:

- incline la cabeza hacia atrás con cuidado
- levante el mentón para abrir la vía aérea
- si la persona no reacciona, tiene abierta la vía aérea y respira, gírela sobre un lado (posición de recuperación o posición lateral de seguridad) con la mano de la persona por delante. Esto evitará la asfixia en el caso de vomitar



Abrir la vía aérea- La cabeza hacia atrás y el mentón levantado

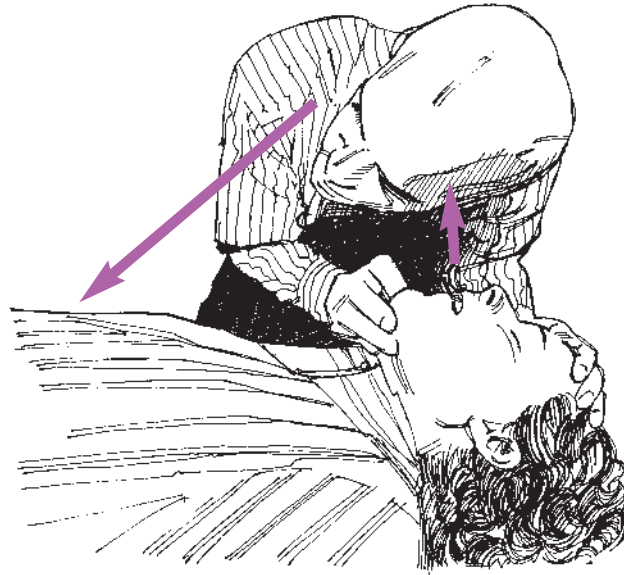
B. Respiración

Examen: compruebe si la persona respira (como máximo diez segundos)

- observe si el pecho asciende y desciende
- escuche si hay sonidos respiratorios en la boca
- intente sentir el aire contra la mejilla

Si la vía aérea está obstruida, despéjela

- repita la maniobra frente-mentón
- examine el interior de la boca en busca de alguna obstrucción y despeje la vía aérea



Escuchar si hay sonidos respiratorios

C. Circulación

- Siga comprobando la respiración observando el ascenso y descenso del pecho, intente sentir el aire con la mano delante de la boca y la nariz, y escuche si hay sonidos respiratorios. Vigile a la persona hasta que llegue ayuda profesional.
-

Lista de verificación para practicar el soporte vital básico a una persona inconsciente que respira

| | | Sí | No |
|-------------|---|----|----|
| Examen | Examine la situación | | |
| | Examine a la persona: <ul style="list-style-type: none"> ■ determine si hay falta de respuesta a estímulos ■ consiga ayuda ■ si está inconsciente, colóquela en posición de recuperación o posición lateral de seguridad | | |
| Vía aérea | Abra la vía aérea con la maniobra frente-mentón | | |
| Respiración | Compruebe si respira (máximo diez segundos): <ul style="list-style-type: none"> ■ observe si el pecho asciende y desciende ■ escuche si hay sonidos respiratorios ■ intente sentir el aire contra la mejilla | | |
| | Si la persona respira con normalidad, colóquela en posición de recuperación o posición lateral de seguridad | | |
| Circulación | Siga comprobando la respiración observando el ascenso y descenso del pecho, intente sentir el aire con la mano delante de la boca y la nariz, y escuche si hay sonidos respiratorios. Vigile a la persona hasta que llegue ayuda profesional | | |

Tema 4

Primeros auxilios básicos para asfixia



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- enumerar los signos de asfixia
- demostrar cómo examinar el estado de un adulto que se asfixia para prestarle primeros auxilios
- demostrar cómo planificar los primeros auxilios para un adulto que se asfixia
- demostrar los primeros auxilios para un adulto que se asfixia
- demostrar cómo evaluar los primeros auxilios para un adulto que se asfixia
- demostrar los primeros auxilios para una mujer embarazada o una persona obesa que se asfixia
- demostrar los primeros auxilios para un lactante o un niño menor de un año que se asfixia



Puntos principales de aprendizaje

1. La asfixia pone en peligro la vida. Envíe a buscar ayuda inmediatamente.
2. La asfixia se produce cuando una persona no puede respirar adecuadamente porque un cuerpo extraño bloquea la tráquea.
3. Cuando alguien sufre asfixia:
 - NO puede pronunciar un solo sonido
 - se lleva las manos al cuello
 - los labios y la lengua se ponen morados
 - se muere si no se resuelve la obstrucción
4. Examine el estado de la persona.
5. Preste primeros auxilios para asfixia:
 - anime a toser
 - si la persona NO puede toser, déle cinco golpes sobre la espalda
 - haga cinco compresiones abdominales
6. Si la persona asfixiada pierde el conocimiento, preste soporte vital básico.

Resumen del tema

La asfixia ocurre con más frecuencia en niños pequeños, porque se llevan objetos a la boca cuando están aprendiendo a masticar. Las personas ancianas también sufren riesgo de asfixia porque pueden ser incapaces de masticar su comida adecuadamente.

Signos de asfixia

El signo universal de asfixia son las manos agarrando el cuello.

Otros signos son:

- no se puede hablar, pronunciar un solo sonido ni llorar
- respiración difícil o ruidosa
- no se puede toser
- los labios y la lengua se ponen morados
- pérdida del conocimiento si no se resuelve la obstrucción



Signo universal de asfixia

Etapas de primeros auxilios básicos para adultos y niños mayores de un año con asfixia

Examine

- examine la situación y observe lo que está ocurriendo
- examine el estado de la persona. Pregunte: «¿se está asfixiando? ¿puede hablar?»

Planifique

- envíe a alguien a pedir asistencia médica si la persona NO puede hablar

Actúe

Si la persona puede hablar, toser o respirar:

- anímela a seguir tosiendo para desobstruir la vía aérea Si se desobstruye la vía no hay que hacer nada
- permanezca junto a la persona hasta que pueda respirar con normalidad

Si la persona NO puede hablar, toser o respirar utilice el método de los cinco golpes y las cinco compresiones abdominales:

- pegue cinco golpes en la espalda, entre las escápulas, con el talón de la mano:
 - compruebe si se desobstruye la vía aérea después de cada golpe
 - si se resuelve la obstrucción, deje de actuar
- haga cinco compresiones abdominales:
 - colóquese detrás de la persona
 - rodee su cintura con los brazos
 - incline a la persona levemente hacia delante
 - cierre una mano en puño
 - coloque ésta ligeramente por encima del ombligo
 - agarre el puño con la otra mano
 - presione fuerte hacia el abdomen con un impulso rápido hacia arriba como intentando elevar a la persona
- continúe alternando cinco golpes en la espalda y cinco compresiones abdominales hasta que se desobstruya la vía aérea
- envíe a la persona a un hospital, clínica o centro de salud para examen profesional
- si la persona pierde el conocimiento, siga las etapas del soporte vital básico

Evalúe

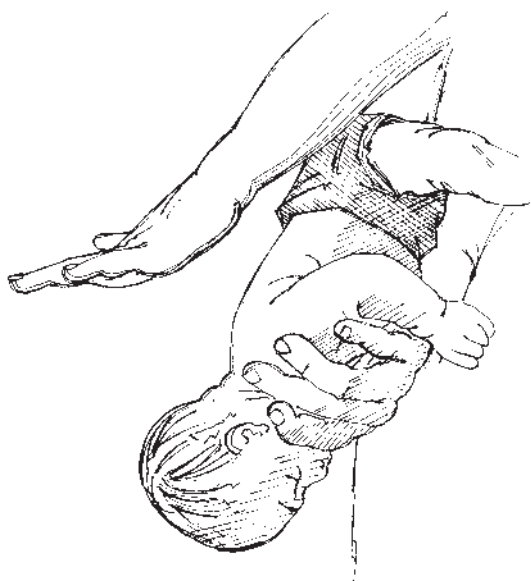
- compruebe el efecto de la técnica de los golpes en la espalda y las compresiones abdominales
 - permanezca junto a la persona hasta que llegue ayuda médica.
-



Compresión abdominal

Etapas de primeros auxilios básicos para mujeres embarazadas, niños menores de un año y lactantes con asfixia

El examen, la planificación y la evaluación permanecen sin cambios. Sin embargo, existen algunas diferencias en la actuación. Asegúrese de que sabe cómo actuar con mujeres embarazadas y niños menores de un año con asfixia.



Golpes en la espalda en un bebé

Lista de verificación para practicar los primeros auxilios para asfixia

| | | Sí | No |
|------------|---|----|----|
| Examine | Examine la situación | | |
| | Examine a la persona. Pregunte: «¿puede hablar? ¿se está asfixiando?» | | |
| Planifique | Envíe a buscar ayuda profesional | | |
| Actúe | Pegue cinco golpes en la espalda: <ul style="list-style-type: none"> ■ incline a la persona hacia delante ■ pegue los golpes entre las escápulas | | |
| | Haga cinco compresiones abdominales: <ul style="list-style-type: none"> ■ colóquese detrás de la persona ■ rodee su cintura con los brazos ■ incline a la persona levemente hacia delante ■ cierre una mano en puño ■ coloque ésta ligeramente por encima del ombligo ■ agarre el puño con la otra mano ■ presione con fuerza hacia el abdomen con un impulso breve hacia arriba | | |
| | Remita a un hospital, una clínica o un centro de salud | | |
| | Preste soporte vital básico si la persona está inconsciente | | |
| Evalúe | Compruebe el efecto de la técnica de los golpes en la espalda y las compresiones abdominales | | |
| | Permanezca junto a la persona hasta que llegue ayuda médica o profesional | | |

Tema 5

Primeros auxilios básicos para hemorragias y heridas



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir qué son hemorragias externas e internas
- demostrar cómo examinar el estado de una persona con hemorragia para prestarle primeros auxilios
- demostrar cómo planificar los primeros auxilios para una persona con hemorragia
- demostrar los primeros auxilios para una persona con hemorragia
- demostrar cómo evaluar los primeros auxilios para una persona con hemorragia



Puntos principales de aprendizaje

1. La hemorragia intensa puede ser una amenaza para la vida.
2. Examine si la situación es segura.
3. Protéjase a sí mismo.
4. Pida auxilio.
5. Aplique presión directa sobre la herida para cortar la hemorragia.
6. Tumbé a la persona.
7. Aplique una compresa o un paño limpio y ponga un vendaje.
8. Presione sobre la herida y asegúrese de que la hemorragia está controlada.
9. Preste primeros auxilios psicológicos tranquilizando a la persona y explicándole lo que ocurre.
10. Evite el contacto directo con sangre y lávese las manos después de prestar los primeros auxilios.



Resumen del tema

La hemorragia intensa puede ser una amenaza para la vida y requiere atención médica inmediata. La pérdida excesiva de sangre puede provocar un shock y la muerte.

Signos de hemorragia

La hemorragia puede ser externa o interna.

La hemorragia externa es el sangrado de una herida a través de la piel. Suele estar causada por accidentes y lesiones. También puede estar causada por complicaciones del embarazo, como el aborto, o producirse durante el parto y el alumbramiento.

La hemorragia interna es el sangrado no visible dentro del cuerpo. Suele estar causada por un golpe fuerte sobre el cuerpo. A veces, un hueso roto puede perforar un órgano interno, o las lesiones provocan hemorragias en el interior del cuerpo. La hemorragia interna puede ser difícil de evaluar. Puede ser una amenaza vital y precisa atención médica inmediata.

Algunos signos de hemorragia interna pueden ser:

- shock
- hinchazón y dureza en abdomen o vientre
- dolor en abdomen o vientre
- vómitos de sangre
- piel pálida o azulada
- dolor de cabeza
- aparición de moratones
- sensación de frío
- sensación de sed
- sangrado por orificios como la boca, la nariz o los oídos

Complicaciones de hemorragias y heridas

- El riesgo inmediato de una hemorragia es que se produzca un shock.
 - Otros riesgos son las lesiones de nervios y órganos internos.
 - Las heridas abiertas con hemorragia se pueden infectar.
 - Dolor.
-

Etapas de primeros auxilios básicos para hemorragia interna

Examine

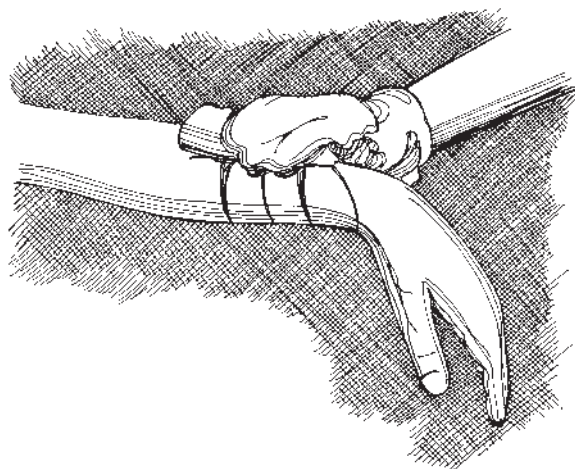
- Examine si la situación es segura.
- Preséntese como voluntario y explique a la persona lo que va a hacer.
- Examine a la persona para detectar las heridas y el origen de la hemorragia.
- Compruebe si hay signos de shock.

Planifique

- Envíe a buscar ayuda médica.
- Si está solo, controle la hemorragia y, si es posible, enseñe a la persona lesionada a hacerlo mientras usted se va a buscar ayuda.
- Evite en lo posible el contacto directo con la sangre de la persona. Utilice guantes si están disponibles. Si no hay guantes, busque una bolsa de plástico para utilizarla como barrera.

Actúe

- Pida a la persona que ella misma ejerza presión sobre la herida.
- Ayúdele a tumbarse.
- Cubra la herida con un paño limpio.
- Comprima y aplique presión sobre la herida. Coloque el vendaje lo suficientemente firme para cortar la hemorragia pero no tan apretado como para cortar la circulación.
- Enseñe a la persona a presionar sobre la herida.
- NO utilice un torniquete.
- Si la persona está en shock, tápela para mantener el calor pero NO la caliente en exceso.
- Preste primeros auxilios psicológicos explicando lo que ocurre y tranquilizando.
- Si la persona pierde el conocimiento, siga las etapas del soporte vital básico.



Aplicando presión a una herida mientras se evita el contacto directo con la sangre

Evalúe

- Compruebe si se ha cortado la hemorragia.
- Si sigue sangrando, presione más fuerte sobre la herida y aplique más gasas (vendajes). NO retire las primeras gasas.
- Siga aplicando presión hasta que llegue ayuda médica.
- Asegúrese de que la ayuda está de camino o traslade a la persona al centro sanitario más cercano.
- Lávese las manos con agua y jabón después de prestar primeros auxilios.

Etapas de primeros auxilios básicos para heridas o cortes

Las etapas de examen, planificación y evaluación no varían.

Actúe

- Si es posible, lávese las manos con agua y jabón.
 - Lave toda la suciedad y los restos que haya en la herida con agua segura. Hágalo hasta eliminar todos los restos. NO frote la herida para ello.
 - Si hay algún objeto sobresaliendo de la herida, NO lo retire. Déjelo. Intente cortar la hemorragia y evite que el objeto se mueva con gasas y vendas.
 - Seque la zona alrededor de la herida pero no toque la herida directamente.
 - Cubra la herida con una compresa estéril o un paño limpio.
 - Indique a la persona que pida ayuda médica especialmente si pasados unos días la herida está roja, caliente y dolorosa.
 - Asegúrese de estar protegido contra el tétanos.
-

Etapas de primeros auxilios básicos para hemorragia nasal

Actúe

- Invite a la persona a sentarse con la cabeza inclinada hacia delante.
- Aplique presión pellizcando con los dedos la parte blanda de la nariz.
- Compruebe que la persona puede respirar por la boca.
- Dígale que evite tragar la sangre porque le va a dar náuseas.
- Siga presionando durante diez minutos.

Evalúe

- Si no se corta la hemorragia, busque atención médica.
- Cuando haya parado la hemorragia, explique a la persona que no debe tocarse ni sonarse la nariz durante varias horas.



Cortando una hemorragia nasal

Lista de verificación para practicar los primeros auxilios para hemorragia externa intensa

| | | Sí | No |
|-------------------|---|----|----|
| Examine | Examine la situación | | |
| | Preséntese a la persona y explique lo que va a hacer | | |
| | Examine a la persona | | |
| | Compruebe si hay signos de shock | | |
| Planifique | Envíe a buscar ayuda profesional | | |
| | Encuentre alguna barrera para protegerse, como unos guantes o una bolsa de plástico | | |
| Actúe | Ayude a la persona a tumbarse | | |
| | Utilice gasas para aplicar presión sobre la herida | | |
| | Enseñe a la persona a aplicar presión con el vendaje | | |
| | Preste primeros auxilios psicológicos | | |
| | Remítale a un hospital, una clínica o un centro de salud | | |
| | Preste soporte vital básico si está inconsciente | | |
| Evalúe | Compruebe si se ha cortado la hemorragia | | |
| | Continúe presionando y aplicando más gasas si hace falta hasta la llegada de ayuda médica o profesional | | |
| | Permanezca junto a la persona hasta la llegada de ayuda médica o profesional | | |

Tema 6

Primeros auxilios básicos para shock



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir qué es el shock
- demostrar cómo examinar el estado de una persona para saber si padece un shock
- demostrar cómo planificar los primeros auxilios para una persona con shock
- demostrar los primeros auxilios para una persona con shock
- demostrar cómo evaluar los primeros auxilios para una persona con shock



Puntos principales de aprendizaje

1. Se produce shock cuando el cuerpo pierde gran cantidad de fluidos o sangre.
2. El shock es PELIGROSO. Preste primeros auxilios y consiga ayuda médica inmediatamente.
3. Los signos de shock son:
 - piel pálida
 - piel fría, húmeda y sudorosa
 - respiración rápida
 - ansiedad, inquietud y sensación de mareo
 - sensación de sed, náuseas o vómitos
4. Examine si la situación es segura.
5. Pida auxilio.
6. Tumbé a la persona.
7. Si está inconsciente, preste soporte vital básico.
8. Corte las hemorragias externas aplicando presión directa sobre las heridas.
9. Mantenga caliente a la persona.
10. Organice ayuda médica y el traslado.



Resumen del tema

Se produce shock cuando se pierde gran cantidad de fluidos del cuerpo. P. ej., pueden producir shock una hemorragia excesiva, una diarrea intensa, vómitos graves o quemaduras de gran superficie corporal. El shock se puede producir también por:

- lesiones por electricidad
- dolor fuerte
- reacciones alérgicas
- infección grave
- intoxicación
- insolación
- miedo

Signos de shock

- Piel fría, húmeda y sudorosa.
 - La persona de piel clara estará pálida. La persona de piel oscura tendrá los labios azulados o grisáceos.
 - Respiración rápida con respiraciones cortas y superficiales.
 - Pulsos débiles y rápidos.
 - Sensación de ansiedad o inquietud, sensación de mareo.
 - Sed, náuseas y vómitos.
 - La persona afectada puede perder el conocimiento y morir si queda desatendida.
-

Etapas de primeros auxilios básicos para shock

Examine

- Examine si la situación es segura y vele por su propia seguridad (p. ej., peligro de descarga eléctrica).
- Preséntese y explique lo que va a hacer.
- Examine el estado de la persona. Compruebe si hay heridas o hemorragias.

Planifique

- Envíe a buscar ayuda médica.
- Organice el traslado urgente a un hospital, una clínica o un centro de salud.

Actúe

- Tranquilice a la persona prestando primeros auxilios psicológicos.
- Ayúdele a tumbarse.
- Controle todas las hemorragias externas.
- Tape y mantenga caliente a la persona, pero NO la caliente en exceso.
- Afloje las prendas ajustadas.
- NO le dé ningún alimento ni líquido.
- Si la persona pierde el conocimiento, siga las etapas del soporte vital básico.
- Organice el traslado urgente a un centro sanitario.

Algunas personas pueden sentirse mareadas y mostrar signos de shock durante un período breve de tiempo. Asegure que les ayuden a tumbarse. Compruebe su respiración. Normalmente se recuperan sin más actuación.

Evalúe

- Compruebe si el estado de la persona ha mejorado.
- Compruebe si el color de la piel se ha normalizado y si la piel está más caliente y seca.
- Compruebe si la ayuda está de camino o lleve lo antes posible a la persona a un hospital, una clínica o un centro de salud.

Lista de verificación para practicar los primeros auxilios para shock

| | | Sí | No |
|------------|---|----|----|
| Examine | Examine la situación | | |
| | Preséntese a la persona y explique lo que va a hacer | | |
| | Examine a la persona: <ul style="list-style-type: none"> ■ compruebe si hay hemorragias ■ toque la piel ■ compruebe la respiración | | |
| Planifique | Envíe a buscar ayuda médica | | |
| | Organice el traslado a un centro sanitario | | |
| Actúe | Preste primeros auxilios psicológicos | | |
| | Ayude a la persona a tumbarse | | |
| | Controle las hemorragias externas | | |
| | Tape a la persona | | |
| | Remítale a un hospital, una clínica o un centro de salud | | |
| | Preste soporte vital básico si está inconsciente | | |
| Evalúe | Examine la piel para ver si el color se ha normalizado y si está más caliente y seca | | |
| | Compruebe que la ayuda o el medio de transporte está de camino | | |
| | Permanezca junto a la persona hasta la llegada de ayuda médica o profesional | | |

Tema 7

Primeros auxilios básicos para quemaduras y escaldaduras



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- enumerar causas de quemaduras y escaldaduras
- demostrar cómo examinar el estado de una persona con quemaduras
- demostrar cómo planificar los primeros auxilios para una persona con quemaduras
- demostrar los primeros auxilios para una persona con quemaduras
- demostrar cómo evaluar los primeros auxilios para una persona con quemaduras
- enumerar los casos en los que una persona o un niño con quemaduras requiere ayuda médica
- examinar cómo prevenir quemaduras en la comunidad



Puntos principales de aprendizaje

1. Las quemaduras son lesiones producidas por calor, electricidad o sustancias químicas. Las escaldaduras están producidas por líquidos calientes.
2. Las quemaduras y escaldaduras extensas pueden suponer un riesgo para la vida debido a la pérdida rápida de líquido.
3. Los niños sufren mayor riesgo de quemaduras y escaldaduras.
4. Examine si la situación es segura.
5. Examine el estado de la persona.
6. Pida auxilio.
7. Enfríe la zona quemada rápidamente con agua fresca y segura durante 15 a 20 minutos.
8. Retire cualquier prenda o joya siempre que no estén pegadas a la piel.
9. NO rompa las ampollas que están íntegras.
10. NO aplique cremas o pomadas sobre las quemaduras.
11. Recomiende a la persona acudir a un médico.

Resumen del tema

Las quemaduras son lesiones producidas por calor, electricidad o sustancias químicas. Las escaldaduras están producidas por líquidos calientes.

Las quemaduras y escaldaduras pequeñas pueden ser tratadas por voluntarios. Las quemaduras y escaldaduras extensas pueden suponer un riesgo para la vida debido a la pérdida de líquido corporal y a shock. Las quemaduras y escaldaduras extensas requieren ayuda médica inmediata.

Tragar líquidos muy calientes o corrosivos puede producir quemaduras en la boca, la garganta y el estómago.

Los niños pueden tener mayor riesgo de quemaduras y escaldaduras por tocar fuentes de calor junto a cocinas o fuegos.

Las personas que trabajan en la cocina o en fábricas con agentes corrosivos corren el riesgo de quemarse.



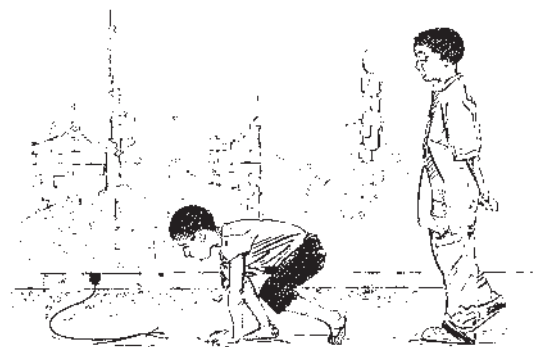
Un niño alcanzando una cazuela caliente



Causa de quemaduras- Fuego



Causa de quemaduras-Sustancias químicas



Niños jugando cerca de un cable de electricidad

Signos de quemaduras y escaldaduras

Menores: la piel se pone roja, está caliente y se hincha pero no se rompe.

Graves: pueden salir ampollas en la piel, hay mucho dolor e hinchazón.

Muy graves: a veces la zona quemada está carbonizada o con un aspecto seco y blanco. Estas quemaduras son muy peligrosas por el riesgo de infección, shock y muerte.

Etapas de primeros auxilios básicos para quemaduras y escaldaduras pequeñas y menores

Examine

- Examine si la situación es segura.
- Examine la gravedad de la quemadura.

Planifique

- Envíe a buscar ayuda médica.
- Retire a la persona del peligro o del contacto con materiales que estén ardiendo si hacerlo no supone un peligro para usted.

Actúe

- Enfríe la zona quemada rápidamente con agua fresca y segura durante 15 a 20 minutos hasta reducir el dolor.
- Retire cualquier prenda o joya siempre que no esté pegada a la piel.
- NO rompa ampollas que estén íntegras.
- NO aplique ninguna crema o pomada.

Evalúe

- Siga enfriando la quemadura hasta reducir el dolor.
- Remita a la persona para que reciba ayuda profesional médica en cualquiera de los siguientes casos:
 - la persona tiene menos de cinco años o más de 60
 - quemaduras en la cara, orejas, manos, pies, miembros, genitales o articulaciones
 - quemaduras en la boca o cerca de la vía aérea, como el cuello o el pecho
 - quemadura causada por electricidad, sustancias químicas, radiación o vapor a alta presión
 - la quemadura abarca más del 5 por ciento de la superficie corporal en niños menores de 16 años o más del 10 por ciento en adultos (el tamaño de la mano corresponde aproximadamente al 1 por ciento de la superficie corporal)

Etapas de primeros auxilios básicos para quemaduras y escaldaduras extensas y graves

Examine

- ¿Es la situación segura para usted?
- Examine el estado de la persona.

Actúe

- Envíe a buscar ayuda inmediatamente.
- Si la persona está inconsciente, siga las etapas del soporte vital básico.
- NO retire ninguna prenda quemada.
- NO sumerja quemaduras extensas y graves en agua fría. Esto podría provocar un shock.
- Cubra la zona quemada. Utilice un paño húmedo o toallas húmedas.

Evalúe

- Asegúrese de que la ayuda está de camino o traslade a la persona al centro sanitario más cercano.
- Compruebe que la persona no se queda demasiado fría. Tápela con una manta, pero NO la caliente en exceso.

Prevención

Los voluntarios pueden alentar a los miembros de las familias comunitarias a buscar formas de prevenir quemaduras y escaldaduras en la comunidad. Los voluntarios pueden empezar utilizando el mapa comunitario de lugares peligrosos que han preparado en el Módulo 3 para determinar qué peligros y riesgos pueden existir de quemadura térmica, eléctrica o química. Los voluntarios pueden transmitir a los miembros comunitarios los siguientes mensajes clave de prevención:

Mensajes clave

- Las quemaduras pueden estar causadas por fuego, líquidos calientes, estufas calientes, sustancias químicas o cables eléctricos.
 - Prevenga quemaduras al cocinar:
 - permanezca cerca mientras se cuece la comida
 - mantenga a los niños alejados de la zona de cocinar
 - sitúe las ollas de manera que los mangos queden hacia dentro
 - no deje cucharas ni otros utensilios dentro de la olla al cocinar
 - Mantenga las cerillas y los aparatos eléctricos fuera del alcance de los niños.
 - Mantenga las sustancias químicas peligrosas fuera del alcance de los niños.
 - Enseñe a sus hijos con qué objetos domésticos pueden quemarse.
-

Comprobar los propios conocimientos

¿Verdadero o falso?

1. Las quemaduras y escaldaduras extensas pueden constituir una amenaza para la vida.
↳ _____
2. Todas las quemaduras deben enfriarse durante 15 a 20 minutos con agua segura.
↳ _____
3. NO rompa las ampollas que estén íntegras.
↳ _____
4. Aplique aceite o mantequilla sobre la quemadura.
↳ _____
5. Cubra una quemadura grande con una toalla o un paño limpio y húmedo.
↳ _____

Notas

Tema 8

Primeros auxilios básicos para lesiones en la cabeza, el cuello y la espalda



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- enumerar los signos de lesiones en la cabeza, el cuello y la espalda
- demostrar cómo examinar el estado de una persona con una lesión en la cabeza, el cuello o la espalda para prestarle primeros auxilios
- demostrar los primeros auxilios para una persona con una lesión en la cabeza, el cuello o la espalda
- demostrar cómo evaluar los primeros auxilios para una persona con una lesión en la cabeza, el cuello o la espalda
- examinar cómo prevenir lesiones en la cabeza, el cuello y la espalda en la comunidad



Puntos principales de aprendizaje

1. Las lesiones en la cabeza, el cuello y la espalda pueden ser graves y originar inconsciencia, coma o muerte.
2. Los signos de lesión en la cabeza, el cuello o la espalda incluyen:
 - somnolencia, agitación o inconsciencia
 - pérdida de memoria
 - dolor de cabeza intenso, náuseas y vómitos
 - comportamiento raro o irritabilidad
 - convulsiones
 - pérdida de sensibilidad u hormigueo
 - dolor o molestias en el cuello o la espalda
3. Examine el estado de la persona.
4. NO sujete su cabeza y cuello si está agitada o se resiste.
5. Obtenga ayuda médica.
6. Preste primeros auxilios psicológicos.
7. Inmovilice a la persona lesionada:
 - arrodílese junto a su cabeza
 - deslice ambas manos cuidadosamente por debajo del cuello sin mover la cabeza
 - sujete el cuello y estabilice la cabeza hasta que lleguen los servicios de urgencia
8. Mantenga abierta la vía aérea.
9. Si la persona está inconsciente, preste soporte vital básico.



Resumen del tema

Las lesiones en la cabeza, el cuello o la espalda son potencialmente graves porque pueden causar pérdida permanente de movilidad, inconsciencia, coma y muerte. El daño a la médula espinal puede dificultar la respiración. En algunos casos las lesiones medulares pueden hacer parar la respiración.

Es importante NO mover a una persona con lesiones en la cabeza, el cuello o la espalda, para prevenir lesiones adicionales en la médula. No obstante, cuando la persona NO respira y hace falta moverla para prestar soporte vital básico, el mantener abierta la vía aérea tiene prioridad frente a una potencial lesión medular.

Signos de lesiones en la cabeza, el cuello o la espalda

- la persona ha sufrido un accidente de tráfico o una caída
- somnolencia, agitación o inconsciencia
- pérdida de memoria
- dolor de cabeza intenso, náuseas y vómitos
- comportamiento raro o irritabilidad
- convulsiones
- lesiones visibles en la cabeza
- pérdida de sensibilidad u hormigueo
- dolor o molestias en el cuello o la espalda

Etapas de primeros auxilios básicos para lesiones en la cabeza, el cuello o la espalda

Examine

- Asegúrese de que es seguro acceder al lugar del accidente.
- Examine el estado de la persona y su nivel de consciencia.

Planifique

- Envíe a buscar ayuda médica o los servicios de urgencia. Si está solo, acuda usted a por ayuda.
- Planifique las medidas de primeros auxilios.
- Si no hay disponible un transporte de urgencia, organice el traslado de la persona a un hospital, una clínica o un centro de salud. Si es posible, obtenga ayuda médica para asistir en la inmovilización de la persona para el traslado.

Actúe

- Preste primeros auxilios psicológicos. Tranquilice a la persona hablándole y explicando lo que pasa. Las personas pueden dejarse llevar por el pánico cuando no pueden mover o sentir las extremidades.
- Inmovilice a la persona si ella está de acuerdo:
 - arrodílese junto a su cabeza
 - deslice ambas manos cuidadosamente por debajo del cuello sin mover la cabeza
 - sujete el cuello y estabilice la cabeza hasta que lleguen los servicios de urgencia
- Si la persona se vuelve inquieta y agitada, y se resiste, NO sujete la cabeza y el cuello.
- Mantenga abierta la vía aérea y compruebe que la persona respira. Esto es más importante que la sospechada lesión medular.
- Si la persona está inconsciente siga las etapas del soporte vital básico.

Evalúe

- Compruebe si los servicios de urgencia o la ayuda médica ya están de camino.
 - Controle el estado de la persona.
-

Tema 9

Primeros auxilios básicos para lesiones en huesos, músculos y articulaciones



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- demostrar cómo examinar el estado de una persona con una lesión en un hueso, músculo o articulación para prestarle primeros auxilios
- demostrar cómo planificar los primeros auxilios para una persona con una lesión en un hueso, músculo o articulación
- demostrar los primeros auxilios para una persona con una lesión en un hueso, músculo o articulación
- demostrar cómo evaluar los primeros auxilios para una persona con una lesión en un hueso, músculo o articulación
- demostrar cómo confeccionar una camilla básica con recursos locales



Puntos principales de aprendizaje

1. Compruebe si hay hinchazón o posición anormal del miembro, músculo o articulación lesionados.
2. Evite nuevas lesiones.
3. Trate la hemorragia y el shock.
4. Preste primeros auxilios psicológicos.
5. NO intente recolocar miembros con forma rara.
6. Si los servicios de urgencia ya están de camino, NO entablille las lesiones.
7. Evite cargar peso sobre un miembro inferior lesionado.
8. Si la persona está inconsciente, preste soporte vital básico.



Resumen del tema

Las lesiones en huesos, músculos y articulaciones suelen estar causadas por traumas. El fin de los primeros auxilios en este tipo de lesiones es:

- reducir el dolor
- evitar nuevas lesiones
- prevenir hemorragias importantes y shock
- atender la inconsciencia

Las fracturas de hueso pueden ser cerradas (sin herida en el sitio de fractura) o abiertas (hay una herida o el hueso sobresale a través de la piel).

Signos de lesión en huesos, músculos o articulaciones

Mire

- Cuando hay una lesión evidente en un hueso, músculo o articulación, la persona NO es capaz de mover la parte lesionada.
- En algunos casos puede haber hinchazón en el sitio de la lesión.
- Algunas veces, el miembro o la articulación están en una posición anormal comparando con el lado opuesto del cuerpo.
- Puede haber sangrado por la lesión.

Escuche

- La persona se va a quejar de dolor.
- Déjele explicar lo que ha ocurrido.

Siental

- En algunos casos la lesión no es fácil de ver. Si se toca cuidadosamente la zona puede detectarse el problema.

Etapas de primeros auxilios básicos para lesiones en huesos, músculos o articulaciones

Examine

- Examine si la situación es segura para usted y la persona lesionada.
- Examine el estado de la persona. Mire, escuche y sienta.

Planifique

- Envíe a buscar ayuda médica o a avisar a los servicios de urgencia.
 - Considere prestar primeros auxilios conforme a la situación y el entorno.
 - Si la persona está en peligro, llévela o arrástrela hacia un lugar seguro rápida y cuidadosamente.
 - Si ya están de camino los servicios de urgencia, NO intente mover ni entablillar la lesión.
-

Actúe

- Atienda los problemas con riesgo vital inminente como la hemorragia externa visible y los problemas respiratorios.
- Preste primeros auxilios psicológicos tranquilizando a la persona, hablándole y explicándole lo que ocurre.
- NO intente recolocar miembros con forma rara.
- Enfríe la lesión con hielo envuelto en una toalla, si hay hielo disponible.
- Enfríe la zona lesionada durante 20 minutos seguidos.
- Si ya están de camino los servicios de urgencia, NO entablille las lesiones.
- Evite cargar peso sobre un miembro inferior lesionado.

Evalúe

- Continúe evaluando el efecto de los primeros auxilios y el estado de la persona lesionada.
- Preste primeros auxilios de acuerdo con los cambios que se produzcan en su estado.
- Si la persona pierde el conocimiento, siga las etapas del soporte vital básico.

Primeros auxilios básicos cuando no existen servicios de urgencia

Si el accidente ocurre en un lugar remoto y no existen servicios de urgencia, busque ayuda de otras personas. Prepare a la persona lesionada para el traslado a un hospital, una clínica o un centro de salud.

Para lesión de miembros superiores

Pida a la persona que se sujete el brazo lesionado contra el cuerpo con el otro brazo.



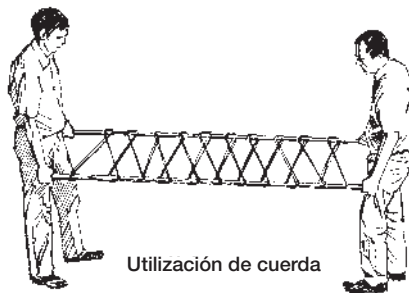
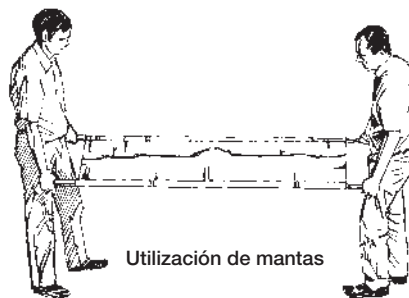
Inmovilización de una fractura en una extremidad superior

Para miembros inferiores y pelvis

- Utilice un cinturón, una prenda doblada o un vendaje para atar la pierna lesionada al miembro no lesionado sin mover el hueso roto.
- Localice algunas piezas adecuadas de madera o papel rígido enrollado y vendajes u otros materiales para utilizar de férula.
- Entablille el miembro y áteló en la posición en que se encuentra.
- NO mueva los huesos rotos.



Inmovilización de una fractura en una extremidad inferior



Camillas improvisadas

Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Qué fin tienen los primeros auxilios para lesiones en huesos, músculos y articulaciones?
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
2. ¿Qué es una fractura de hueso abierta?
↳ _____
3. ¿Durante cuánto tiempo se debe enfriar la lesión con hielo envuelto en una toalla?
↳ _____
4. Si ya están de camino los servicios de urgencia, ¿debe entablillar el miembro lesionado?
↳ _____

Notas

Tema 10

Primeros auxilios básicos para intoxicación



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- enumerar causas de intoxicación
- demostrar cómo examinar el estado de una persona intoxicada para prestarle primeros auxilios
- demostrar cómo planificar los primeros auxilios para una persona intoxicada
- demostrar los primeros auxilios para una persona intoxicada
- demostrar cómo evaluar los primeros auxilios para una persona intoxicada
- analizar cómo prevenir las intoxicaciones en la comunidad



Puntos principales de aprendizaje

1. La intoxicación puede ocurrir por deglutir, inhalar o tocar sustancias nocivas.
 2. Examine el estado de la persona.
 3. Obtenga ayuda médica o contacte con un centro de toxicología.
 4. Preste primeros auxilios psicológicos.
 5. NO ofrezca ninguna bebida si sospecha que una persona se ha intoxicado.
 6. NO induzca el vómito si sospecha que una persona se ha intoxicado.
 7. Si la persona está inconsciente, preste soporte vital básico.
-



Resumen del tema

Los tóxicos existen en muchas formas y pueden entrar en el cuerpo por deglución, inhalación, a través de heridas o mordeduras o a través de la piel. La intoxicación puede ocurrir de forma rápida o lenta. Algunos tóxicos pueden ocasionar la muerte. Si piensa que alguien ha sufrido una intoxicación, pida ayuda médica inmediatamente.

Hay muchos tipos de tóxicos en el hogar, el lugar de trabajo y el entorno, como:

- productos químicos para la limpieza
- todo tipo de medicamentos, sobre todo cuando no se toman siguiendo las instrucciones
- algunas plantas silvestres, setas, raíces y bayas
- pesticidas empleados en jardinería y agricultura
- gasolina, queroseno, líquido para encendedores, aceite para lámparas
- cosméticos

Los niños están particularmente expuestos a la intoxicación porque experimentan introduciendo muchas cosas en la boca. Es importante prevenir las intoxicaciones manteniendo los tóxicos fuera del alcance de los niños.



Sustancias peligrosas

Signos de intoxicación

- Beber determinados tóxicos puede causar quemaduras o enrojecimiento alrededor de la boca y los labios.
- El aliento de la persona puede oler a un producto químico, p. ej. a gasolina.
- Cuando un niño ha sufrido intoxicación, pueden encontrarse por el suelo frascos vacíos de medicamentos o píldoras.
- La persona puede empezar repentinamente a vomitar, a tener dificultad respiratoria o a estar confusa o adormilada.

Etapas de primeros auxilios básicos para intoxicación

Examine

- Examine si la situación es segura.
- Examine el estado de la persona.
- Busque a su alrededor si hay tóxicos o pregunte a la persona sobre la posible causa y fuente de intoxicación.

Planifique

- Organice un servicio de urgencias o el traslado a un hospital, una clínica o un centro de salud.

Actúe

- Preste primeros auxilios psicológicos y tranquilice para quitar el miedo.
- Contacte con el centro de toxicología o con un profesional de la salud. Describa lo que ha pasado e informe sobre el tóxico. Siga las instrucciones.
- Si NO se dispone de ayuda médica profesional, traslade inmediatamente a la persona a un hospital, una clínica o un centro de salud.
- NO induzca el vómito.
- NO dé bebidas.
- Si la persona está inconsciente, preste soporte vital básico.

Evalúe

- Observe y siga tranquilizando a la persona.

Mensajes clave

- Guarde todos los medicamentos, productos de limpieza y sustancias químicas para uso doméstico fuera del alcance de los niños.
 - NO ingiera plantas silvestres, setas, raíces o bayas desconocidas.
 - Enseñe a los niños el peligro que se deriva de las sustancias tóxicas.
 - Ponga una etiqueta para reconocer las sustancias tóxicas.
 - NO almacene sustancias químicas para uso doméstico en envases de alimentos.
-

Tema 11

Primeros auxilios básicos para dolor torácico



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- demostrar cómo examinar el estado de una persona con dolor torácico para prestarle primeros auxilios
- demostrar cómo planificar los primeros auxilios para dolor torácico
- demostrar los primeros auxilios para dolor torácico
- demostrar cómo evaluar los primeros auxilios para dolor torácico



Puntos principales de aprendizaje

1. El dolor torácico puede ser un signo de ataque cardíaco.
2. Entre los signos de ataque cardíaco se incluyen:
 - dolor en el pecho
 - dolor en el brazo, hombro, cuello, estómago o parte inferior de la mandíbula
 - sensación de falta de aire, sudoración, mareo o desmayo
 - náuseas (malestar)
3. Consiga ayuda médica inmediatamente.
4. Coloque a la persona en una posición cómoda, tumbada o, si ella lo prefiere, semisentada.
5. Preste primeros auxilios psicológicos.
6. Si la persona está inconsciente, preste soporte vital básico.

Resumen del tema

El dolor torácico puede ser un signo de una urgencia médica importante, como un ataque cardíaco. Toda persona con dolor torácico debe remitirse a un profesional médico para su evaluación.

Signos de dolor torácico y ataque cardíaco

- presión incómoda o dolor opresivo en el centro del pecho
- el dolor se extiende a los hombros, cuello o brazos
- dificultad para respirar o sensación de falta de aire
- sudoración abundante
- sensación de mareo o desmayo
- náuseas (malestar)



Signo de dolor torácico severo

Etapas de primeros auxilios básicos para dolor torácico

Examine

- Examine el estado de la persona en busca de signos de dolor torácico.

Planifique

- Envíe a buscar ayuda médica.
- Organice el traslado urgente a un hospital, una clínica o un centro de salud.

Actúe

- Es probable que la persona se asuste. Preste primeros auxilios psicológicos tranquilizándola y explicándole lo que ocurre.
- Ayude a la persona a colocarse en posición cómoda, semisentada o tumbada.
- Indíquele que permanezca en reposo y procure no moverse.

Evalúe

- Compruebe el estado de la persona con regularidad.
- Compruebe si la persona respira correctamente.
- Si la persona pierde el conocimiento, preste soporte vital básico.

Tema 12 (opcional)

Primeros auxilios básicos para ictus



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir causas de ictus
- demostrar cómo examinar el estado de una persona con ictus para prestarle primeros auxilios
- demostrar cómo planificar los primeros auxilios para una persona con ictus
- demostrar los primeros auxilios para una persona con ictus
- demostrar cómo evaluar los primeros auxilios para una persona con ictus



Puntos principales de aprendizaje

1. Un ictus se produce cuando se interrumpe la llegada de sangre al cerebro.
2. Entre los signos de ictus se incluyen entumecimiento en la cara, brazos o piernas, mareo, confusión, alteraciones del habla o inconsciencia.
3. Examine el estado de la persona:
 - ¿puede sonreír?
 - ¿puede cerrar los ojos?
 - ¿puede levantar ambos brazos a la vez?
 - ¿puede repetir lo que usted dice?
4. Consiga ayuda médica inmediatamente.
5. Preste primeros auxilios psicológicos.
6. Si la persona está inconsciente, preste soporte vital básico.



Resumen del tema

Un ictus se produce cuando existe una hemorragia en el cerebro, o se obstruye el flujo normal de sangre al mismo. Un ictus puede sucederle a cualquiera, pero es más común en personas con tensión arterial alta, enfermedad cardíaca o diabetes.

El ictus es una emergencia. Organice el traslado urgente a un hospital, una clínica o un centro de salud. Cuánto antes se administre el tratamiento, mayor es la probabilidad de reducir el daño cerebral permanente.

Signos de ictus

Una persona que sufre un ictus puede presentar uno de los siguientes signos. Algunos de ellos pueden ser inicialmente menores y empeorar con el tiempo:

- dolor de cabeza súbito e intenso
- debilidad repentina o adormecimiento en la cara, brazos o piernas
- mareo, confusión o visión borrosa
- pérdida del habla, dificultad para hablar o para comprender lo que otros dicen
- dificultad para caminar o mantener el equilibrio
- pérdida de conocimiento repentina



Una persona sufriendo un ictus

Etapas de primeros auxilios básicos para ictus

Examine

- Examine si la situación es segura.
- Examine el estado de la persona indicándole que haga lo siguiente:
 1. ¿puede sonreír?
 2. ¿puede cerrar los ojos y levantar ambos brazos sobre su cabeza?
 3. ¿puede repetir las palabras que digo?
- Una persona que NO es capaz de hacer una o más de estas tres cosas puede estar sufriendo, o haber sufrido, un ictus.

Planifique

- Envíe a buscar ayuda médica.
- Organice el traslado urgente a un hospital, una clínica o un centro de salud.

Actúe

- Preste primeros auxilios psicológicos tranquilizando a la persona y explicándole lo que ocurre.
- Ayude a la persona a colocarse en una posición cómoda, si es posible tumbada. Indíquele que permanezca en reposo y procure no moverse.

Evalúe

- Examine el estado de la persona con regularidad.
 - Examine si la persona respira correctamente.
 - Si la persona pierde el conocimiento, preste soporte vital básico.
-

Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Qué puede causar un ictus?

↳ _____

2. ¿Qué signos puede tener una persona que está padeciendo un ictus?

↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____

3. ¿Qué tres preguntas debe usted plantearle a una persona que pueda estar sufriendo un ictus?

↳ _____
↳ _____
↳ _____

4. ¿Qué debe usted hacer para una persona que está sufriendo un ictus?

↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____

Notas

Tema 13 (opcional)

Primeros auxilios básicos para lesiones por electricidad



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- enumerar dos causas de lesión por electricidad
- demostrar cómo examinar el estado de una persona con lesión por electricidad para prestarle primeros auxilios
- demostrar cómo planificar los primeros auxilios para una persona con lesión por electricidad
- demostrar los primeros auxilios para una persona con lesión por electricidad
- demostrar cómo evaluar los primeros auxilios para una persona con lesión por electricidad



Puntos principales de aprendizaje

1. Las lesiones por electricidad se producen por tocar cables eléctricos con corriente o por ser alcanzado por un rayo.
 2. Las lesiones por electricidad pueden causar quemaduras, shock y muerte.
 3. Lo primero es la seguridad.
 4. Antes de prestar primeros auxilios, desconecte la electricidad o separe a la persona de la fuente de electricidad.
 5. Consiga ayuda.
 6. Preste primeros auxilios psicológicos.
 7. Si la persona está inconsciente, preste soporte vital básico.
-

Resumen del tema

Las lesiones por electricidad se producen por tocar cables eléctricos con corriente desprotegidos o por ser alcanzado por un rayo. Estas lesiones pueden causar:

- pérdida de conocimiento
- parada cardíaca
- quemaduras
- shock
- convulsiones
- muerte

Etapas de primeros auxilios básicos para una persona con lesión por electricidad

Examine

- Examine si la situación es segura.
- Advierta a las personas que no se acerquen.
- Antes de acercarse, asegúrese de que la fuente de electricidad está desconectada.
- Si NO se puede desconectar la fuente, retire la fuente de la persona:
 - póngase encima de un trozo de madera seca y use zapatos de goma
 - con un trozo de madera seca o plástico, golpee la fuente de electricidad para separarla de la persona
- Compruebe los signos respiratorios y circulatorios de la persona.
- Compruebe si hay signos de shock.
- Compruebe si hay quemaduras.
- Si hay una tormenta, evite los árboles y los equipos eléctricos.
- Tenga cuidado con agua que pueda conducir electricidad.



Accidente por un cable eléctrico

Planifique

- Envíe a buscar ayuda médica.
- Organice el traslado urgente a un hospital, una clínica o un centro de salud si la persona está inconsciente, en estado de shock o tiene quemaduras.

Actúe

- Si la persona está inconsciente, preste soporte vital básico.
- Preste primeros auxilios psicológicos tranquilizando a la persona y explicándole lo que ocurre.
- Trate el shock.
- Trate las quemaduras.

Evalúe

- Controle el estado de la persona hasta la llegada de ayuda médica o hasta poder trasladarla a un hospital, una clínica o un centro de salud.
-

Lista de verificación para practicar los primeros auxilios para lesiones por electricidad

| | | Sí | No |
|-------------------|--|----|----|
| Examine | Examine si la situación es segura | | |
| | Advierta a las personas que no se acerquen | | |
| | Antes de acercarse, compruebe que se ha desconectado la fuente de electricidad | | |
| | Reitre la fuente de electricidad de la persona, o desconecte la fuente de electricidad | | |
| | Examine si hay signos de: <ul style="list-style-type: none"> ■ respiración ■ shock ■ quemaduras | | |
| Planifique | Envíe a buscar ayuda profesional | | |
| | Organice el traslado urgente a un hospital, una clínica o un centro de salud si la persona está inconsciente, en estado de shock o tiene quemaduras | | |
| Actúe | Preste primeros auxilios psicológicos: tranquilice a la persona lesionada y explíquele lo que está pasando | | |
| | Tumbe a la persona | | |
| | Trate el shock | | |
| | Trate las quemaduras | | |
| | Remita a la persona a un hospital, una clínica o un centro de salud | | |
| | Preste soporte vital básico si está inconsciente | | |
| Evalúe | Controle el estado de la persona hasta que llegue ayuda médica o profesional o hasta poder trasladarla a un hospital, una clínica o un centro de salud | | |
| | Permanezca junto a la persona hasta la llegada de ayuda médica o profesional | | |

Tema 14 (opcional)

Primeros auxilios básicos para ahogamiento



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- demostrar cómo examinar el estado de una persona en caso de ahogamiento para prestarle primeros auxilios
- demostrar cómo planificar los primeros auxilios en casos de ahogamiento
- demostrar los primeros auxilios para ahogamiento
- demostrar cómo evaluar los primeros auxilios para ahogamiento
- examinar cómo prevenir el ahogamiento en la comunidad



Puntos principales de aprendizaje

1. El ahogamiento se produce cuando alguien no puede respirar por estar sumergido bajo el agua.
2. Para rescatar a una persona del agua:
 - incline la parte superior del cuerpo sobre el agua, asegurando sus pies en un punto de apoyo firme
 - agarre a la persona por sus muñecas
 - tiéndale un bastón, una toalla, una camisa o una rama
 - póngala en un lugar seguro. NO permita que la persona le tire a usted al agua
 - NO intente hacer un rescate a nado a no ser que esté entrenado en rescate acuático
3. Consiga ayuda.
4. Una vez fuera del agua, examine el estado de la persona.
5. Si está inconsciente, preste soporte vital básico.
6. Preste primeros auxilios psicológicos.



Resumen del tema

Una persona se puede ahogar cuando el agua o cualquier líquido impiden la entrada de aire en la boca y la nariz. El ahogamiento suele ocurrir en aguas profundas. También es posible el ahogamiento en aguas poco profundas si la persona está boca abajo y es incapaz de moverse. Las personas inconscientes pueden ahogarse en su propio vómito si no les inclinan la cabeza hacia detrás.

Los niños pequeños corren más riesgo de ahogarse porque son incapaces de estimar la profundidad del agua, no saben nadar o no tienen suficiente fuerza para salir de las aguas peligrosas. Es importante vigilar estrechamente a los niños pequeños cuando están cerca del agua, independientemente de la profundidad de ésta.

Los buenos nadadores pueden ahogarse en el agua por agotamiento o por calcular mal la profundidad del agua cuando bucean.

Normalmente, una persona que se ahoga NO puede pedir ayuda. Los signos de que una persona puede estar ahogándose son:

- está en el agua completamente vestida
- movimientos natatorios irregulares que indican que el nadador está cansado
- el cuerpo se hunde y sólo asoma la cabeza

Signos de ahogamiento

- estómago hinchado
- piel azul, sobre todo alrededor de los labios
- piel pálida y fría
- tos con esputo rosado y espumoso
- confusión y/o irritabilidad
- cansancio
- inconsciencia
- respiración superficial o jadeante
- la persona NO respira y se encuentra cerca de o en el agua

Etapas de primeros auxilios básicos para ahogamiento

Evalúe

- Examine si la situación es segura, incluido el riesgo de descarga eléctrica.
- Examine el estado de la persona y su nivel de consciencia.

Planifique

- Envíe a buscar ayuda, p. ej., a un socorrista o una persona entrenada en rescate acuático.
- Busque un bastón largo, una rama o una cuerda para extenderlo a la persona.
- Si es posible, busque un chaleco o flotador salvavidas o algo que flote para tirárselo a la persona.

Actúe

- NO se meta en el agua si no está seguro de no correr peligro.
- Si usted es capaz de llegar a la persona sin riesgo, levántele la cabeza por encima del agua y llévela a un sitio seguro.
- Si la persona está inconsciente, preste soporte vital básico:
 - si NO respira, proceda a una reanimación cardiopulmonar
 - cuando la persona comience a respirar, colóquela en posición de recuperación o posición lateral de seguridad para evitar que vuelva a ahogarse por los vómitos
- Tape a la persona con una manta o una toalla para mantenerla caliente. NO la caliente en exceso.

Evalúe

- Compruebe la vía aérea para asegurar su permeabilidad y que continúa la respiración.
 - Mantenga a la persona en posición de recuperación o posición lateral de seguridad si está inconsciente y respira.
 - Si la persona se ha recuperado de un accidente de ahogamiento remítala a un hospital, una clínica o un centro de salud para que sea examinada por un profesional médico.
-

Lista de verificación para practicar los primeros auxilios para ahogamiento

| | | Sí | No |
|------------|--|----|----|
| Examine | Examine si la situación es segura | | |
| | Examine el estado de la persona y su nivel de consciencia | | |
| Planifique | Envíe a buscar ayuda profesional | | |
| | Busque un bastón largo, una rama, una camiseta o una cuerda para extenderse a la persona, o un chaleco o flotador salvavidas para lanzárselo | | |
| Actúe | Si no es peligroso, nade hasta la persona y llévela hasta un lugar seguro | | |
| | Preste soporte vital básico si está inconsciente y NO respira (véase <i>Anexo. Soporte vital básico (2ª parte)</i>). Si la persona respira, colóquela en posición de recuperación o posición lateral de seguridad | | |
| | Tape a la persona con una manta o una toalla para mantenerla caliente | | |
| Evalúe | Compruebe la vía aérea para asegurar su permeabilidad y que la persona continúa respirando | | |
| | Mantenga a la persona en posición de recuperación o posición lateral de seguridad hasta que tenga suficiente fuerza para levantarse y andar | | |
| | Remítale a un hospital, una clínica o un centro de salud para que sea examinada por un profesional médico | | |
| | Permanezca junto a la persona hasta la llegada de ayuda médica o profesional | | |

Tema 15 (opcional)

Primeros auxilios básicos para lesiones y problemas oculares



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- demostrar cómo examinar el estado de una persona con una lesión o un problema ocular para prestarle primeros auxilios
- demostrar cómo planificar los primeros auxilios para una persona con una lesión o un problema ocular
- demostrar los primeros auxilios para una persona con una lesión o un problema ocular
- demostrar cómo evaluar los primeros auxilios para una persona con una lesión o un problema ocular



Puntos principales de aprendizaje

1. Las lesiones oculares pueden estar causadas por un corte o un golpe en el ojo, un objeto dentro del ojo, líquidos nocivos o infecciones.
2. Cuando se produce una lesión ocular:
 - cubra los ojos con una almohadilla limpia
 - aplique compresas frías sobre el ojo durante unos 30 minutos
 - consiga ayuda médica
3. Objeto pequeño dentro del ojo:
 - remuévalo con suavidad
 - enjuague con agua segura
4. Pinchazo u objeto grande dentro del ojo:
 - cubra el ojo sin apretar
 - traslade a la persona al hospital, clínica o centro de salud
5. Infección:
 - lávese las manos
 - limpie los ojos con agua segura
 - solicite atención médica si la infección no mejora



Resumen del tema

Los problemas oculares pueden deberse a:

- una agresión al ojo, como un corte o un golpe
- un objeto pequeño que entra en el ojo, como suciedad o un cristal
- un objeto grande que se introduce en el ojo o lo pincha
- sustancias químicas o líquidos nocivos que penetran en el ojo
- infecciones oculares
- enfermedades
- mala alimentación en niños, p. ej., falta de vitamina A

Los problemas oculares pueden ser peligrosos porque pueden causar pérdida de visión permanente. En caso de problemas oculares debe solicitarse asistencia médica.

Signos de infección ocular

Las infecciones oculares son frecuentes en niños pequeños y pueden transmitirse entre personas. Hay signos de infección ocular cuando uno o ambos ojos están:

- rojos
- dolorosos
- hinchados
- húmedos o llorosos
- con pus drenando del ojo

Etapas de primeros auxilios básicos para lesiones oculares

Examine

- Examine si la situación es segura.
- Examine el estado de la persona.

Planifique

- Envíe a buscar ayuda médica.
- Organice el traslado urgente a un hospital, una clínica o un centro de salud.

Actúe

En caso de lesión, corte o golpe en el ojo:

- Cubra el ojo con una almohadilla suave y limpia y un vendaje poco apretado.
- Prepare una compresa fría remojando un trozo de tela en agua fría:
 - coloque, si lo hay, hielo envuelto en un plástico o una tela sobre el ojo
 - mantenga la compresa fría sobre el ojo durante unos 30 minutos para reducir la hinchazón, el dolor y el hematoma (ojo morado)
- Prepare a la persona lesionada para el traslado a un hospital, una clínica o un centro de salud.
- Vele por que alguien permanezca junto a ella.



Colocando una compresa fría sobre el ojo

En caso de objeto pequeño dentro del ojo:

- Invite a la persona a sentarse cómodamente y a mirar lentamente hacia arriba, abajo, derecha e izquierda hasta que se vea el cuerpo extraño.
- Si puede, retírelo cuidadosamente con un trozo de tela limpio y blando o con una almohadilla de algodón.
- Enjuague el ojo con agua segura y fresca, desde la nariz hacia fuera.

En caso de un objeto grande clavado en el ojo:

- Si hay un cuerpo extraño clavado en el ojo, NO tire de él para sacarlo.
 - Cubra el ojo sin apretar.
 - Traslade a la persona a una clínica o un hospital.
-

En caso de líquidos nocivos:

- Enjuague el/los ojo/s rápida pero suavemente con agua segura, desde la nariz hacia fuera para evitar que el líquido nocivo penetre en el otro ojo.



Enjuagando el ojo con agua segura

En caso de infección:

- Primero lave sus manos.
- Lave ambos ojos con agua segura fresca.
- Con almohadillas suaves de algodón, limpie cada ojo por separado desde la nariz hacia fuera. Utilice una almohadilla limpia para cada ojo.
- Remita a la persona a un hospital, una clínica o un centro de salud.

Evalúe

- Examine el ojo para ver si ha mejorado y compruebe si hay enrojecimiento, contusión, hinchazón o pus.

Comprobar los propios conocimientos

1. Enumere cuatro causas de problemas oculares.

- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____

2. ¿Cuáles son los signos de infección ocular?

- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____

3. ¿Verdadero o falso?: Cuando hay un cuerpo extraño clavado en el ojo, NO tire de él para sacarlo.

- ↳ _____

4. ¿Qué puede hacerse cuando hay un corte en un ojo?

- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____

5. ¿Qué puede hacerse en caso de un ojo infectado?

- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____

Notas

Lista de verificación para practicar los primeros auxilios para lesiones y problemas oculares

| | | Sí | No |
|------------|---|----|----|
| Examine | Examine si la situación es segura | | |
| | Examine el estado de la persona | | |
| Planifique | Envíe a buscar ayuda médica | | |
| | Organice el traslado urgente a un hospital, una clínica o un centro de salud | | |
| Actúe | En caso de lesión, corte o golpe en el ojo: <ul style="list-style-type: none"> ■ Cubra el ojo con una almohadilla suave y limpia y un vendaje poco apretado ■ Prepare una compresa fría remojando un trozo de tela en agua fría ■ Prepare a la persona lesionada para el traslado a un hospital, una clínica o un centro de salud ■ Vele por que alguien permanezca junto a ella | | |
| | En caso de un objeto grande clavado en el ojo: <ul style="list-style-type: none"> ■ NO tire del cuerpo extraño para sacarlo del ojo ■ Cubra el ojo sin apretar ■ Traslade a la persona al hospital, clínica o centro de salud | | |
| Evalúe | Compruebe si han disminuido la hinchazón y rojez en el ojo | | |
| | Permanezca junto a la persona hasta la llegada de ayuda médica o profesional | | |

Tema 16 (opcional)

Primeros auxilios básicos para mordeduras y picaduras de insectos y otros animales



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- demostrar cómo examinar el estado de una persona con una mordedura o picadura de insecto u otro animal para prestarle primeros auxilios
- demostrar cómo planificar los primeros auxilios para mordeduras y picaduras de insectos y otros animales
- demostrar los primeros auxilios para mordeduras y picaduras de insectos y otros animales
- demostrar cómo evaluar los primeros auxilios para mordeduras y picaduras de insectos y otros animales
- examinar cómo prevenir mordeduras y picaduras de insectos y otros animales en la comunidad



Puntos principales de aprendizaje

1. Las mordeduras y picaduras de insectos y otros animales pueden ser peligrosas.
2. Examine si la situación es segura.
3. NO succione las heridas.
4. Mordeduras de animales:
 - limpie con agua y jabón
 - traslade a la persona a un hospital, una clínica o un centro de salud
5. Picadura de abeja:
 - retire el aguijón raspando
 - aplique una compresa fría
6. Mordedura de serpiente:
 - tumbe a la persona y manténgala tranquila
 - preste primeros auxilios psicológicos
 - lave la herida con agua para eliminar el veneno
 - NO utilice un torniquete ni succione la herida
 - traslade a la persona a un hospital, una clínica o un centro de salud
 - intente identificar la serpiente
7. Picadura de escorpión y mordedura de araña:
 - aplique una compresa fría



Resumen del tema

Una mordedura o picadura de un insecto u otro animal puede ser peligrosa. Las mordeduras y picaduras pueden producir infecciones, dolor, shock, reacciones alérgicas y en algunos casos la muerte. Los bebés y los niños pequeños están expuestos a un riesgo mayor. Algunas mordeduras de insectos y animales pueden ser venenosas y dejar inconsciente a la persona afectada.

Las mordeduras de algunos animales, especialmente de perros, gatos, zorros, ratas, caballos o murciélagos, pueden transmitir muchos gérmenes, incluido de la rabia. Si una persona es mordida por un perro, es importante averiguar si el perro ha estado enfermo o ha tenido conductas extrañas. Son signos de rabia en un perro la aparición de espuma alrededor de la boca y la sed intensa. Una persona mordida por un perro con rabia debe ser remitida a un hospital, una clínica o un centro de salud donde se disponga de vacuna antirrábica.

Algunas personas tienen reacciones alérgicas a las picaduras de abeja. Son signos de reacción alérgica la hinchazón de los labios o la garganta, el picor, la dificultad para respirar y a veces la muerte. Si una persona desarrolla una reacción alérgica, es importante conseguir atención médica inmediata.

Para reducir el riesgo de una mordedura de serpiente, debe evitarse coger y jugar con serpientes. Las serpientes con frecuencia muerden cuando se asustan o se las sorprende.

Las picaduras de escorpión son dolorosas, pero no mortales.

La mayoría de las mordeduras de araña no son peligrosas, aunque el veneno de algunas arañas puede provocar dolor, hinchazón, fiebre, entumecimiento, dolor de cabeza, sudoración y náuseas.

Etapas de primeros auxilios básicos para picaduras y mordeduras de insectos y otros animales

Examine

- Examine si la situación es segura; asegúrese de que el animal ya no está.
- Examine el estado de la persona.
- Examine la herida.

Planifique

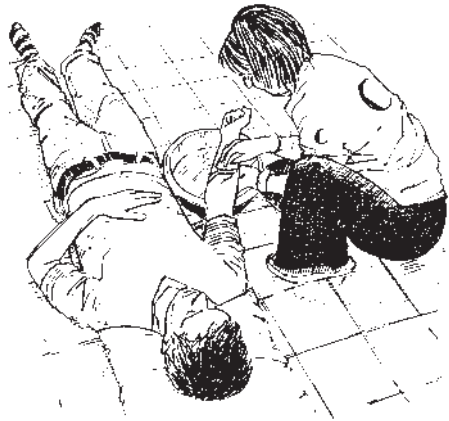
- Envíe a buscar ayuda.
- Protégase a sí mismo.

Actúe

- Preste primeros auxilios psicológicos.
- Tranquilice a la persona asegurándole que se le van a prestar primeros auxilios y explique lo que sucede.

Mordeduras de animal:

- Limpie la herida con agua.
- Detenga la hemorragia.
- Aplique una gasa limpia y cubra la herida.
- Pida a la persona que identifique al animal y describa la conducta del mismo.
- Envíe a la persona a que reciba asistencia médica profesional.



Voluntario limpiando la herida

Picadura de abeja o avispa:

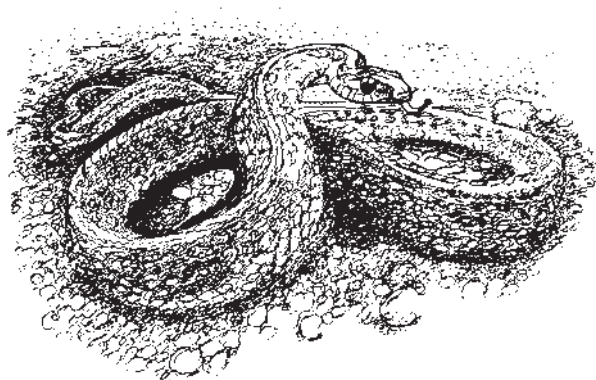
- Raspe para quitar el aguijón si todavía está en la herida.
- Aplique una compresa fría sobre la herida para reducir la hinchazón.
- Si la persona es alérgica a picaduras de abeja, trasládela inmediatamente a un hospital, una clínica o un centro de salud.



Abeja

Mordedura de serpiente:

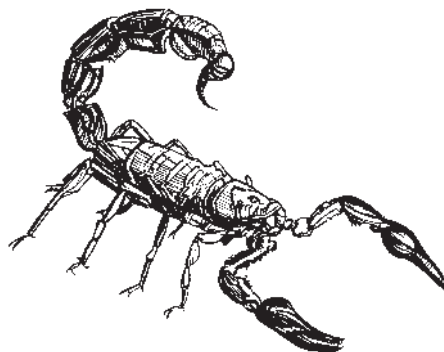
- Mantenga la calma.
- Pida a la persona que se tumbe y permanezca quieta.
- Inmovilice el brazo o la pierna mordido.
- Lave la herida con agua. NO frote la herida.
- Retire todas las joyas, ya que la hinchazón puede extenderse rápidamente.
- NO utilice torniquetes ni material de succión.
- NO corte la herida para eliminar el veneno.
- NO succione la herida.
- Si es posible, identifique el tipo de serpiente.
- Traslade a la persona inmediatamente a un hospital, una clínica o un centro de salud, manteniéndola lo más quieta posible.



Serpiente

Picadura de escorpión:

- Aplique una compresa fría sobre la herida para reducir la hinchazón.
- Si el dolor no disminuye, envíe a buscar asistencia médica.



Escorpión

Mordedura de araña:

- Limpie la herida con agua.
- Aplique una compresa fría sobre la herida para reducir la hinchazón.
- Si el dolor no disminuye, envíe a buscar asistencia médica.

Evalúe

- Compruebe que se ha avisado a asistencia cualificada o se ha organizado el traslado a un hospital, una clínica o un centro de salud.
 - Observe el estado de la persona.
 - Si la persona pierde el conocimiento, preste soporte vital básico.
-

Tema 17

Primeros auxilios básicos para fiebre



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- demostrar cómo examinar el estado de una persona con fiebre para prestarle primeros auxilios
- demostrar cómo planificar los primeros auxilios para una persona con fiebre
- demostrar los primeros auxilios para una persona con fiebre
- demostrar cómo evaluar los primeros auxilios para una persona con fiebre



Puntos principales de aprendizaje

1. La fiebre es más frecuente y más grave en niños y bebés.
2. La fiebre es un aumento de la temperatura corporal que hace que la persona se sienta caliente al tacto.
3. La fiebre se produce por infecciones, p. ej., paludismo, neumonía y otras.
4. Los signos de fiebre incluyen piel caliente y seca y a veces temblor.
5. Examine el estado de la persona para ver si está consciente o inconsciente.
6. Anímela a beber líquidos.
7. Retírele la ropa que le caliente en exceso.
8. Pásele una esponja con agua tibia.
9. Si la fiebre es alta, busque ayuda médica, especialmente en zonas donde existe paludismo.
10. En las zonas donde existe paludismo, las personas con fiebre deben recibir medicamentos contra esta enfermedad.
11. La fiebre alta puede dar lugar a convulsiones, sobre todo en niños.
12. Examine el estado de la persona con regularidad.



Resumen del tema

Una persona tiene fiebre cuando su cuerpo se siente caliente al tacto. La fiebre es la reacción del cuerpo a una infección. La fiebre puede provocar la pérdida de agua del cuerpo y causar deshidratación. Es importante dar abundante líquido a beber si la persona está consciente.

En niños pequeños y bebés, la fiebre puede ser un signo de enfermedad grave. La fiebre puede ser un signo de paludismo, dengue, tuberculosis o infección respiratoria. Si una persona presenta fiebre alta en una zona donde existe paludismo, es importante buscar ayuda médica inmediatamente. En estas zonas, las personas con fiebre deben ser tratadas lo antes posible con el medicamento correcto contra el paludismo.

Signos de fiebre

- la piel de la persona afectada se siente caliente al tacto, más que el cuerpo de quien la examina
- escalofríos o sensación de frío
- sudoración

Etapas de primeros auxilios básicos para fiebre

Examine

- Examine el estado de la persona.
- El cuerpo está caliente al tacto.
- Pregunte por otros síntomas, como erupciones, dolor de cabeza, vómitos, tos o dolor.

Planifique

- Si la fiebre es muy alta, envíe a buscar ayuda médica.
- Si quien tiene fiebre es un bebé o un niño pequeño, organice su traslado a un hospital, una clínica o un centro de salud.

Actúe

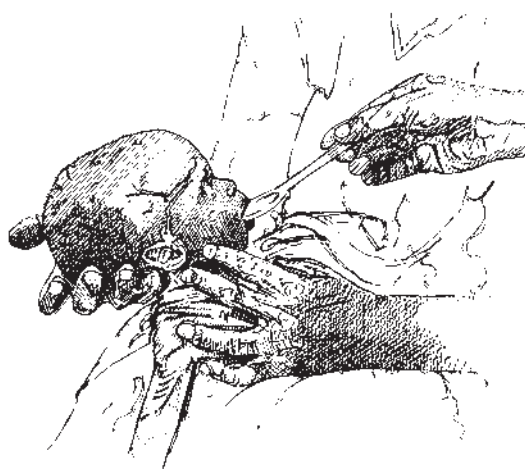
- Si la persona está inconsciente, preste soporte vital básico.
 - Si la persona o el niño puede beber, comer y andar:
 - ofrézcale de beber más líquidos de lo normal
 - anime a los bebés a tomar el máximo posible de leche materna
 - anime a la persona a descansar
 - anime a la persona a comer alimentos nutritivos, como sopa, arroz y purés de frutas y verduras
 - enfríe el cuerpo quitando la ropa en exceso y pasando una esponja con agua tibia
-



Enfriando a un niño



Continuar con la leche materna



Proporcionando más líquidos de lo normal

Evalúe

- Compruebe el estado de la persona con regularidad.
- Retire cualquier manta o abrigo si la persona está demasiado caliente. Añada mantas si se queda fría.
- Si la persona pierde el conocimiento, preste soporte vital básico.
- Remita a la persona para que reciba ayuda médica lo antes posible.

Tema 18

Primeros auxilios básicos para convulsiones



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- demostrar cómo examinar el estado de una persona con convulsiones para prestarle primeros auxilios
- demostrar cómo planificar los primeros auxilios para una persona con convulsiones
- demostrar los primeros auxilios para una persona con convulsiones
- demostrar cómo evaluar los primeros auxilios para una persona con convulsiones
- examinar cómo sensibilizar respecto de las causas de convulsiones y la reducción del estigma



Puntos principales de aprendizaje

1. Las convulsiones son sacudidas incontrolables del cuerpo. La persona puede desplomarse y orinarse, y echar espuma por la boca.
2. Mantenga la calma.
3. Evite lesiones asegurando que no hay nada al alcance que pueda lastimar a la persona.
4. Examine y evalúe el estado de la persona.
5. Mida el tiempo que dura la convulsión.
6. Ponga a la persona lo más cómoda posible.
7. NO sujete a la persona.
8. NO introduzca nada en su boca.
9. NO le dé agua, medicamentos ni comida hasta que esté completamente alerta.
10. Preste primeros auxilios psicológicos.
11. Traslade a la persona a un hospital, una clínica o un centro de salud.
12. NO estigmatice a las personas que sufren convulsiones.



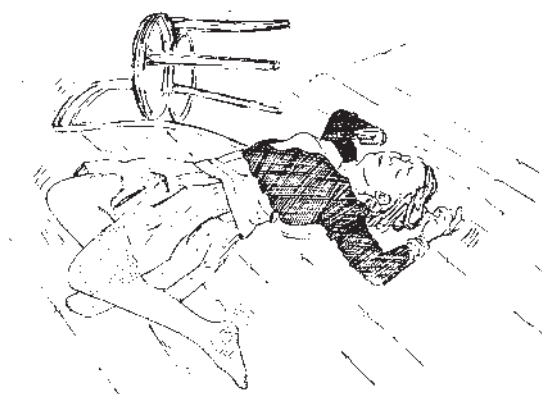
Resumen del tema

Una convulsión es la sacudida incontrolable del cuerpo que hace a la persona desplomarse, echar espuma por la boca y algunas veces orinarse. La persona que convulsiona no se da cuenta de lo que está pasando. A las convulsiones a veces se las denomina «ataques».

Existen muchas causas de convulsiones. Observar a una persona convulsionando puede ser alarmante. Es importante mantener la calma y tranquilizar a los familiares y las personas que están cerca. Las convulsiones NO son contagiosas. Es importante no estigmatizar a las personas que sufren convulsiones.

Es importante proteger de daño y lesiones a la persona que convulsiona. Cuando la persona deja de convulsionar, es posible que no despierte de inmediato. Cuando se despierta, frecuentemente está confusa y asustada. Es importante consolarla y tranquilizarla y explicarle lo ocurrido.

En las mujeres embarazadas, las convulsiones pueden ser muy peligrosas tanto para la madre como para el feto. En estos casos es importante conseguir ayuda médica inmediatamente y preparar el traslado de la mujer a un hospital, una clínica o un centro de salud.



Persona convulsionando

Etapas de primeros auxilios básicos para convulsiones

Examine

- Examine si la situación es segura.
- Examine el estado de la persona.

Planifique

- Mantenga la calma.
- Vele por la seguridad de la persona que convulsiona.
- Tranquilece a las personas que están cerca mostrando no estar asustado.

Actúe

- Ayude a la persona a caer al suelo y protéjale la cabeza de lesiones.
- Retire cualquier objeto cercano para evitar lesiones.
- Espere a que termine la convulsión. NO intente pararla.
- NO introduzca nada en la boca de la persona.
- NO le dé ningún medicamento, alimento ni líquido.
- Cuando termina la convulsión, es posible que la persona duerma. Colóquela en posición de recuperación o posición lateral de seguridad y quédese con ella hasta que despierte.
- Cuando la persona se despierte, preséntese y explique lo ocurrido. Preste primeros auxilios psicológicos.
- Si la persona pierde el conocimiento, preste soporte vital básico.

Evalúe

- Controle el estado de la persona.
 - Remita a la persona a un hospital, una clínica o un centro de salud.
-

Comprobar los propios conocimientos

¿Verdadero o falso?

1. Las convulsiones son contagiosas.
↳ _____
2. Espere hasta que finalice la convulsión.
↳ _____
3. Cuando la persona deja de convulsionar, es posible que no se despierte de inmediato.
↳ _____
4. Debe sacudir a la persona con convulsiones para que pare de hacerlo.
↳ _____
5. NO coloque ningún objeto en la boca de una persona con convulsiones.
↳ _____

Notas

Tema 19

Control de infecciones en los primeros auxilios



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- exponer por qué es importante controlar las infecciones
- enumerar cuatro medidas para prevenir infecciones
- demostrar cómo protegerse a sí mismo y a otros frente a infecciones en los primeros auxilios



Puntos principales de aprendizaje

1. La sangre y otros fluidos corporales, como la saliva, el vómito y las heces, contienen gérmenes que pueden transmitirse entre personas.
 2. La piel intacta es una buena barrera para evitar el contacto directo con gérmenes e infecciones.
 3. La higiene básica y el lavado de manos, unas medidas adecuadas de precaución y seguridad y el sentido común son importantes para prevenir infecciones.
 4. Los voluntarios deben prestar primeros auxilios a cualquiera que los necesite, sin discriminación y tratando a todos con respeto.
 5. Las medidas para prevenir infecciones incluyen:
 - lavarse las manos antes y después de prestar primeros auxilios y asistencia
 - cubrir los cortes, sobretodo en las manos
 - evitar el contacto directo con la sangre
 - limpiar la sangre que se derrama
 6. Busque ayuda médica especialmente si la herida está roja, caliente y dolorosa al tacto después de algunos días.
 7. Asegúrese de estar protegido contra el tétanos.
-



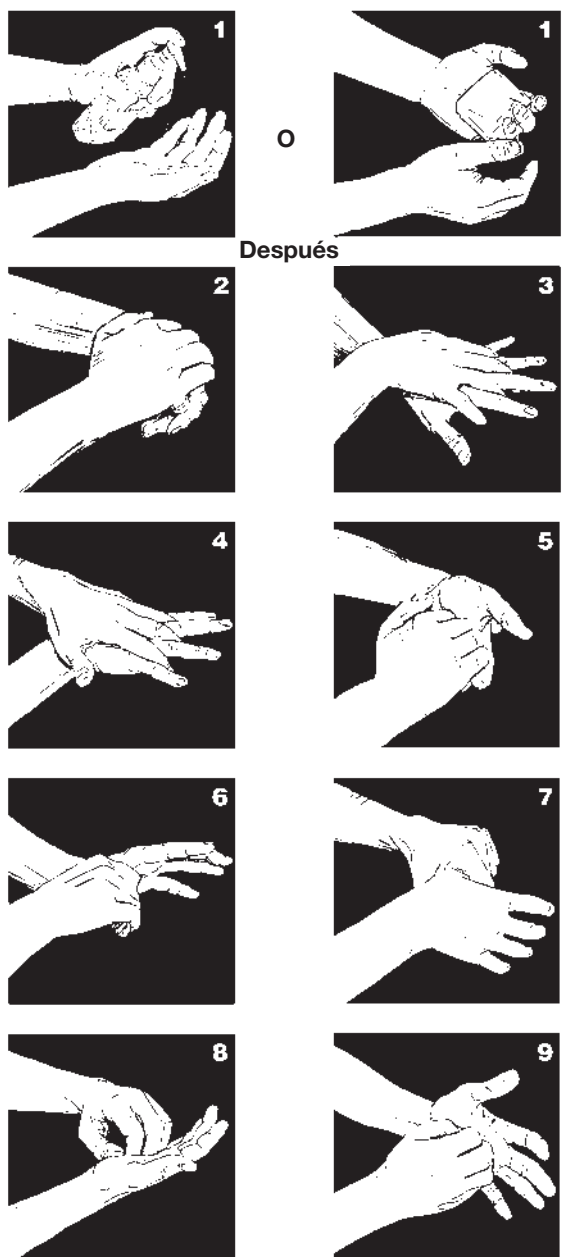
Resumen del tema

La sangre y otros fluidos corporales, como la saliva, el vómito y las heces, contienen gérmenes que pueden transmitirse entre personas. Cuando se prestan primeros auxilios, es importante controlar la infección para evitar la transmisión de gérmenes. Para prevenir infecciones, los voluntarios pueden adoptar las cuatro medidas siguientes:

1. Lávese las manos:
 - lávese siempre las manos antes y después de prestar primeros auxilios y asistencia
 - si le salpica en los ojos o la boca sangre (u otros fluidos corporales), enjuáguese inmediatamente con abundante agua segura
2. Cubra cualquier corte o herida abierta en sus manos:
 - cubra cualquier corte, rasguño u otras heridas abiertas con tiritas, un paño limpio o un vendaje
 - si es posible, utilice guantes
 - como alternativa, use una bolsa de plástico limpia como barrera antes de entrar en contacto con sangre o una herida abierta
3. Evite el contacto directo con la sangre:
 - si una persona sangra, pídale que aplique presión ella misma sobre la herida
 - utilice abundantes gasas limpias, apósitos gruesos o una bolsa de plástico como barrera para evitar el contacto directo con la sangre
4. Limpie la sangre que se derrama:
 - queme las vendas manchadas de sangre o entiérrelas lo más profundo posible en bolsas de plástico
 - trate las manchas con lejía doméstica
 - lave la ropa, las sábanas y los instrumentos manchados de sangre en agua muy caliente
 - si se pincha o hiere usted al manipular sangre o fluidos corporales, inmediatamente:
 - lave bien la zona con agua segura y jabón
 - informe sobre cualquier lesión al instructor, al supervisor o al personal médico local
 - busque ayuda médica especialmente si pasados unos días su herida está roja, caliente y dolorosa al tacto
 - asegúrese de estar protegido contra el tétanos

Lavado correcto de manos con agua y jabón

- Moje sus manos bajo un chorro de agua tibia y aplique jabón líquido o use una pastilla limpia de jabón.
- Enjabónese bien. Frótese las manos vigorosamente durante al menos 15 a 20 segundos.
- Frote todas las superficies, incluidos los dorsos de las manos, las muñecas, las zonas entre los dedos y debajo de las uñas.
- Aclárese bien.
- Séquese las manos con una toalla limpia o desechable.



Lavado correcto de manos

Tema 20

Botiquín de primeros auxilios básicos



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- enumerar los elementos de un botiquín de primeros auxilios
- describir cómo utilizar estos elementos
- localizar dónde obtener los elementos de un botiquín de primeros auxilios



Puntos principales de aprendizaje

1. Mantenga bien surtido el botiquín de primeros auxilios.
2. Mantenga cerca el botiquín de primeros auxilios.
3. Sepa cómo utilizar el botiquín de primeros auxilios.

Resumen del tema

Un botiquín de primeros auxilios bien surtido puede servir de ayuda en los primeros auxilios para lesiones comunes. El voluntario siempre debe tener preparado el botiquín y mantenerlo cerca para acceder a él con rapidez.

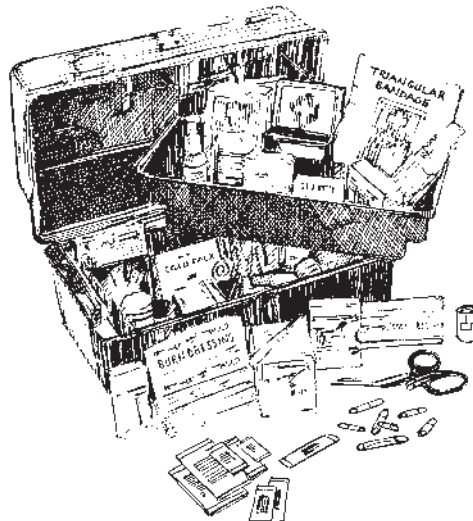
Es importante mantener el botiquín de primeros auxilios bien surtido y saber dónde conseguir los elementos que hay que reponer. Un voluntario puede abastecerse desde el centro de salud local o desde la filial local de la Cruz Roja/Media Luna Roja. También puede adquirir los elementos de fuentes locales.

El botiquín de primeros auxilios y las reservas deben revisarse frecuentemente para asegurar que se dispone de elementos suficientes y de buena calidad. El voluntario debe saber cómo utilizar los elementos del botiquín.

Contenido recomendado del botiquín de primeros auxilios

Surta el botiquín de primeros auxilios y de preparación para desastres con:

1. vendajes de gasa estéril de diferentes tamaños
2. gran cantidad de gasas no estériles de diferentes tamaños
3. algo de algodón y vendajes elásticos
4. esparadrapo
5. impermeables
6. tiritas de diferentes tamaños
7. vendajes triangulares
8. algodón
9. jabón
10. si están disponibles, guantes reutilizables o desechables
11. botella de agua segura
12. si están disponibles, sobres de sales de rehidratación oral (SRO)
13. tijeras
14. velas y cerillas
15. lápiz, papel y una libreta
16. lista de nombres y números de contacto telefónico de los servicios de urgencia



Botiquín primeros auxilios

Anexo

Soporte vital básico (2ª parte)



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- demostrar las etapas del soporte vital básico para un adulto inconsciente que NO respira
- demostrar las etapas del soporte vital básico para un lactante inconsciente que NO respira
- demostrar las etapas del soporte vital básico para un niño inconsciente que NO respira



Puntos principales de aprendizaje

1. Si el lugar no es seguro para usted o la persona, trasládela a un lugar seguro.
2. Si la persona está boca abajo y necesita soporte vital básico, colóquela boca arriba.
3. Si está inconsciente, tiene abierta la vía aérea y respira, gírela sobre su lado (posición de recuperación o posición lateral de seguridad) con la mano de la persona por delante.
4. Si la persona no respira:
 - vuélvala de espaldas
 - abra la vía aérea
 - compruebe si la persona respira. Mire, escuche y sienta
 - haga 30 compresiones torácicas
 - haga dos respiraciones de rescate
 - continúe hasta que llegue ayuda.



Resumen del tema

¿Qué es el soporte vital básico (SVB)?

El soporte vital básico es una técnica para salvar vidas y consiste en mantener la vía aérea (**A**irway), la respiración (**B**reathing) y la circulación (**C**irculation), o ABC, de una persona herida o enferma hasta la llegada de ayuda médica.

- Vía aérea: mantener la nariz, boca y garganta permeables y libres de obstrucción para que el aire llegue a los pulmones
- Respiración: si la persona ha dejado de respirar, mantener el flujo de entrada y salida de aire de los pulmones dando respiraciones boca a boca
- Circulación: si el corazón ha dejado de latir, mantener el movimiento de la sangre por el corazón y el cuerpo haciendo compresiones torácicas

Secuencia ABC de la reanimación cardiopulmonar

Examen: determine si hay falta de respuesta a estímulos:

- toque o sacuda con suavidad los hombros
- pregunte: «¿está usted bien?»
- si la persona está consciente, déjela en la posición en que la encontró, mientras no haya peligro. Averigüe qué pasó y si hace falta ayuda. Vigile a la persona hasta que llegue ayuda

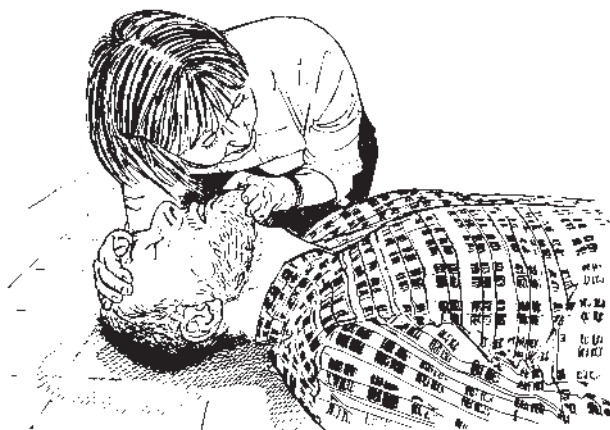
Consiga ayuda:

- grite: «¡socorro!»
- si la persona está inconsciente, posicónela sobre la espalda
- vuélvala lentamente sobre la espalda mientras sostiene la cabeza y el cuello

A. Vía aérea

Abra la vía aérea con la maniobra frente-mentón

- incline la cabeza hacia atrás con cuidado
 - levante el mentón para abrir la vía aérea
 - si la persona no reacciona, tiene abierta la vía aérea y respira, gírela sobre un lado (posición de recuperación o posición lateral de seguridad) con la mano de la persona por delante. Esto evitará la asfixia en el caso de vomitar
-



Abrir la vía aérea- La cabeza hacia atrás y el mentón levantado

B. Respiración

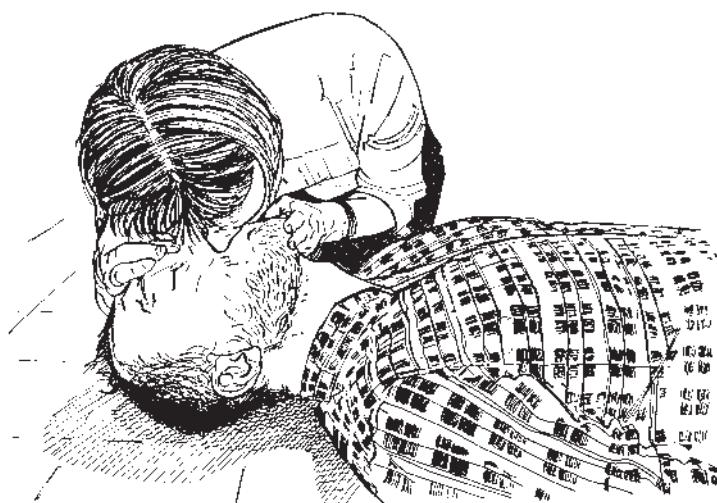
Examen: compruebe si la persona respira (como máximo diez segundos)

- observe si el pecho asciende y desciende
- escuche si hay sonidos respiratorios en la boca
- intente sentir el aire contra la mejilla

Si la persona no respira, solicite ayuda médica y comience las compresiones torácicas

Si la vía aérea está obstruida, despéjela:

- repita la maniobra frente-mentón
- examine el interior de la boca en busca de alguna obstrucción y despeje la vía aérea



Respiración boca-boca

C. Circulación

Comience a hacer compresiones torácicas

- 30 compresiones, aproximadamente 100 por minuto
- haga dos respiraciones de rescate

Alterne 30 compresiones (unas 100 por minuto) con dos respiraciones de rescate.

Continúe hasta que:

- llegue ayuda
- la persona comience a respirar normalmente
- usted no pueda seguir por agotamiento



Voluntario realiza compresión torácica

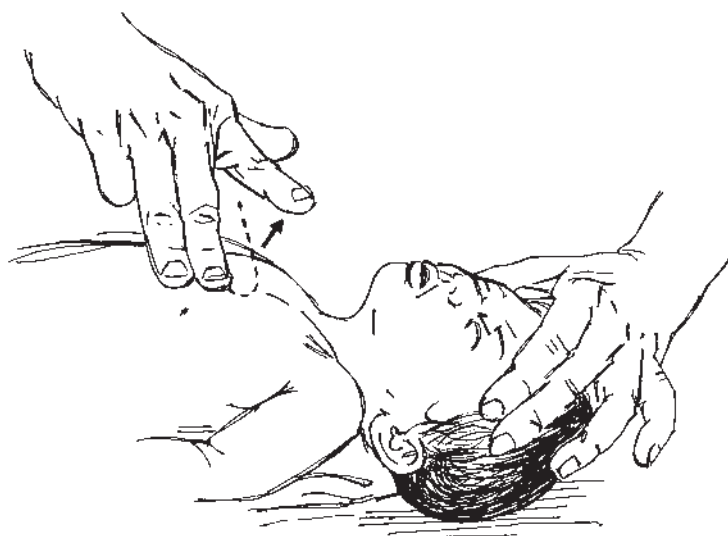
Reanimación cardiopulmonar en el lactante y el niño

Lactante = menor de 1 año

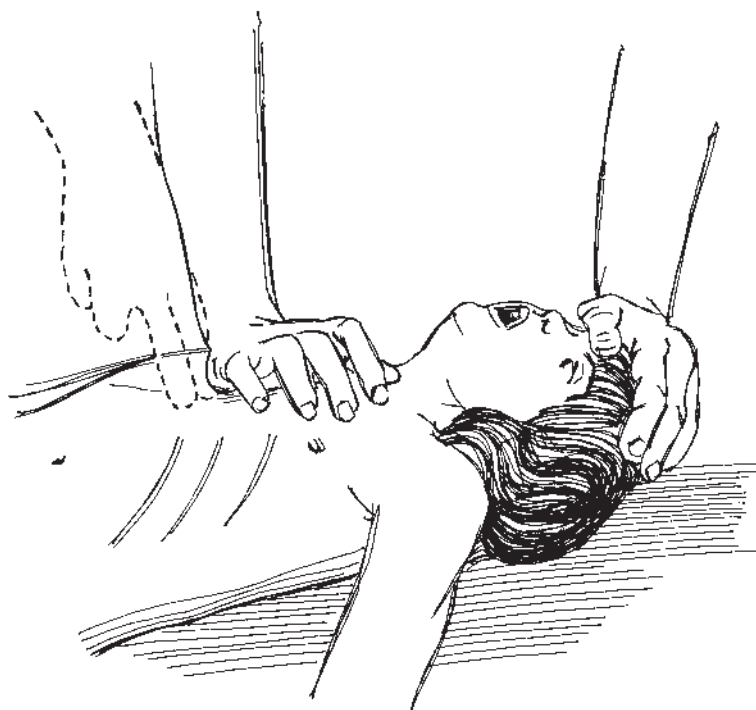
Niño = entre 1 año de edad y el comienzo de la pubertad

Para lactantes y niños se aplica la misma secuencia de compresiones torácicas y respiraciones de rescate. Hay cuatro diferencias que deben tenerse en cuenta:

1. Las compresiones torácicas en niños y lactantes deben hacerse sobre el esternón, deprimiendo un tercio de la profundidad del tórax.
 2. En lactantes, haga las compresiones con sólo dos dedos.
 3. En niños, harán falta una o dos manos para las compresiones.
 4. Los niños, y más aún los lactantes, necesitan menor volumen de aire para lograr la ventilación.
-



Compresiones torácicas en un bebé



Compresiones torácicas en un niño

Lista de verificación para practicar el soporte vital básico (reanimación cardiopulmonar)

| | | Sí | No |
|-------------|---|----|----|
| Examen | Examine la situación | | |
| | Examine a la persona: <ul style="list-style-type: none"> ■ determine si hay falta de respuesta a estímulos ■ consiga ayuda ■ si está inconsciente, colóquela en posición de recuperación o posición lateral de seguridad | | |
| Vía aérea | Abra la vía aérea con la maniobra frente-mentón | | |
| Respiración | Compruebe si respira (máximo diez segundos): <ul style="list-style-type: none"> ■ observe si el pecho asciende y desciende ■ escuche si hay sonidos respiratorios ■ intente sentir el aire contra la mejilla | | |
| | Si la persona respira con normalidad, colóquela en posición de recuperación | | |
| | Si no respira, comience las compresiones torácicas | | |
| Circulación | Haga 30 compresiones torácicas | | |
| | Haga dos respiraciones de rescate | | |
| | Continúe alternando 30 compresiones (unas 100 compresiones en un minuto) con dos respiraciones de rescate hasta que llegue ayuda médica/profesional, la persona reanude la respiración o usted (socorrista) esté agotado | | |

Claves de respuestas

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 4, Tema 1: Principios de primeros auxilios

Clave de respuestas

- 1. ¿Qué son los primeros auxilios?**
 - Los primeros auxilios son la asistencia inmediata que se presta a una persona enferma o lesionada hasta que llega o se hace disponible ayuda médica profesional.
- 2. ¿Cuáles son los cuatro principios de gestión de los primeros auxilios?**
 - Mantenga la calma. NO asuma riesgos para usted, la persona enferma o lesionada o los testigos.
 - Controle la situación para que se pueda acceder sin peligro a la persona.
 - Atienda a la persona.
 - Actúe por etapas.
- 3. ¿Cuáles son las cuatro etapas de los primeros auxilios?**
 - Examine si la situación es segura y el estado de la persona.
 - Planifique las acciones de primeros auxilios de acuerdo con los resultados del examen.
 - Actúe prestando primeros auxilios y apoyo psicológico.
 - Evalúe el efecto de los primeros auxilios y controle a la persona.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 4, Tema 7: Primeros auxilios básicos para quemaduras y escaldaduras

Clave de respuestas

¿Verdadero o falso?

- 1. Las quemaduras y escaldaduras extensas pueden constituir una amenaza para la vida.**
↳ Verdadero.
- 2. Todas las quemaduras deben enfriarse durante 15 a 20 minutos con agua segura.**
↳ Verdadero para quemaduras pequeñas y menores. Falso para quemaduras grandes y graves.
- 3. NO rompa las ampollas que estén íntegras.**
↳ Verdadero.
- 4. Aplique aceite o mantequilla sobre la quemadura.**
↳ Falso.
- 5. Cubra una quemadura grande con una toalla o un paño limpio y húmedo.**
↳ Verdadero.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 4, Tema 9: Primeros auxilios básicos para lesiones en huesos, músculos y articulaciones

Clave de respuestas

- 1. ¿Qué fin tienen los primeros auxilios para lesiones en huesos, músculos y articulaciones?**
↳ Reducir el dolor.
↳ Evitar nuevas lesiones.
↳ Prevenir hemorragias importantes y shock.
↳ Atender la inconsciencia.
- 2. ¿Qué es una fractura de hueso abierta?**
↳ Cuando hay una herida sobre la fractura o el hueso sobresale a través de la piel.
- 3. ¿Durante cuánto tiempo se debe enfriar la lesión con hielo envuelto en una toalla?**
↳ Durante 20 minutos seguidos.
- 4. Si ya están de camino los servicios de urgencia, ¿debe entablillar el miembro lesionado?**
↳ NO.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 4, Tema 12: Primeros auxilios básicos para ictus

Clave de respuestas

1. **¿Qué puede causar un ictus?**
 - Un ictus se produce cuando existe una hemorragia en el cerebro, o se obstruye el flujo normal de sangre al mismo. Un ictus puede estar causado por tensión arterial alta, enfermedad cardíaca o diabetes.
2. **¿Qué signos puede tener una persona que está padeciendo un ictus?**
 - Dolor de cabeza súbito e intenso.
 - Debilidad repentina o adormecimiento en la cara, brazos o piernas.
 - Mareo, confusión o visión borrosa, especialmente en un ojo.
 - Pérdida del habla, dificultad para hablar o para comprender lo que otros dicen.
 - Dificultad para caminar o mantener el equilibrio.
 - Pérdida de conocimiento repentina.
3. **¿Qué tres preguntas debe usted plantearle a una persona que pueda estar sufriendo un ictus?**
 - ¿Puede sonreír?
 - ¿Puede cerrar los ojos y levantar ambos brazos sobre su cabeza?
 - ¿Puede repetir las palabras que digo?
4. **¿Qué debe usted hacer para una persona que está sufriendo un ictus?**
 - Enviar a buscar ayuda profesional.
 - Organizar su traslado urgente a un hospital, una clínica o un centro de salud.
 - Prestar primeros auxilios psicológicos tranquilizando a la persona y explicándole lo que ocurre.
 - Ayudar a la persona a colocarse en una posición cómoda, si es posible tumbada.
 - Indicarle que permanezca en reposo y procure no moverse.
 - Examinar el estado de la persona con regularidad.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 4, Tema 15: Primeros auxilios básicos para lesiones y problemas oculares

Clave de respuestas

1. **Enumere cuatro causas de problemas oculares:**
 - Corte o golpe en el ojo.
 - Objetos pequeños, como suciedad o cristales.
 - Objetos grandes que se clavan en el ojo.
 - Líquidos nocivos.
 - Infecciones.
 - Enfermedades.
 - Mala alimentación, p. ej., falta de vitamina A.
2. **¿Cuáles son los signos de infección ocular?**
 - Rojez.
 - Dolor.
 - Ojos hinchados.
 - Ojos húmedos o llorosos.
 - Pus.
3. **¿Verdadero o falso? Cuando hay un cuerpo extraño clavado en el ojo, NO tire de él para sacarlo.**
 - Verdadero.
4. **¿Qué puede hacerse cuando hay un corte en un ojo?**
 - Cubrir ambos ojos con una almohadilla suave y limpia y un vendaje poco apretado.
 - Preparar una compresa fría remojando un trozo de tela en agua fría:
 - colocar, si lo hay, hielo envuelto en un plástico o una tela sobre el ojo
 - mantener la compresa fría sobre el ojo durante unos 30 minutos para reducir la hinchazón, el dolor y el hematoma (ojo morado)
 - Preparar a la persona lesionada para el traslado a un hospital, una clínica o un centro de salud.
 - Vele por que alguien permanezca junto a ella.
5. **¿Qué puede hacerse en caso de un ojo infectado?**
 - Primero lavarse las manos.
 - Lavar ambos ojos con agua segura fresca.
 - Con almohadillas suaves de algodón, limpiar cada ojo por separado desde la nariz hacia fuera. Utilice una almohadilla limpia para cada ojo.
 - Remitir a la persona a un hospital, una clínica o un centro de salud.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 4, Tema 18: Primeros auxilios básicos para convulsiones

Clave de respuestas

¿Verdadero o falso?

1. **Las convulsiones son contagiosas.**
→ Falso.
2. **Espere hasta que finalice la convulsión.**
→ Verdadero.
3. **Cuando la persona deja de convulsionar, es posible que no se despierte de inmediato.**
→ Verdadero.
4. **Debe sacudir a la persona con convulsiones para que pare de hacerlo.**
→ Falso.
5. **NO coloque ningún objeto en la boca de una persona con convulsiones.**
→ Verdadero.

MÓDULO 5

Movilización comunitaria en grandes emergencias

Objetivo

En este módulo, usted averigua qué grandes emergencias podrían producirse en su comunidad y qué hacer para prepararse para y responder a las mismas.

Temas

El módulo comprende dos temas con información básica para los voluntarios SPAC. Esta información se ofrece en forma de resumen apropiado para voluntarios que serán movilizados en casos de emergencia en su comunidad o su país. En casos de desastre o brote epidémico, se debe movilizar el mayor número posible de personas para la respuesta inmediata.

Tema 1 Movilización comunitaria en grandes emergencias

Tema 2 Salud pública en casos de emergencia: prevención de y respuesta a epidemias

Herramientas comunitarias

Se incluyen los mensajes clave de las Herramientas comunitarias para los Temas 1 y 2.

Tema 1

Movilización comunitaria en grandes emergencias



Objetivos de aprendizaje

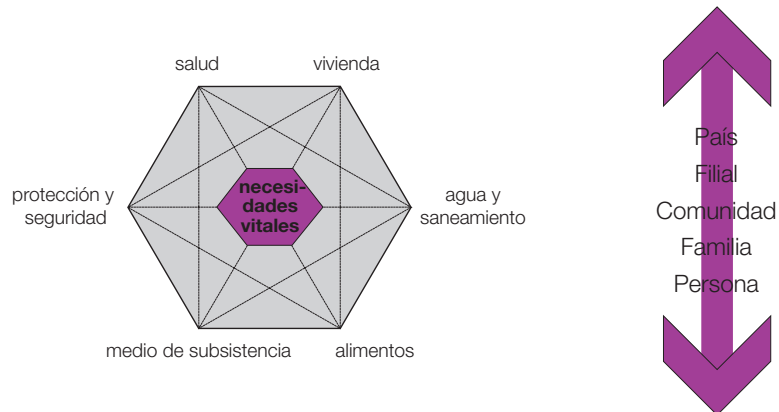
Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir los tipos de desastre que podrían producirse en su comunidad
- analizar cómo pueden afectar los desastres a la salud pública e individual y a las «necesidades vitales»
- exponer la vulnerabilidad de la comunidad a peligros y su capacidad para responder
- describir cómo pueden minimizarse los efectos de los desastres antes, durante y después de los mismos
- coordinar, con voluntarios de preparación para desastres y gestión de desastres, actividades de salud para la preparación para desastres, la reducción del riesgo y la respuesta a desastres antes y durante casos de emergencia
- examinar y establecer prioridades en las acciones de primeros auxilios (Módulo 4) pertinentes para grandes emergencias
- enumerar comportamientos saludables en lo relativo a la higiene, el agua y la prevención de enfermedades transmisibles después de una emergencia y describir cómo promoverlos



Puntos principales de aprendizaje

1. Los desastres pueden deberse a la actividad humana o ser eventos naturales. Con frecuencia, los desastres desbordan la capacidad de la comunidad para mantener la salud.
2. Existen diferentes tipos de desastres naturales y antropogénicos. Cada uno afecta de manera diferente a la comunidad y la salud de las personas.
3. Los desastres afectan a la salud de las personas al dar lugar a:
 - lesiones directas que pueden producir la muerte
 - enfermedades transmisibles como la diarrea, el sarampión o el paludismo
 - traumas y estrés psicológicos
 - la contaminación de las fuentes de agua
 - otras enfermedades
4. La vulnerabilidad de las comunidades es diferente a diferentes tipos de desastre. Los voluntarios deben conocer la vulnerabilidad de su propia comunidad a los desastres.
5. En el socorro en casos de desastre, los miembros comunitarios y los voluntarios SPAC deben trabajar con los voluntarios de preparación para desastres y de gestión de desastres. Es importante entender las funciones y responsabilidades de los voluntarios de preparación para desastres y de gestión de desastres y trabajar con ellos antes y durante la respuesta a desastres.
6. Cuando hay muchas personas lesionadas, los voluntarios deben brindar primeros auxilios eficaces. A fin de poder salvar vidas, los voluntarios deben ser capaces de determinar si las personas lesionadas requieren primeros auxilios. Preste primeros auxilios en los siguientes casos:
 - lesiones que amenazan la vida; éstas deben tratarse primero (p. ej., hemorragias intensas)
 - heridas importantes que no suponen una amenaza inmediata para la vida
 - heridas menores
 - personas moribundas
7. Los voluntarios deben ser capaces de brindar apoyo psicosocial a las personas afectadas de su comunidad.
8. Para superar los efectos de los desastres, las personas deben practicar una higiene adecuada, utilizar agua segura y un saneamiento adecuado, utilizar mosquiteras y ser vacunadas.

 **Resumen del tema**

Después de un terremoto



Durante unas inundaciones

Actuación de los voluntarios SPAC

Antes del desastre:

- recibir formación y estar preparados en materia de primeros auxilios y respuesta a desastres
- averiguar dónde están localizados los recursos humanos y materiales importantes

Durante el desastre:

- ponerse en contacto con un supervisor que organizará los recursos importantes:
 - recursos humanos y físicos
 - recursos de comunicación
 - agua, alimentos, servicios de atención de salud y esenciales
 - servicios y recursos de primeros auxilios y de salud
- brindar apoyo emocional y primeros auxilios psicológicos
- asistir a las autoridades de salud
- prestar primeros auxilios básicos a las víctimas, según lo indicado por voluntarios más especializados en la gestión de desastres, el personal y los voluntarios de la filial, o profesionales de la salud
- ayudar a organizar el traslado seguro de las personas lesionadas a los centros sanitarios más cercanos
- brindar apoyo a los equipos médicos durante incidentes con un número elevado de víctimas
- ayudar a enterrar a los fallecidos
- ayudar a las personas en los refugios temporales
- comunicarse con otros voluntarios, el personal de la filial y los miembros comunitarios para velar por la seguridad
- proporcionar asistencia mutua de acuerdo con los siete Principios Fundamentales
- distribuir artículos de socorro
- animar y apoyar a otros voluntarios



Voluntarios transportando a una persona herida

Después del desastre:

- seguir prestando atención básica de salud y primeros auxilios
- prestar apoyo emocional y primeros auxilios psicológicos
- ayudar a difundir mensajes de prevención de enfermedades y educación de salud entre los grupos de familias y los miembros comunitarios. En este contexto, son importantes los siguientes temas:
 - fiebre
 - neumonía e infecciones respiratorias agudas
 - diarrea y deshidratación
 - malnutrición
 - otros problemas de salud en la comunidad



Educación en apoyo psicológico

Mensajes clave

- Los miembros comunitarios y los voluntarios se pueden preparar para desastres.
- Trabajando juntos, los voluntarios y los miembros comunitarios pueden reducir los efectos negativos de los desastres.
- Los desastres pueden causar lesiones y dar lugar a epidemias y enfermedades.
- Aprender a prestar primeros auxilios y apoyo psicológico puede contribuir a salvar vidas en casos de desastre.
- Para superar los efectos de los desastres, las personas deben practicar una higiene adecuada, utilizar agua segura y un saneamiento adecuado, utilizar mosquiteras y ser vacunadas.

Comprobar los propios conocimientos

1. Los desastres pueden afectar negativamente a la salud de la comunidad. Enumere tres efectos negativos de los desastres.

- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____

Nombre dos medidas que puede adoptar un voluntario SPAC antes de un desastre.

- ↳ _____
- ↳ _____

3. Nombre cinco medidas que puede adoptar un voluntario SPAC durante un desastre.

- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____

Notas

Tema 2

Salud pública en emergencias: prevención de y respuesta a epidemias



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir cómo pueden propagarse en la comunidad las infecciones
- determinar seis categorías de enfermedades que pueden dar lugar a epidemias en la comunidad
- para cada categoría de enfermedades que pueden dar lugar a epidemias, enumerar las principales actividades de prevención
- para cada categoría de enfermedades que pueden dar lugar a epidemias, describir los aspectos principales en la gestión de un brote
- citar las epidemias que afectan con regularidad a la comunidad
- describir cómo trabajar durante la respuesta a casos de emergencia con voluntarios formados en control de epidemias



Puntos principales de aprendizaje

1. Son seis las categorías de enfermedades que pueden dar lugar a epidemias:
 - enfermedades diarreicas
 - infecciones respiratorias
 - enfermedades prevenibles mediante vacunación (poliomielitis, fiebre amarilla, sarampión y meningitis)
 - enfermedades transmitidas por vectores (paludismo, dengue)
 - enfermedades muy contagiosas mortales (fiebres hemorrágicas de Ébola y Marburg)
 - enfermedades nuevas, como la gripe pandémica, la gripe aviar y el Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SRAG)
2. Para cada categoría existe un conjunto de actividades que contribuyen a prevenir las enfermedades:
 - higiene, agua y saneamiento
 - vivienda adecuada y limpia
 - vacunación de los niños
 - EVITAR picaduras de mosquito
 - evitar la exposición innecesaria a cualquier enfermedad
3. Cuando se produce un brote, los voluntarios deben adoptar medidas concretas.
4. Es importante saber qué epidemias se producen en la comunidad.
5. Si la comunidad se ve afectada periódica y frecuentemente por epidemias, los voluntarios deben recibir formación adicional en materia de control de epidemias.



Resumen del tema

Infecciones

Las infecciones son enfermedades que una persona puede transmitir a otras. Están causadas por diferentes tipos de gérmenes. Los gérmenes son tan pequeños que no pueden verse. Pueden propagarse:

A. a través del ambiente o el entorno:

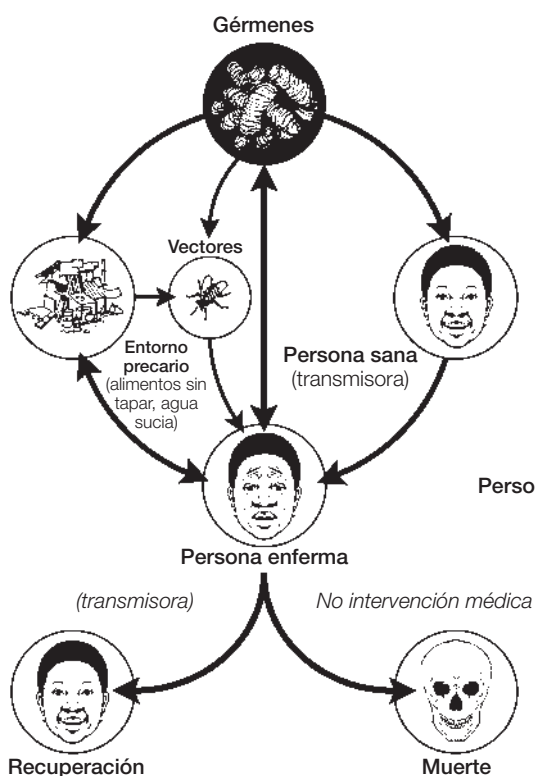
- aire
- agua contaminada
- suelo
- alimentos

B. de persona a persona:

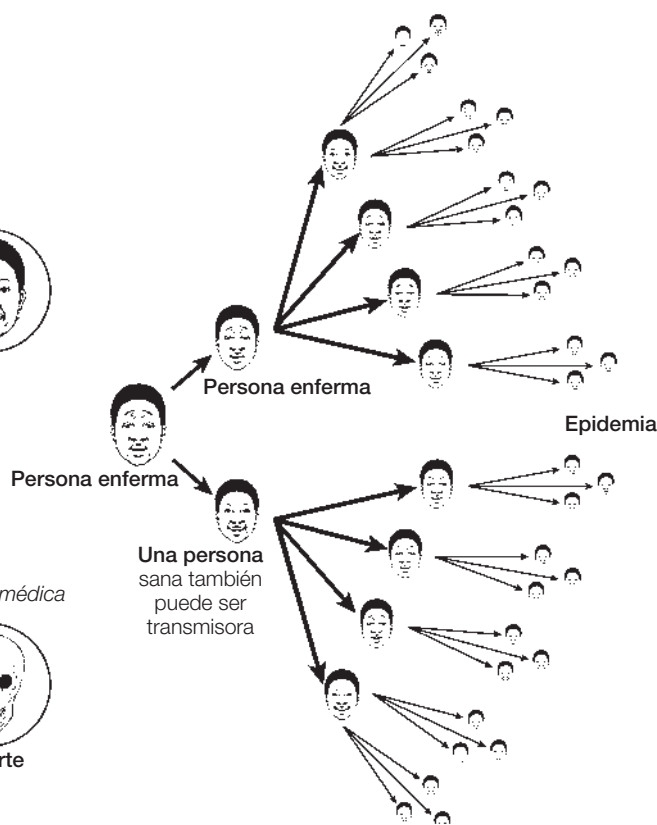
- tos o estornudos
- sangre
- fluidos corporales (relaciones sexuales, orina, heces o saliva)
- manos sucias

C. a través de animales o insectos:

- mosquitos
- ratas
- pollos
- otros animales o insectos



Ciclo de infección



Propagación de la enfermedad

Las infecciones pueden hacer enfermar a las personas. Algunas personas no se sienten enfermas a pesar de estar infectadas, y pueden transmitir la infección a otra persona, al ser portadoras del germen. A estas personas se las denomina portadoras. Otras personas nunca enferman ni portan el germen, porque poseen inmunidad ante éste. Las vacunas pueden conferir inmunidad frente a algunas infecciones.

Las infecciones pueden propagarse entre animales, pero también de animales a personas. Los animales que portan el germen se denominan vectores.

En todas las comunidades existen enfermedades infecciosas.

Las seis categorías de enfermedades que pueden dar lugar a epidemias

Existen seis categorías de enfermedades que pueden dar lugar a epidemias:

1. enfermedades diarreicas (cólera y otras enfermedades causadas por especies de *Salmonella*, *Escherichia coli* y *Cryptosporidium*)
2. infecciones respiratorias (tuberculosis)
3. enfermedades prevenibles mediante vacunación (poliomielitis, fiebre amarilla, sarampión, enfermedades causadas por rotavirus y meningitis)
4. enfermedades transmitidas por vectores (paludismo, dengue)
5. enfermedades muy contagiosas mortales (fiebres hemorrágicas de Ébola y Marburg)
6. enfermedades nuevas (gripe pandémica, gripe aviar y Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SRAG))



Niño con diarrea



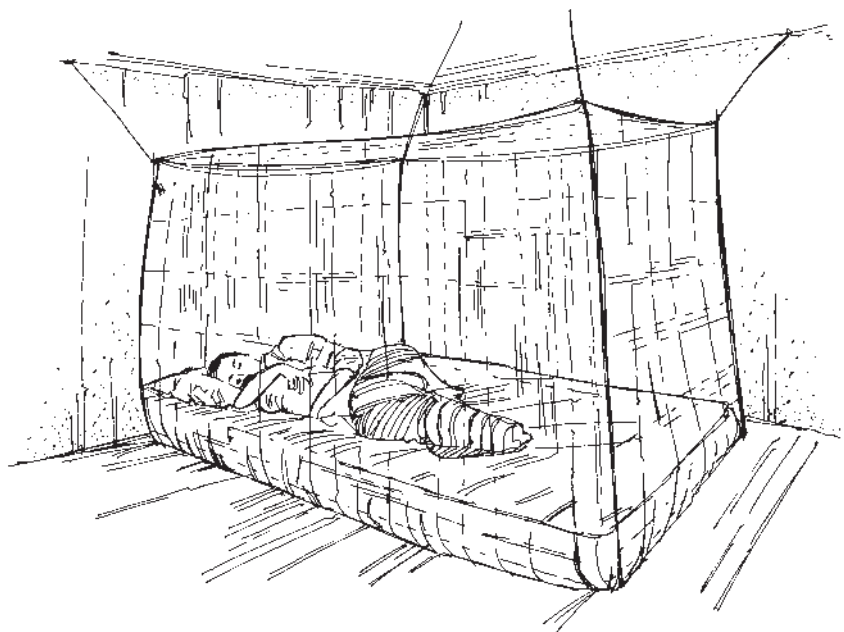
Niño con sarampión

Actuación de los voluntarios en casos de epidemia

- Educar a los miembros comunitarios en materia de prevención de enfermedades.
- Enseñar a los miembros comunitarios a reconocer los signos y los síntomas de las enfermedades.
- Derivar a los miembros comunitarios enfermos a un centro sanitario.
- Asistir a las autoridades de salud en la gestión de los brotes.
- Formarse en control de epidemias, para aprender a evaluar y analizar las epidemias.

Mensajes clave

- Las epidemias pueden prevenirse
- La prevención de epidemias comienza con:
 - practicar una higiene adecuada y disponer de un saneamiento apropiado
 - utilizar agua segura
 - disponer de una vivienda adecuada
 - vacunar a los niños
 - EVITAR picaduras de mosquito



Madre y niño bajo una mosquitera

Actividades en la comunidad

1. Con las *Herramientas comunitarias*, enseñe a los miembros de la familia que le corresponde cómo prevenir las enfermedades que pueden causar epidemias.
2. Averigüe qué hace su Sociedad Nacional respecto de la planificación para casos de epidemia. Pregunte cómo podría ayudar.
3. Reúnase con dirigentes comunitarios y de otras organizaciones comunitarias para averiguar qué saben sobre las epidemias y qué planes de preparación han hecho.
4. Converse con miembros del centro sanitario sobre las campañas de vacunación en gran escala. Pregunte qué pueden hacer los voluntarios para ayudar.
5. Si las enfermedades transmitidas por mosquitos constituyen un problema en la comunidad, averigüe dónde están disponibles mosquiteras y cómo pueden obtenerlos los miembros comunitarios.

Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Cuáles son las seis categorías de enfermedades que pueden dar lugar a epidemias?

- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____

2. Cite cinco ámbitos de actuación para prevenir epidemias.

- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____
- ↳ _____

Notas

.....

Claves de respuestas

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 5, Tema 1: Movilización comunitaria en grandes emergencias

Clave de respuestas

- 1. Los desastres pueden afectar negativamente a la salud de la comunidad. Enumere tres efectos negativos de los desastres:**
 - ↳ Lesiones directas.
 - ↳ Enfermedades transmisibles, como la diarrea, el sarampión o el paludismo.
 - ↳ Traumas y estrés psicológicos.
 - ↳ Contaminación de las fuentes de agua.
 - ↳ Víctimas mortales.
 - ↳ Otras enfermedades.
- 2. Nombre dos medidas que puede adoptar un voluntario SPAC antes de un desastre:**
 - ↳ Prepararse.
 - ↳ Recibir formación y estar preparado en materia de primeros auxilios y respuesta a desastres.
 - ↳ Averiguar dónde están localizados los recursos humanos y físicos importantes.
- 3. Nombre cinco medidas que puede adoptar un voluntario SPAC durante un desastre:**
 - ↳ Establecer contacto y coordinar con los recursos importantes:
 - recursos humanos y físicos
 - recursos de comunicación
 - agua, alimentos, servicios de atención de salud y esenciales
 - primeros auxilios y salud
 - ↳ Prestar apoyo emocional y primeros auxilios psicológicos.
 - ↳ Asistir a las autoridades de salud.
 - ↳ Prestar primeros auxilios básicos a las víctimas, según lo indicado por voluntarios más especializados en la gestión de desastres, el personal de la filial, o profesionales de la salud.
 - ↳ Ayudar a organizar el traslado seguro de las personas lesionadas a los centros sanitarios más cercanos.
 - ↳ Brindar apoyo a los equipos médicos durante incidentes con un número elevado de víctimas.
 - ↳ Ayudar a enterrar a los fallecidos.
 - ↳ Ayudar a las personas en los refugios temporales.
 - ↳ Comunicarse con otros voluntarios, el personal de la filial y los miembros comunitarios para velar por la seguridad.
 - ↳ Proporcionar asistencia mutua de acuerdo con los siete Principios Fundamentales.
 - ↳ Distribuir artículos de socorro.
 - ↳ Animar y apoyar a otros voluntarios.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 5, Tema 2: Salud pública en casos de emergencia:
prevención de y respuesta a epidemias

Clave de respuestas

1. **¿Cuáles son las seis categorías de enfermedades que pueden dar lugar a epidemias?**
 - Enfermedades diarreicas.
 - Infecciones respiratorias.
 - Enfermedades prevenibles mediante vacunación (poliomielitis, fiebre amarilla, sarampión y meningitis).
 - Enfermedades transmitidas por vectores (paludismo, dengue).
 - Enfermedades muy contagiosas mortales (fiebres hemorrágicas de Ébola y Marburg).
 - Enfermedades nuevas (gripe pandémica, gripe aviar y Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SRAG)).
2. **Cite cinco ámbitos de actuación para prevenir epidemias.**
 - Higiene y saneamiento.
 - Agua segura.
 - Vivienda adecuada y limpia.
 - Vacunación de los niños.
 - EVITAR picaduras de mosquito.

Notas

MÓDULO 6

Prevención de enfermedades y promoción de la salud

Objetivo

En este módulo, usted averigua qué información clave debe transmitirse a la comunidad respecto de la prevención de enfermedades y la promoción de la salud. Además, ayuda a los grupos de familias y comunitarios a adoptar comportamientos saludables.

Temas

De los 16 temas de este módulo, usted ha elegido al menos cinco, de acuerdo con las prioridades establecidas en el análisis comunitario realizado en el Módulo 3. A medida que cambian las prioridades de la comunidad o si ocurre algo, p. ej., un desastre natural, usted puede añadir otros temas de salud. Los temas de este módulo son los siguientes:

- Tema 1 Educación en salud y promoción de la salud en la comunidad
- Tema 2 Planificación familiar
- Tema 3 Maternidad segura
- Tema 4 Atención al recién nacido
- Tema 5 Nutrición
- Tema 6 Inmunización y campañas de vacunación
- Tema 7 Agua segura, higiene y saneamiento
- Tema 8 Diarrea y deshidratación
- Tema 9 Infecciones respiratorias agudas
- Tema 10 Prevención y control del paludismo (opcional)
- Tema 11 VIH e infecciones de transmisión sexual (opcional)
- Tema 12 Reducción del estigma y la discriminación (opcional)
- Tema 13 Tuberculosis (opcional)
- Tema 14 Gripe aviar (opcional)
- Tema 15 Prevención y control del dengue (opcional)
- Tema 16 Atención domiciliaria a enfermos (opcional)

Herramientas comunitarias

Se incluyen los mensajes clave de las Herramientas comunitarias para los Temas 2 a 15 inclusive.

Tema 1

Educación en salud y promoción de la salud en la comunidad



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir qué son la prevención de enfermedades y la promoción de la salud
- describir y poner en práctica tres métodos de comunicación para el cambio de comportamiento
- demostrar cómo promover la educación en salud en la comunidad



Puntos principales de aprendizaje

1. El cambio de comportamiento es un proceso a largo plazo.
2. La comunicación para el cambio de comportamiento posee una eficacia máxima cuando los mensajes son simples, se emiten de manera clara y se repiten con frecuencia.
3. La promoción de la salud consiste en proporcionar a las personas información exacta y herramientas para prevenir enfermedades y mejorar la salud.
4. La herramienta más importante para promover la salud es la comunicación eficaz.
5. Los voluntarios pueden contribuir a apoyar el cambio de comportamiento mediante debates en las familias sobre estilos de vida saludables.
6. Las *Herramientas comunitarias* constituyen un valioso recurso para transmitir mensajes de salud a los miembros de las familias y los grupos comunitarios.
7. Recorra a las *Herramientas comunitarias* para iniciar las conversaciones sobre temas de salud particulares.
8. Utilice ilustraciones para difundir información sobre comportamientos saludables.



Resumen del tema

En la promoción de la salud y la prevención de enfermedades se trata de comunicar con eficacia a las personas y las comunidades mensajes de salud e información sobre prácticas saludables. La comunicación en materia de salud se considera exitosa cuando la información transmitida ayuda a las personas a adoptar un nuevo comportamiento saludable o cambiar un comportamiento no saludable.

Adoptar estilos de vida saludables y comportamientos que previenen y minimizan las enfermedades es la forma más eficaz de evitar enfermedades y mantener una calidad de vida alta.

Comunicación para el cambio de comportamiento (CCC)

La comunicación es el proceso de transmisión de información. La comunicación para el cambio de comportamiento consiste en trabajar con las personas y las comunidades para:

- promover comportamientos saludables ajustados a sus circunstancias
- proporcionar un entorno favorable que permita a las personas adoptar y mantener comportamientos positivos

La comunicación para el cambio de comportamiento exitosa debe iniciarse decidiendo:

- QUÉ información debe comunicarse
- QUIÉN va a comunicar la información y quién debe recibirla
- POR QUÉ deben cambiar las personas su comportamiento
- CÓMO se va a comunicar la información
- CON QUÉ FRECUENCIA debe comunicarse el mensaje
- CUÁNDO debe comunicarse la información
- DÓNDE debe comunicarse preferiblemente el mensaje

La comunicación con sus pares

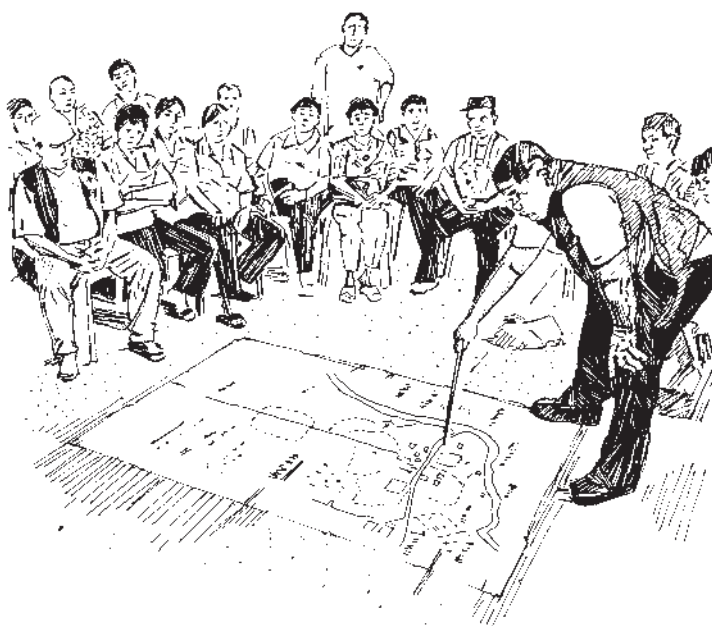
Las personas tienden a aprender mejor de otras personas con las que comparten aspectos en común. Posiblemente, las mujeres aprendan mejor acerca de la planificación familiar de otras mujeres. Los jóvenes probablemente estarán más abiertos a aprender cuestiones relativas al sexo de otros jóvenes como ellos. A esto se le denomina enfoque entre pares o educación entre pares. Para ejercer influencia, la persona que emite el mensaje debe ser aceptada como verdadero homólogo por la persona que recibe el mensaje. En la promoción de la salud se recurre a la educación entre pares porque:

- los pares pueden aprender unos de otros en entornos informales, p. ej., durante conversaciones cotidianas o en lugares de reunión
- este tipo de educación también puede tener lugar en entornos organizados, como escuelas, clubes juveniles, instituciones religiosas o lugares de trabajo. Puede desarrollarse también en entornos no organizados, como reuniones de información, mercados, puntos de recolección de agua o salones de belleza
- la educación entre pares es una herramienta eficaz siempre que los mensajes difundidos sean exactos y no contengan ideas erróneas o fomenten creencias equivocadas

La comunicación con adultos

Cuando se comunica información a los adultos, es importante:

- que participen plenamente cuando se decide lo que van a aprender
- más que impartirles una clase, hacer de la experiencia de aprendizaje un proceso participativo, promoviendo el debate y haciendo participar a los adultos en las conversaciones
- utilizar ejemplos de situaciones y acciones ajustados a la realidad, para ayudar a los adultos a mejorar su comunidad



Elaborando un mapa con la comunidad

Obstáculos para el cambio de comportamiento en el ámbito de la salud

Algunas razones por las que puede resultar ineficaz la comunicación para el cambio de comportamiento son:

- falta de confianza en la persona que comunica la información
- sistema de creencias diferente o desacuerdo con el mensaje
- el comportamiento de salud no es una prioridad porque existen otros intereses y necesidades
- deseo de cambio, pero falta de recursos o de acceso a los centros de salud
- las personas son incapaces de cambiar sin la aprobación de la comunidad o hasta que todos los miembros comunitarios convienen en cambiar
- falta de apoyo de otras personas

Comunicación

Cuando se comunica información sobre la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, es importante que usted:

- mire a la persona a los ojos, observe el comportamiento de la persona, y examine si el entorno es seguro
- escuche lo que dicen las personas y practique el Principio Fundamental de la imparcialidad
- averigüe y entienda por qué otras personas pueden tener una prioridad o un problema; aprenda a cambiar de idea; aprenda de sus errores; aprenda de los demás
- transmita y adapte sus ideas
- se preocupe por las personas y muestre compasión y empatía

Utilizar las Herramientas comunitarias

Cuando usted utiliza las *Herramientas comunitarias* con personas o comunidades, debe aplicar el método de preguntar-elogiar-asesorar-comprobar:

- PREGUNTAR: averigüe qué comportamientos adecuados practica actualmente la persona y cuáles debe mejorar
- ELOGIAR: elogie siempre a la persona por sus comportamientos saludables o por lo que hace correctamente
- ASESORAR: asesore respecto de los comportamientos que deben mejorarse. Si es posible, demuestre cómo debe ser el comportamiento
- COMPROBAR: pida a la persona que describa lo que ha entendido y repita la información que usted le ha transmitido



Herramientas comunitarias

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para proporcionar información sobre prácticas saludables a los miembros de la comunidad y alentar a éstos a introducir cambios para mejorar su salud usted va a utilizar las *Herramientas comunitarias*. Además, usted debe actuar como modelo de comportamientos saludables en su familia. Para contribuir a que se mantengan los comportamientos saludables, es importante que usted exprese con frecuencia agradecimiento y elogio respecto de las buenas prácticas que observe. Además, usted debe:

- saber qué problemas de salud prioritarios desea abordar la comunidad
- entender las creencias culturales de la comunidad relativas a la salud y las enfermedades
- averiguar qué otros mensajes de salud difunden en la comunidad otros grupos
- examinar con los instructores o supervisores, dirigentes comunitarios, profesionales de la salud y otros voluntarios mensajes de comunicación para el cambio de comportamiento
- trabajar con familias, comunidades, autoridades y servicios de salud para influir en las normas sociales
- utilizar mensajes sencillos y claros en un lenguaje fácil de entender
- comunicar mensajes de diferentes maneras y asegurar que los miembros comunitarios son capaces de repetir los mensajes clave
- repetir los mensajes clave
- escuchar activamente

Sesión de formación

Durante la sesión de formación se le va a pedir que examine los siguientes supuestos:

Supuesto 1

Un voluntario SPAC varón se reúne a solas con la madre de un recién nacido en la casa de ésta. Durante las últimas tres semanas, la madre ha alimentado a su hijo exclusivamente mediante lactancia materna. El voluntario explica las ventajas de la lactancia materna. Observa que *«la leche materna es el único alimento y la única bebida que necesita un bebé durante los primeros seis meses de vida»*, y queda con la madre en que volverá a visitarla dentro de seis meses.

Supuesto 2

Los dirigentes comunitarios del ámbito de la salud están organizando una campaña de vacunación para los próximos días que se van a dedicar a la inmunización de niños. Un profesional de la salud varón organiza una reunión de los hombres de la comunidad en la escuela local. El profesional de la salud afirma que es importante para la comunidad vacunar a todos los niños, pues *«los niños vacunados son niños felices»*. Anima a los hombres a hablar con sus familias y comenta que espera ver a todos los niños vacunados.

Supuesto 3

Una voluntaria SPAC organiza en el mercado una charla sobre planificación familiar con un pequeño grupo de mujeres jóvenes casadas. Trae a la charla folletos y muestras de métodos de planificación familiar para mostrárselos a las mujeres. Explica que *«la planificación de los embarazos mejora la salud de las madres y los niños»*. Las madres plantean muchas preguntas.

La voluntaria las remite al centro de planificación familiar más cercano y queda en reunirse con ellas semanalmente.

Notas

Lista de verificación para practicar la comunicación para el cambio de comportamiento

¿QUÉ información debe comunicarse?

- Promover un solo mensaje claro.
- Utilizar un lenguaje sencillo y fácil de entender.
- Ser concreto respecto del mensaje.
- Enfocar el mensaje de manera que incluya acciones ajustadas a la realidad y viables.

¿POR QUÉ debe comunicarse esta información?

- ¿Por qué es importante el mensaje?
- ¿Cómo se van a beneficiar las personas si cambian su comportamiento?

¿CÓMO se va a comunicar la información?

- ¿Cómo puede comunicarse el mensaje con la mayor eficacia?
- ¿Qué material puede utilizarse para comunicar el mensaje?

¿CON QUÉ FRECUENCIA debe comunicarse el mensaje?

- ¿Con qué frecuencia puede repetirse el mensaje?
- ¿Qué tipo de refuerzo puede brindarse para las acciones positivas y el cambio de comportamiento?

¿CUÁNDO debe comunicarse la información?

- ¿Está la persona o el grupo preparado para iniciar un cambio de comportamiento?
- ¿Qué momento del día o del año es el mejor para comunicar el mensaje?

¿QUIÉN va a comunicar la información y quién la va a recibir?

- ¿Quién es la persona que mejor podría comunicar el mensaje?
- ¿Quién es la persona más informada o entendida respecto del tema?
- ¿Quién habla la lengua local y entiende las expectativas culturales?
- ¿Quién debe recibir el mensaje?
- ¿Quién tiene acceso a los grupos que deben escuchar el mensaje?

¿DÓNDE debe comunicarse preferiblemente el mensaje?

- ¿Dónde debe comunicarse el mensaje?
- ¿Qué posibilidades hay en la comunidad para comunicar mensajes de salud a grupos grandes de personas?

Tema 2

Planificación familiar



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir los beneficios de la planificación familiar
- remitir a personas a centros de planificación familiar
- exponer los métodos anticonceptivos ordinarios
- demostrar cómo utilizar correctamente los preservativos



Puntos principales de aprendizaje

1. La planificación familiar ayuda a las parejas a decidir cuándo desean tener hijos.
 2. La planificación familiar ayuda a las parejas a decidir cuántos hijos desean tener.
 3. La planificación familiar y el espaciamiento de los nacimientos mejoran la salud de las madres y los hijos.
 4. Los embarazos antes de los 18 años o después de los 35 años plantean mayores riesgos de salud para la madre y el bebé.
 5. Para beneficiar la salud de las madres y los hijos, los nacimientos deben espaciarse al menos dos años.
 6. Después del cuarto embarazo aumentan los riesgos de salud durante el embarazo y el parto.
 7. Existen muchos métodos de planificación familiar seguros y eficaces para ayudar a las personas a evitar el embarazo.
 8. Existen dos tipos de métodos de planificación familiar: temporales y permanentes.
 9. La utilización correcta y sistemática de preservativos protege del embarazo y de infecciones de transmisión sexual (ITS).
-

Resumen del tema

Salud reproductiva y planificación familiar

La salud reproductiva abarca áreas como la planificación familiar, la maternidad segura y la prevención del VIH y las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Conocer los métodos de planificación familiar y los anticonceptivos y tener acceso a servicios de planificación familiar, atención prenatal y de parto contribuye a mejorar la salud de las mujeres, los niños y la comunidad.

Beneficios de la planificación familiar

- La maternidad es más saludable para la madre y el bebé cuando la primera es mayor de 18 y menor de 35 años.
- Es más probable que los niños pequeños sobrevivan cuando los partos se espacian al menos dos años.
- Las mujeres y los niños están más sanos cuando hay menos de cuatro niños en la familia.
- La planificación familiar permite a las parejas y las personas decidir:
 - cuándo empezar a tener hijos
 - cuántos hijos tener
 - el tiempo entre el nacimiento de los hijos
 - cuándo dejar de tener hijos
- La planificación familiar ofrece muchas formas seguras de evitar el embarazo.
- La planificación familiar concierne tanto a hombres como a mujeres.



Familia con menos de cuatro hijos

Métodos de planificación familiar

Existen diferentes métodos anticonceptivos que ayudan a evitar un embarazo no deseado. Algunos son naturales, otros son médicos. Cada método tiene ventajas e inconvenientes.

Métodos permanentes

| Método | Descripción | Ventajas | Inconvenientes |
|--------------------------------|--|--|--|
| Vasectomía | Se ocluyen mediante cirugía los conductos del aparato genital masculino por los que se transportan los espermatozoides. | <ul style="list-style-type: none"> ■ muy eficaz ■ una sola vez | <ul style="list-style-type: none"> ■ requiere visita a un profesional de la salud ■ irreversible |
| Esterilización femenina | Se ocluyen mediante cirugía los conductos del aparato genital femenino por los que los óvulos pasan de los ovarios al útero. | <ul style="list-style-type: none"> ■ muy eficaz ■ una sola vez | <ul style="list-style-type: none"> ■ requiere visita a un profesional de la salud ■ irreversible |

Métodos médicos

| Método | Descripción | Ventajas | Inconvenientes |
|---------------------------------------|--|---|--|
| Dispositivo intrauterino (DIU) | Pequeño dispositivo de plástico que se inserta en el útero de la mujer. Irrita las paredes del útero e impide así el desarrollo del óvulo fecundado. | <ul style="list-style-type: none"> ■ muy eficaz ■ una sola vez ■ relaciones sexuales espontáneas | <ul style="list-style-type: none"> ■ requiere un profesional de la salud para insertarlo ■ NO protege de ITS y VIH ■ debe eliminarse si se desea embarazo |
| Implante anticonceptivo | Dispositivo pequeño, del tamaño de un palillo, que se inserta bajo la piel y libera hormonas durante varios años. | <ul style="list-style-type: none"> ■ muy eficaz ■ una sola vez ■ relaciones sexuales espontáneas | <ul style="list-style-type: none"> ■ requiere un profesional de la salud para insertarlo ■ NO protege de ITS y VIH ■ debe eliminarse si se desea embarazo |
| Anticonceptivo oral (píldora) | Píldora que contiene hormonas y se ingiere diariamente para impedir el desarrollo de los óvulos. | <ul style="list-style-type: none"> ■ muy eficaz si se toma todos los días ■ relaciones sexuales espontáneas ■ puede reducir los dolores y el flujo menstruales | <ul style="list-style-type: none"> ■ debe recordarse tomarlo todos los días ■ NO protege de ITS y VIH ■ puede tener efectos secundarios |
| Anticonceptivos inyectables | Inyección de hormonas que protege del embarazo durante varios meses | <ul style="list-style-type: none"> ■ muy eficaz ■ no requiere actuación diaria ■ relaciones sexuales espontáneas | <ul style="list-style-type: none"> ■ es necesario repetir inyecciones ■ NO protege de ITS y VIH ■ puede tener efectos secundarios |
| Preservativo masculino | Funda fina de látex que se coloca sobre el pene erigido antes de que penetre en la vagina. | <ul style="list-style-type: none"> ■ muy eficaz si se utiliza correctamente ■ protege de ITS y VIH | <ul style="list-style-type: none"> ■ debe utilizarse uno en cada acto sexual ■ requiere cooperación de la pareja |
| Preservativo femenino | Funda de poliuretano que se inserta en la vagina antes de la relación sexual. | <ul style="list-style-type: none"> ■ eficaz ■ protege de ITS y VIH | <ul style="list-style-type: none"> ■ debe utilizarse uno en cada acto sexual ■ requiere cooperación de la pareja |
| Diafragma | Capuchón de goma suave fijado a un anillo flexible. Se inserta en la vagina y se coloca cubriendo el cuello uterino antes de la relación sexual. | <ul style="list-style-type: none"> ■ eficaz si se utiliza correctamente con espermicidas ■ no tiene efectos secundarios hormonales | <ul style="list-style-type: none"> ■ debe utilizarse uno en cada acto sexual ■ requiere visita a un profesional de la salud ■ NO protege de ITS y VIH |
| Espermicidas | Sustancias químicas (crema, gel, espuma) que matan los espermatozoides. Se introducen en la vagina antes de la relación sexual. | <ul style="list-style-type: none"> ■ eficaz si se utiliza con otro método, p. ej., con un preservativo ■ no tienen efectos secundarios hormonales ■ proporcionan lubricación | <ul style="list-style-type: none"> ■ NO protegen de ITS y VIH |

Métodos naturales o no médicos

| Método | Descripción | Ventajas | Inconvenientes |
|---|---|---|---|
| Abstinencia | Abstenerse voluntariamente de mantener relaciones sexuales. | <ul style="list-style-type: none"> ■ eficacia total ■ protege de ITS y VIH | <ul style="list-style-type: none"> ■ requiere compromiso |
| Lactancia materna exclusiva o método de amenorrea de la lactancia (MELA) | Durante los primeros 6 meses de vida del bebé, la madre le alimenta exclusivamente con leche materna. Es necesario alimentar al bebé frecuentemente durante el día, y especialmente por la noche. | <ul style="list-style-type: none"> ■ muy eficaz si la madre no tiene flujo menstrual y si se utiliza con otro método, como el preservativo | <ul style="list-style-type: none"> ■ NO protege de ITS y VIH |
| Conocimiento de la fertilidad o planificación familiar natural (PFN) | Abstinencia periódica (7-10 días) durante los días más fértiles del ciclo menstrual de la mujer. Es necesario registrar la temperatura corporal y comprobar la secreción de moco cervical. | <ul style="list-style-type: none"> ■ eficaz si se utiliza con otro método, p. ej., con un preservativo | <ul style="list-style-type: none"> ■ NO protege de ITS y VIH ■ requiere que la mujer conozca su cuerpo y esté atenta a él |

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para ayudar a los miembros comunitarios a adquirir conocimientos sobre la planificación familiar, usted puede:

- entender los beneficios de la planificación familiar y el espaciamiento de los nacimientos
- conocer las ventajas y los inconvenientes de los métodos anticonceptivos disponibles
- animar a las mujeres y los hombres a participar en la planificación familiar
- proporcionar información general sobre los diferentes tipos de métodos de planificación familiar
- averiguar dónde pueden obtener los miembros comunitarios información sobre planificación familiar y dónde se prestan servicios en este ámbito
- averiguar dónde, en la comunidad, están disponibles anticonceptivos y cuánto cuestan
- poner a disposición preservativos y proporcionar información sobre infecciones de transmisión sexual
- enseñar a los miembros comunitarios con las Herramientas comunitarias cómo utilizar correctamente los preservativos
- alentar a la filial de la Sociedad Nacional a apoyar a los centros de planificación familiar comunitarios

Mensajes clave

- Los embarazos pueden planificarse.
- La planificación de los embarazos ayuda a las parejas a decidir cuándo desean tener hijos.
- La planificación de los embarazos mejora la salud de las madres y los niños.
- Utilizados sistemática y correctamente, los preservativos pueden evitar embarazos.
- Utilizados sistemática y correctamente, los preservativos protegen del VIH y las infecciones de transmisión sexual.
- Los preservativos deben utilizarse sistemática y correctamente.

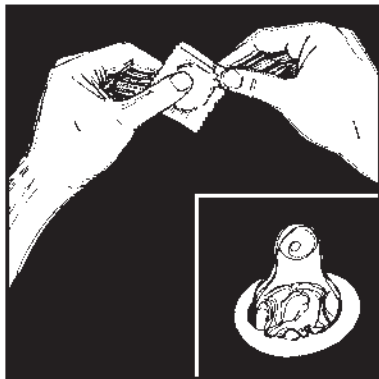
Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Cómo beneficia la planificación familiar a las familias?
↳ _____
↳ _____
↳ _____
2. ¿Cuándo plantean mayores riesgos para las madres y los hijos el embarazo y el parto?
↳ _____
↳ _____
3. Nombre un método de planificación familiar permanente.
↳ _____
4. Nombre dos métodos de planificación familiar temporales.
↳ _____
↳ _____
5. Nombre un método de planificación familiar natural.
↳ _____
6. ¿Qué puede proteger del embarazo y las infecciones de transmisión sexual?
↳ _____

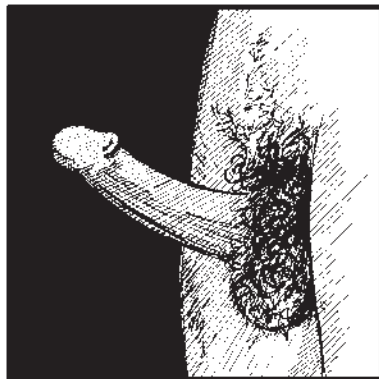
Notas

Lista de verificación para practicar la utilización correcta de un preservativo masculino

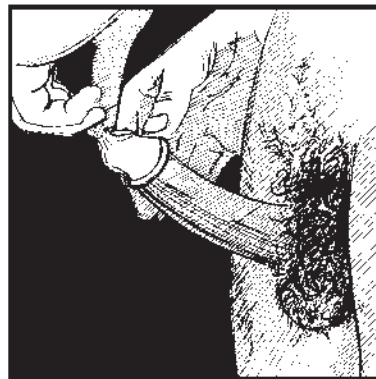
| | Sí | No |
|---|----|----|
| Compruebe la fecha de caducidad o de fabricación en la envoltura del preservativo; deséchelo si se ha sobrepasado la fecha de caducidad | | |
| Saque el preservativo de la envoltura sin dañarlo | | |
| Sujete el preservativo por su parte superior y presione para extraer el aire del extremo | | |
| Con ambas manos, extienda el preservativo sobre el pene en erección (un modelo de pene) hasta la base del pene | | |
| Deje libre media pulgada (entre uno y dos centímetros) en el extremo del preservativo para recoger el semen | | |
| Después de la eyaculación, con el pene todavía en erección, sujete el preservativo en la base del pene y retírelo cuidadosamente sin derramar nada de semen | | |
| Anude el preservativo | | |
| Tire el preservativo a la basura | | |



1 Compruebe la fecha de caducidad. Abra entonces la envoltura. Tenga cuidado de no rasgar el preservativo. Asegúrese de que el extremo del preservativo pase a través del anillo.



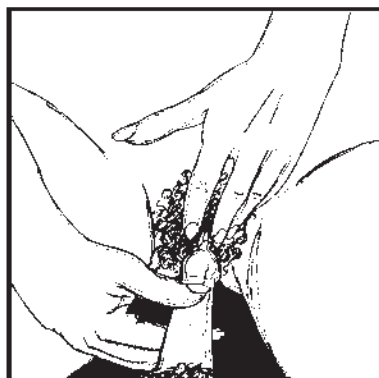
2 Compruebe que el pene está en erección. Si es necesario, empuje hacia atrás el prepucio.



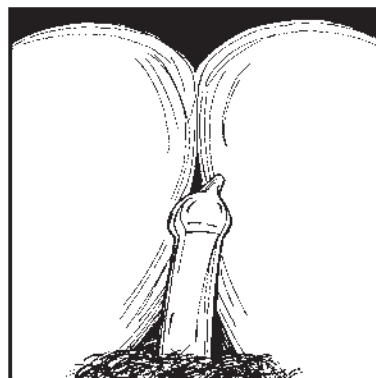
3 Apriete el extremo del preservativo y sitúe el anillo sobre la cabeza del pene.



4 Extienda el preservativo hasta la base del pene. En el extremo del preservativo debe dejarse un espacio vacío para recoger el semen.



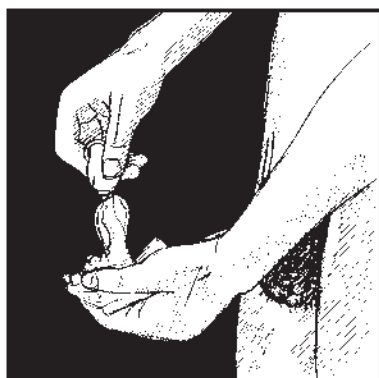
5 Alise el preservativo para expulsar el aire antes de insertar el pene en la vagina o el ano.



6 Utilice un preservativo siempre que mantenga relaciones vaginales o anales.



7 Después del acto sexual, retire con cuidado el preservativo del pene sin derramar semen.



8 Anude el preservativo e introdúzcalo en un pañuelo de papel u otro material desechable.

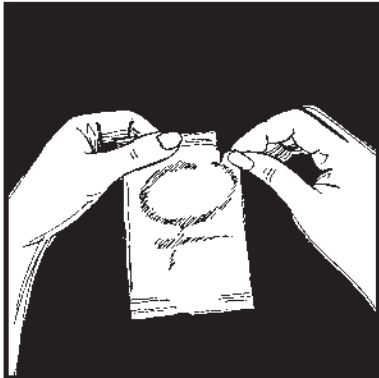


9 Tire el preservativo envuelto a un cubo de basura con tapa o entérralo si no dispone de cubo. Lávese las manos.

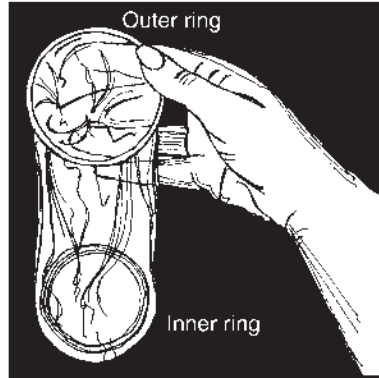
Utilización correcta del preservativo masculino

Lista de verificación para practicar la utilización correcta de un preservativo femenino

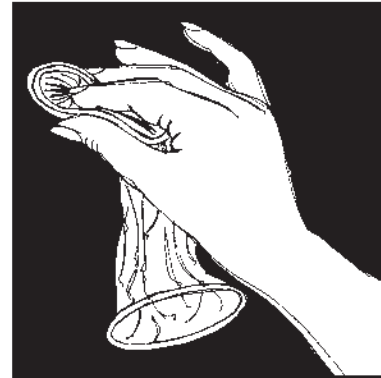
| | Sí | No |
|---|----|----|
| Compruebe la fecha de caducidad o de fabricación en la envoltura del preservativo; deséchelo si se ha sobrepasado la fecha de caducidad | | |
| Saque el preservativo de la envoltura sin dañarlo | | |
| Sujete y presione el anillo interior (extremo cerrado) del preservativo para que se extienda, introduzca el anillo interior en la vagina y, con el dedo índice, empuje el preservativo hacia el interior de la vagina | | |
| Asegure que el anillo del extremo abierto permanece fuera de la vagina | | |
| Guíe el pene hacia el interior del preservativo para impedir que penetre entre el preservativo y la pared vaginal | | |
| Después de la eyaculación, retire inmediatamente el preservativo sin derramar semen | | |
| Anude el preservativo | | |



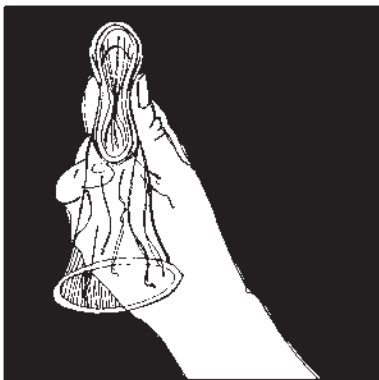
1 Después de comprobar la fecha de caducidad, abra la envoltura con cuidado de no rasgar el preservativo. No utilice ni tijeras ni un cuchillo.



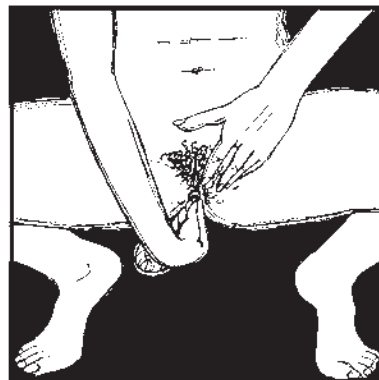
2 El anillo exterior cubre la zona alrededor de la apertura de la vagina. El anillo interior sirve para insertar el preservativo y que se mantenga en su sitio durante el acto sexual.



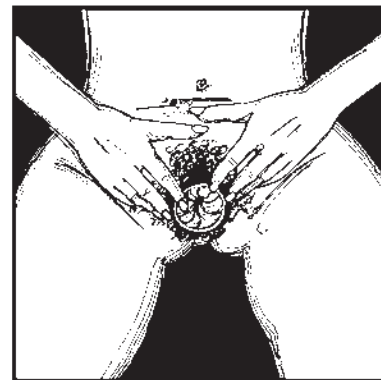
3 Sujete el preservativo por el extremo cerrado y apriete el anillo interior entre los dedos.



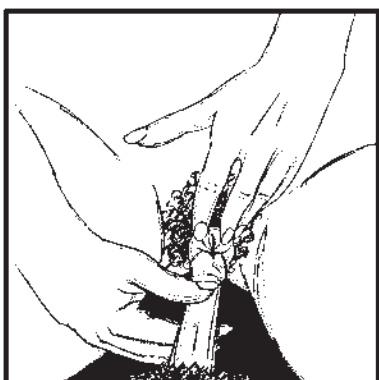
4 Apriete el anillo entre los dedos pulgar y corazón o índice, para que adopte una forma alargada y estrecha.



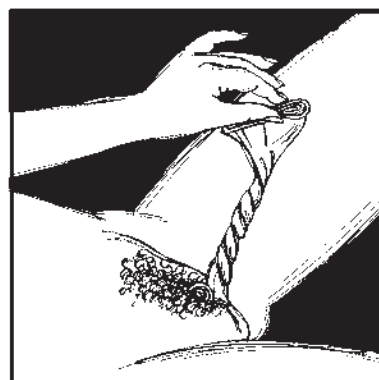
5 Inserte el anillo interior en la vagina. Sienta cómo se expande el anillo interior y se coloca en su sitio. Introduzca el índice en el preservativo y empujelo hasta que ya no avance más.



6 El anillo exterior permanece fuera de la vagina.



7 Dirija el pene de su pareja hacia dentro del preservativo, con cuidado de que no penetre en la vagina entre el preservativo y la pared vaginal.



8 Para retirar el preservativo, retuerza el anillo exterior para que no pueda derramarse semen y extráigalo con cuidado de la vagina.



9 Envuelva el preservativo con un pañuelo de papel u otro material desechable y tírelo a un cubo de basura con tapa. No lo tire nunca a un retrete de cisterna. Lávese las manos.

Tema 3

Maternidad segura



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir las prácticas saludables durante el embarazo
- describir la preparación en la familia para un parto seguro
- enumerar las señales de peligro de embarazos y partos complicados
- demostrar cómo promover el embarazo saludable y la maternidad segura en la comunidad



Puntos principales de aprendizaje

1. Las mujeres embarazadas deben:
 - acudir a una revisión en un centro de salud al menos cuatro veces durante el embarazo
 - recibir información sobre pruebas y asesoramiento en torno a las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH
 - estar vacunadas contra el tétanos (al menos dos vacunaciones de toxoide tetánico)
 - llevar una dieta equilibrada y descansar más de lo habitual
 - tomar suplementos de hierro y ácido fólico según lo aconsejado por un profesional de la salud
 - evitar fumar, consumir alcohol, o seguir tratamientos o ingerir medicamentos sin prescripción
2. En todos los partos debe ayudar un asistente de parto cualificado, que debe controlar a la madre y el bebé las primeras 12 horas después del parto.
3. Todas las familias deben disponer de un plan para poder acceder en cualquier momento, de día o de noche, al centro de salud más cercano en caso de producirse complicaciones durante el embarazo, el parto o después del nacimiento.
4. Sepa reconocer las señales de peligro de embarazos o partos complicados y conseguir ayuda médica inmediata. Las señales de peligro son:
 - sangrado vaginal durante el embarazo o sangrado intenso después del parto
 - dolor abdominal agudo
 - dolores de cabeza fuertes o visión borrosa
 - dolor de espalda persistente
 - hinchazón de piernas, brazos, manos o cara
 - fiebre
 - convulsiones
 - contracciones periódicas (cada 20 minutos o menos) antes de las 37 semanas
 - se rompen aguas pero no se inicia el parto en un plazo de seis horas
 - parto prolongado (más de 12 horas)
 - la madre NO siente ningún movimiento del bebé
 - la mujer embarazada no gana peso



Resumen del tema

Todos los días mueren por problemas relacionados con el embarazo y el parto alrededor de 1.500 mujeres, es decir, al año más de medio millón. Muchas más sufren durante el embarazo complicaciones que pueden amenazar su vida y la del bebé o dejar a éste gravemente discapacitado.

Las mujeres embarazadas corren un riesgo mayor de padecer enfermedades como el paludismo o el tétanos, que además pueden poner en peligro la salud del feto. Los niños que pierden a su madre durante el parto se convierten en miembros vulnerables de la comunidad.

Usted puede promover las prácticas saludables durante el embarazo, informar sobre las señales de peligro en el embarazo y el parto, y ayudar a los miembros de las familias a prepararse para un parto seguro.

Prácticas saludables durante el embarazo

Un embarazo normal suele prolongarse entre 38 y 42 semanas. Durante este tiempo, la mujer embarazada experimenta numerosos cambios físicos y emocionales. Es importante que las mujeres embarazadas reciban atención prenatal de un profesional de la salud capacitado que verifique que los cambios que experimenta la mujer son normales. Los comportamientos saludables durante el embarazo pueden incrementar la probabilidad de que el parto sea seguro y el bebé nazca sano.

Los riesgos de la maternidad pueden reducirse en gran medida si las mujeres:

- están sanas y bien alimentadas antes de quedar embarazadas
- espacian los nacimientos al menos dos años
- se someten a una revisión de salud por un profesional de la salud capacitado al menos cuatro veces durante el embarazo
- reciben información sobre pruebas y asesoramiento en torno al VIH y las infecciones de transmisión sexual (ITS). Las madres VIH-positivas o con ITS pueden tomar medicamentos para evitar la transmisión del VIH o las ITS al bebé
- están vacunadas contra el tétanos. Antes del parto se deben administrar al menos dos vacunas de toxoide tetánico
- reciben tratamiento preventivo intermitente contra el paludismo y duermen bajo un mosquitera tratada con insecticidas si viven en una zona en la que el paludismo es endémico
- siguen una dieta equilibrada de frutas, verduras, cereales y productos lácteos
- descansan más de lo habitual
- toman suplementos de hierro y ácido fólico según lo aconsejado por un profesional de la salud
- practican una higiene personal adecuada
- se mantienen físicamente activas realizando ejercicio moderado
- evitan fumar, consumir alcohol o ingerir medicamentos sin prescripción
- disponen de un plan para poder acceder en cualquier momento, de día o de noche, al centro de salud más cercano en caso de producirse complicaciones durante el embarazo, el parto o después del nacimiento
- son capaces de reconocer señales de peligro de complicaciones en el embarazo o el parto y conseguir ayuda médica inmediata
- dan a luz apoyadas por un asistente de parto cualificado, como un médico, una enfermera o una partera
- cuando la madre y el bebé son controlados por un asistente de parto cualificado las primeras 12 horas después del parto



Revisión periódica del embarazo



Mujer embarazada recibiendo una vacuna de toxoide tetánico

Preparación en la familia para un parto seguro

Usted puede ayudar a las mujeres embarazadas y a sus familias a prepararse para un parto seguro. Esta preparación incluye:

- determinar el lugar donde la familia tiene previsto que la mujer dé a luz
 - determinar un asistente de parto (un médico, una enfermera o una partera) que estará disponible para asistir durante el parto
 - localizar el centro de atención obstétrica más cercano para emergencias durante el parto
 - obtener fondos para los gastos relacionados con el parto
 - determinar qué familiares cercanos o amigos acompañarán a la madre al centro de salud para el parto
 - organizar el transporte para el parto o para una posible emergencia
 - determinar donantes de sangre compatible para el caso de hemorragias intensas
-

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para ayudar a las mujeres embarazadas y a sus familiares a adquirir conocimientos sobre la maternidad segura, usted puede:

- informar sobre el embarazo seguro
- informar sobre las señales de peligro de embarazos y partos complicados
- velar por que las mujeres embarazadas sean examinadas en un centro de salud al menos cuatro veces durante el embarazo
- averiguar dónde se brinda atención prenatal en la comunidad
- promover las prácticas para un embarazo saludable
- alentar a las mujeres embarazadas a hacerse pruebas de VIH e infecciones de transmisión sexual y a pedir asesoramiento en este ámbito
- ayudar a las familias a hacer un plan para un parto seguro

Mensajes clave

- Sométase a un examen por un profesional de la salud al menos cuatro veces durante el embarazo.
- Vacúnese contra el tétanos.
- Siga una dieta equilibrada y descanse más de lo habitual.
- Sepa cómo reconocer las señales de peligro de embarazos y partos complicados.
- Disponga de un plan y recursos para obtener ayuda inmediata si se presentan problemas.
- En todos los partos debe asistir un profesional de la salud.

Comprobar los propios conocimientos

1. Enumere tres prácticas que una mujer embarazada debe adoptar para favorecer un embarazo saludable.

↳ _____

↳ _____

↳ _____

2. En todos los partos debe ayudar un asistente de parto cualificado. ¿Hasta cuántas horas después del parto debe controlar el asistente de parto a la madre y el bebé?

↳ _____

Enumere tres señales de peligro de embarazos y partos complicados.

↳ _____

↳ _____

↳ _____

4. Indique dos medidas que una mujer embarazada y su familia pueden adoptar para prepararse para un parto seguro.

↳ _____

↳ _____

Notas

Tema 4

Atención al recién nacido



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir la atención al recién nacido por parte de la madre y en el hogar
- enumerar las señales de peligro en un recién nacido que requieren una atención médica inmediata
- enumerar las ventajas de la lactancia materna
- promover la lactancia materna en la comunidad
- demostrar cómo promover la vacunación de los niños ante madres primerizas



Puntos principales de aprendizaje

1. Atención al recién nacido:
 - lávese las manos antes del parto y cuando maneje al recién nacido
 - mantenga caliente al recién nacido
 - envuelva al bebé inmediatamente, o séquelo y póngalo en contacto directo con la piel de la madre tapándole con un paño
 - retrase el baño
 - los bebés deben ponerse al pecho inmediatamente, en un plazo máximo de una hora después de nacer
 - la primera leche materna (espesa y amarillenta) producida inmediatamente después del parto protege al bebé de infecciones
 - mantenga limpio y seco el cordón umbilical
2. Reconozca las siguientes señales de peligro y, si se producen, obtenga ayuda médica inmediata para el recién nacido:
 - el bebé respira con dificultad
 - el bebé no tiene interés en succionar, succiona débilmente en el pecho, o no es capaz de mamar
 - está frío
 - tiene fiebre
 - tiene los párpados rojos e inflamados y supura en los ojos
 - tiene rojez, inflamación, pus o mal olor alrededor del cordón umbilical o el ombligo
 - tiene convulsiones/síncopes
 - tiene ictericia (ojos o piel amarillos)
 - nace muy pequeño
3. Tanto la madre como el bebé deben ser examinados por un profesional de la salud en un plazo de doce horas después del parto.
4. Ventajas de la lactancia materna:
 - la leche materna producida inmediatamente después del nacimiento protege al bebé y NO debe desecharse
 - durante los seis primeros meses, el bebé sólo necesita lecha materna como alimento y bebida
 - la leche materna siempre está limpia, tiene la temperatura adecuada y es fácil de digerir por el bebé
 - la leche materna protege al bebé de infecciones y deshidratación
5. Los niños deben vacunarse de acuerdo con el calendario nacional de vacunación antes de cumplir un año.

Resumen del tema

La salud de los recién nacidos y los niños es esencial para el desarrollo de comunidades fuertes. La atención en la primera infancia incluye:

- la lactancia materna
- la inmunización de los niños
- la prevención de enfermedades y la promoción de la salud



Cuidado del recién nacido

Señales de peligro en el recién nacido

Busque ayuda médica inmediata para un recién nacido si:

- el bebé respira con dificultad
 - el bebé no tiene interés en succionar, succiona débilmente en el pecho, o no es capaz de mamar
 - está frío
 - tiene fiebre
 - tiene los párpados rojos e inflamados y supura en los ojos
 - tiene rojez, inflamación, pus o mal olor alrededor del cordón umbilical o el ombligo
 - convulsiona o tiene síncope
 - tiene ictericia (ojos o piel amarillos)
 - nace muy pequeño
-

Ventajas de la lactancia materna

La lactancia materna tiene numerosas ventajas, pero el trabajo u otras demandas pueden dificultar a algunas madres dar el pecho a su hijo. Usted puede trabajar con las madres para ayudarles a encontrar soluciones y puede divulgar las ventajas de la lactancia materna. Algunas de estas ventajas son:

- la leche materna producida inmediatamente después del nacimiento protege al bebé y NO debe desecharse
- la leche materna por sí sola aporta al bebé todo el alimento y el líquido necesarios durante los seis primeros meses de vida
- la lactancia materna protege de infecciones y reduce el riesgo de deshidratación
- los niños amamantados tienen mayores posibilidades de crecer fuertes y mantenerse sanos
- los niños amamantados se desarrollan más rápidamente y aprenden mejor
- la leche materna siempre está limpia, tiene la temperatura adecuada y es fácil de digerir por el bebé
- la lactancia materna ayuda a las madres a pasar tiempo con su bebé
- la lactancia materna debe mantenerse hasta dos años y más
- la lactancia materna exclusiva puede aportar a la mujer un 98 por ciento de protección frente al embarazo durante seis meses después de dar a luz, aunque sólo si no se reanuda su menstruación, si su bebé mama frecuentemente durante el día y la noche y si al bebé no se le dan otros alimentos ni bebidas



Lactancia materna exclusiva durante los seis primeros mese de vida

Plan recomendado de lactancia materna

| Después de nace | Nacimiento a 6 meses | De 6 a 12 meses | De 12 a 24 meses | A partir de los 24 meses |
|---|---|--|---|--|
| Comience a amamantar al bebé inmediatamente después del nacimiento, en un plazo de una hora. NO deseche la primera leche. | Alimente al bebé SÓLO con leche materna. Amamante al bebé con la frecuencia que él desee, al menos 8 veces cada 24 horas. | Siga amamantando con la frecuencia que desee el bebé. Comience a darle alimentos complementarios entre tres y cinco veces al día. Véase el Tema 5 sobre nutrición. | Siga amamantando con la frecuencia que desee el bebé. Comience a complementar la lecha con comida de la familia cinco veces al día. | Comience a destetarlo gradualmente y déle comida de la familia cinco veces al día. |

Inmunización de los niños

Todos los recién nacidos y niños deben ser vacunados de acuerdo con el calendario del plan nacional de salud (para más información sobre la inmunización de los niños véase el Tema 6 del Módulo 6).

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para ayudar a los nuevos y futuros padres a aprender cómo atender al recién nacido, usted puede:

- ➔ informar sobre la atención al recién nacido
- ➔ informar sobre cómo reconocer las señales de peligro en un recién nacido que hacen necesaria ayuda médica inmediata
- ➔ promover la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida
- ➔ difundir las ventajas de la lactancia materna
- ➔ alentar a las familias a alimentar cinco veces al día a sus hijos de seis meses a dos años de edad, además de seguir amamantándoles
- ➔ conocer el calendario nacional de vacunación
- ➔ explicar a los miembros comunitarios los beneficios de la inmunización

Mensajes clave

- Mantenga al recién nacido caliente y cerca de la madre (contacto con la piel) y póngale al pecho en un plazo de una hora después del nacimiento.
- La lactancia materna ayuda a proteger a los bebés y los niños pequeños de enfermedades peligrosas.
- La leche materna por sí sola es el único alimento y la única bebida que necesita un bebé durante los primeros seis meses de vida.
- Sepa cómo reconocer las señales de peligro en un recién nacido y obtenga ayuda inmediata si éstas se presentan.

Sesión de formación

Durante la sesión de formación se le va a pedir que examine los siguientes supuestos relativos a la atención al recién nacido:

Supuesto 1

En una visita a una mujer que espera su primer hijo, el voluntario averigua que ésta tiene previsto alimentar a su bebé con biberón. ¿Qué puede hacer el voluntario para difundir las ventajas de la lactancia materna? ¿Qué debe decir el voluntario a la madre?

Supuesto 2

Hace dos días, una mujer de una comunidad ha dado a luz a un bebé sin problemas en un centro de salud, y acaba de volver a su casa. El voluntario realiza una visita domiciliaria para brindarle apoyo y ve que el bebé está sobre una cama llorando. El bebé lleva poca ropa. ¿Qué puede decir el voluntario para animar a la madre a mantener caliente y cómodo al bebé?

Supuesto 3

Una mujer de la comunidad ha dado a luz a un bebé sin problemas hace siete días. El voluntario realiza una visita domiciliaria para examinar a la madre y el bebé. Durante la visita, la madre explica que el bebé NO muestra interés en mamar. Además, le confía que cree que pasa algo con el ombligo del bebé. El voluntario examina el ombligo y ve que está rojo e inflamado. ¿Qué debe hacer el voluntario?

Supuesto 4

Una mujer de la comunidad ha dado a luz sin problemas a un bebé en su casa, hace 24 horas. El voluntario realiza una visita domiciliaria para examinar a la madre y el bebé. Durante la visita, el voluntario averigua que la madre y el bebé NO han sido examinados por un profesional de la salud. La madre declara encontrarse bien. El voluntario pregunta si el bebé ha recibido alguna vacuna. La madre no lo sabe. ¿Debe ser examinada la madre por un profesional de la salud?

¿Qué puede hacer el voluntario para promover la vacunación de este bebé?

Notas

Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Qué puede hacerse para mantener caliente a un recién nacido después del nacimiento?
↳ _____
↳ _____
↳ _____
2. Cuándo, después de nacer, debe ponerse a mamar al bebé?
↳ _____
3. ¿En qué plazo deben ser examinados la madre y el bebé por un profesional de la salud después del parto?
↳ _____
4. Enumere cuatro señales de peligro en un recién nacido que hacen necesaria atención médica inmediata.
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
5. Enumere tres ventajas de la lactancia materna.
↳ _____
↳ _____
↳ _____
6. ¿Cuándo debe vacunarse a los niños?
↳ _____

Notas

.....

Tema 5

Nutrición



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir los tipos de alimentos que contribuyen a una buena nutrición
- explicar las causas de desnutrición
- enumerar las señales de desnutrición
- describir los signos y síntomas de desnutrición que hacen necesaria la derivación a un centro de salud
- demostrar cómo promover la lactancia materna en la comunidad
- demostrar cómo promover la buena nutrición en la comunidad



Puntos principales de aprendizaje

1. La buena nutrición es importante para la salud.
2. Las personas necesitan en su dieta diaria diferentes alimentos, incluidos:
 - frutas y verduras, para ayudar a prevenir enfermedades
 - arroz, patata, mandioca, mijo/sorgo o maíz, y aceites, para aportar energía
 - huevos, judías, lentejas, leche, nueces, carne o pescado, para el crecimiento y desarrollo del organismo
3. La desnutrición se origina por falta de alimentos, falta de alimentos adecuados o enfermedades.
4. Los niños desnutridos:
 - no crecen o se desarrollan normalmente
 - no van a ser capaces de aprender debidamente
 - es más probable que enfermen y menos que sobrevivan
5. Los niños necesitan vitamina A para prevenir enfermedades y problemas de visión. Contienen vitamina A las frutas y verduras (especialmente las de color naranja y amarillo), los aceites, el pescado azul, los huevos, los productos lácteos, la leche materna y los suplementos de vitamina A.
6. Los niños necesitan alimentos ricos en hierro para prevenir enfermedades y estar fuertes. Contienen hierro el hígado, la carne magra, el pescado, los huevos, las verduras de hoja verde y los suplementos de hierro.
7. Para prevenir discapacidades de aprendizaje, los niños requieren yodo. La sal yodada contiene yodo.
8. Existen dos tipos de desnutrición. Los signos de desnutrición con marasmo o «delgadez» incluyen:
 - peso por debajo de lo normal
 - falta de grasa en el cuerpo, costillas visibles
 - piel suelta alrededor de las nalgas
 - irritabilidad
 - habitualmente apetito y cabello normal
 - enfermedades frecuentes
9. Los signos de desnutrición edematosa incluyen:
 - inflamación aguda (edemas) bilateral en las extremidades o los brazos
 - cara hinchada de «luna llena»
 - piel dañada o de diferente color
 - cambia el color del cabello (amarillo/rojizo o descolorido)
 - el cabello se seca y puede extraerse fácilmente, dejando calvas

10. Los niños con cualquier signo de desnutrición deben llevarse inmediatamente a un centro de salud para tratamiento.
11. Los niños entre seis meses y dos años corren riesgo de desnutrición.
12. Entre los seis meses y los dos años, los niños deben recibir alimentos al menos cinco veces al día, además de la leche materna.
13. Durante los seis primeros meses de vida, el bebé sólo necesita leche materna como alimento y bebida.
14. La lactancia materna debe mantenerse hasta dos años y más.
15. A partir de los seis meses deben introducirse en la dieta del bebé otros alimentos.
16. Ventajas de la lactancia materna:
 - la leche materna producida inmediatamente después del nacimiento protege al bebé de infecciones
 - la leche materna siempre está limpia, tiene la temperatura adecuada y es fácil de digerir por el bebé
 - la leche materna protege al bebé de infecciones y deshidratación



Resumen del tema

La buena nutrición significa comer y beber alimentos que ayuden al cuerpo a permanecer sano. Una dieta adecuada y equilibrada, combinada con ejercicio físico regular, es esencial para una buena salud.

La nutrición deficiente se refiere a la ingestión insuficiente de alimentos adecuados. La nutrición deficiente puede dar lugar a enfermedades y la muerte. Puede reducir la inmunidad, incrementar la susceptibilidad a enfermedades, perjudicar al desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Las personas necesitan diariamente diferentes alimentos:

- frutas y verduras, para ayudar a prevenir enfermedades
- arroz, patata, mandioca, mijo/sorgo o maíz, y aceites, para aportar energía
- huevos, judías, lentejas, leche, nueces, carne o pescado, para el crecimiento y desarrollo del organismo



Alimentación variada

La nutrición de los niños

Los niños deben crecer adecuadamente y ganar peso con rapidez. Desde su nacimiento hasta los dos años, es necesario pesar a los niños todos los meses. Los niños que no ganan peso deben ser examinados por un profesional de la salud. Los niños necesitan alimentos con vitamina A, hierro y yodo.

Cuando están enfermos, los niños deben continuar comiendo. Después de una enfermedad deben ingerir al menos una comida adicional diaria durante una semana.

Durante los seis primeros meses de vida, el bebé sólo necesita leche materna como alimento y bebida. Después, se deben ir introduciendo otros alimentos gradualmente.

Desnutrición

La desnutrición se produce por la falta de suficientes alimentos o de suficientes alimentos adecuados, o por enfermedades. Si una mujer embarazada no ingiere suficientes alimentos adecuados, la desnutrición del bebé puede comenzar antes de su nacimiento.

Las prácticas inadecuadas de alimentación contribuyen a la desnutrición. Son prácticas inadecuadas de alimentación la lactancia materna insuficiente, la ingestión de alimentos inadecuados, y la insuficiente aportación de alimentos nutritivos al niño. La desnutrición puede estar causada por la falta de acceso a alimentos saludables y el aumento de los precios de los alimentos.

Los niños desnutridos:

- NO crecen o se desarrollan normalmente
- NO son capaces de aprender adecuadamente
- es más probable que enfermen y menos que sobrevivan

Los niños entre seis meses y dos años de edad están expuestos a un mayor riesgo de desnutrición. En este grupo de edad, la desnutrición puede evitarse alimentando a los niños al menos cinco veces al día, manteniendo además la lactancia materna.

No ingerir suficientes alimentos o suficientes alimentos adecuados puede ser peligroso. También puede ser peligroso ingerir alimentos en exceso o alimentos inadecuados en exceso. Cuando una persona come más de lo que necesita o demasiados alimentos ricos en azúcar y grasa, adquiere sobrepeso. Las personas con sobrepeso padecen con mayor probabilidad enfermedades como la diabetes o enfermedades cardíacas.

Además de seguir una dieta equilibrada, es importante realizar mucho ejercicio físico. En este sentido, debe alentarse a los niños a jugar y ser activos.



Niños malnutridos

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para ayudar a los miembros comunitarios a adquirir conocimientos sobre la buena nutrición, usted puede:

- promover la buena nutrición y el ejercicio físico en la comunidad
- alentar a los miembros comunitarios a incluir alimentos variados en su dieta, como frutas, verduras, cereales, carne, pescado, huevos y productos lácteos
- promover la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida
- promover las ventajas de la lactancia materna
- alentar a las familias a alimentar a sus hijos de seis meses a dos años de edad cinco veces al día, además de seguir amamantándoles
- educar a la comunidad sobre los alimentos ricos en vitamina A, hierro y yodo
- derivar a los niños con señales de desnutrición inmediatamente a un centro de salud
- apoyar a las familias para que planten huertos

Mensajes clave

- La buena nutrición previene enfermedades.
 - La desnutrición puede producirse cuando NO se dispone de suficientes alimentos, NO se dispone de suficientes alimentos variados, o por enfermedades.
 - Los niños desnutridos NO crecen o aprenden normalmente.
 - Los niños desnutridos enferman con mayor probabilidad.
 - Los niños menores de cinco años desnutridos corren el mayor riesgo de morir.
 - Los alimentos pueden proteger de enfermedades, aportan energía y fortalecen el organismo.
 - Durante los seis primeros meses de vida, el bebé sólo necesita leche materna como alimento y bebida.
 - La lactancia materna debe mantenerse hasta dos años y más.
-

Comprobar los propios conocimientos

1. Exponga dos ventajas de la lactancia materna:
↳ _____
↳ _____
2. ¿Durante cuántos meses debe alimentarse a los bebés exclusivamente con leche materna?
↳ _____
3. Nombre dos alimentos que aportan energía:
↳ _____
4. Nombre dos alimentos que protegen de enfermedades:
↳ _____
5. Nombre dos alimentos que favorecen el crecimiento del organismo:
↳ _____
6. Enumere cuatro signos de desnutrición:
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
7. ¿Qué debe hacer si ve que un niño está desnutrido?
↳ _____
8. ¿Qué tres nutrientes deben estar incluidos en la dieta de todos los niños?
↳ _____
9. Para cada nutriente mencionado en la pregunta 8, nombre un alimento que lo contenga:
↳ _____
↳ _____
↳ _____
10. ¿Cuántas veces al día deben comer los niños de seis meses a dos años de edad?
↳ _____

Notas

Tema 6

Inmunización y campañas de vacunación



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- enumerar las enfermedades infantiles comunes prevenibles mediante vacunación
- exponer el calendario nacional de vacunación
- desarrollar un plan de acción para apoyar al centro de salud local durante los días nacionales de inmunización
- informar sobre las campañas de vacunación en la comunidad
- demostrar cómo promover la inmunización sistemática en la comunidad de acuerdo con el plan nacional de salud



Puntos principales de aprendizaje

1. Es más probable que un niño NO inmunizado enferme, quede permanentemente discapacitado, padezca desnutrición o muera.
2. Las enfermedades infantiles prevenibles mediante inmunización son:
 - poliomielitis
 - difteria
 - tos ferina
 - tétanos
 - tuberculosis
 - sarampión
3. En algunos países se vacuna sistemáticamente contra la hepatitis B, *Haemophilus influenzae* tipo B (Hib), rubéola, rotavirus y/o fiebre amarilla.
4. Aún no existen vacunas contra algunas enfermedades importantes como el paludismo y el VIH, pero los científicos trabajan por desarrollarlas.
5. Todos los niños deben vacunarse de acuerdo con el calendario nacional de vacunación.
6. Las vacunas contra la tuberculosis y la poliomielitis deben administrarse inmediatamente después de nacer:
 - en la mayoría de los países, los niños deben comenzar una serie de tres vacunaciones contra la difteria, el tétanos, la tos ferina y la poliomielitis a las seis semanas de edad
 - en la primera infancia se debe vacunar a los niños un total de cuatro veces, la última vez contra el sarampión a los nueve meses
7. Las mujeres embarazadas deben recibir la vacuna contra el tétanos, con un total de cinco dosis en embarazos sucesivos.
8. En casos de emergencia por epidemia debe vacunarse a todas las personas elegibles de acuerdo con las recomendaciones de los profesionales de la salud. Debe concederse prioridad a la vacunación contra el sarampión de los niños menores de 15 años, sin realizar una selección de acuerdo con el estado de vacunación.
9. La inmunización es muy segura. Después de la vacunación, los niños pueden mostrar fiebre leve y rojez, o sentir dolor. En estos casos pueden prestarse primeros auxilios para bajar la fiebre.
10. La lactancia materna aporta cierto grado de protección natural contra enfermedades infantiles. Aún así, se debe vacunar a todos los niños.
11. Durante los días nacionales de inmunización se debe vacunar a todas las personas elegibles.



Resumen del tema

La inmunización protege a los niños de las enfermedades de la infancia. En todos los países se vacuna sistemáticamente a los niños.

Todos los niños, incluidos la mayoría de los niños enfermos o discapacitados, deben ser vacunados de acuerdo con el calendario nacional de vacunación. Es más probable que un niño NO inmunizado enferme, quede permanentemente discapacitado, padezca desnutrición o muera.

Para protegerse a sí mismas y a sus bebés del tétanos, las mujeres embarazadas deben vacunarse al menos dos veces contra esta enfermedad antes de dar a luz.

En algunos países en donde el paludismo es endémico, las mujeres embarazadas y los niños reciben a veces un mosquitera tratada con insecticidas de acción prolongada en el marco de la vacunación sistemática.

Vacunas

Las vacunas ayudan a las defensas del organismo (anticuerpos) a aprender a reconocer y eliminar gérmenes, de manera que éstos no hagan enfermar a la persona. Entonces, la persona posee inmunidad. Las vacunas tienen efecto cuando se administran antes de penetrar el germen en el organismo. Algunas vacunas deben administrarse varias veces, en una serie, para ayudar al organismo a reconocer el germen y desarrollar inmunidad.

Las vacunas son seguras, especialmente en comparación con las enfermedades que previenen. Rara vez se producen complicaciones graves. Dado que las vacunas contienen formas debilitadas o inactivadas de un germen, a veces pueden provocar fiebre ligera y rojez o inflamación en el lugar de la inyección. No obstante, se puede vacunar sin riesgo a un niño enfermo de tos, resfriado, diarrea, fiebre o desnutrición.

Las vacunas se administran de diferentes maneras, la mayoría por inyección. Algunas, como la de la poliomielitis, se administran por vía oral. Las vacunas más nuevas contra la gripe pueden inhalarse por la nariz o la boca.

La vacuna DTP protege de tres enfermedades: la difteria, el tétanos y la tos ferina (o pertussis). Se administra por inyección a los bebés a las seis, diez y catorce semanas de edad.

Enfermedades prevenibles mediante vacunación

La **difteria** se transmite de persona a persona a través de la tos o los estornudos. Produce dolor de garganta, y una capa espesa de moco en las vías respiratorias que dificulta la respiración. Puede dar lugar a problemas cardíacos y a la muerte.

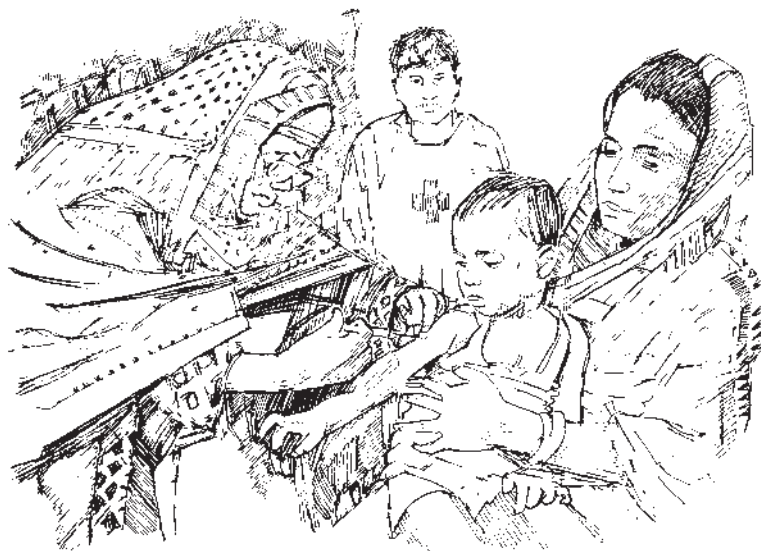
La **tos ferina** se conoce también como **tos convulsiva o pertussis**. Causa ataques de tos que pueden hacer difícil comer, beber y respirar.

El **tétanos** bloquea la mandíbula y causa graves espasmos musculares, resultando difícil respirar y tragar. El tétanos es una enfermedad muy peligrosa para los recién nacidos y las mujeres embarazadas. Los bebés que nacen con tétanos frecuentemente mueren. Las mujeres embarazadas deben vacunarse el menos dos veces contra esta enfermedad antes de dar a luz. Una vez una mujer ha recibido sus vacunas contra el tétanos, NO tiene que inmunizarse de nuevo contra esta enfermedad.

La **poliomielitis** puede matar a los niños o causarles parálisis para toda la vida. Todos los bebés deben ser vacunados contra la poliomielitis al nacer, y a la edad de seis, diez y catorce semanas. La vacuna contra la poliomielitis suele administrarse por vía oral, en dos gotas. En algunos países se inyecta.

El **sarampión** es una enfermedad que afecta principalmente a los niños. Da lugar a fiebre alta, secreción nasal, resfriado, tos, ojos rojos o manchas blancas en la boca, en la parte interior de las mejillas. El sarampión puede causar la muerte a los bebés o dejarles ciegos. La vacuna contra el sarampión se administra por inyección, a los nueve meses de edad. A veces se administran suplementos de vitamina A junto con la vacuna contra el sarampión.

La vacuna BCG (Bacillus Calmette Guérin) es una vacuna contra la **tuberculosis**. Se utiliza en muchos países con alta prevalencia de esta enfermedad. Aporta una protección parcial frente a algunas formas de tuberculosis.



Campaña de vacunación

Calendario de vacunación recomendado para niños menores de un año*

| Edad | Vacuna |
|-------------------|--|
| Nacimiento | <ul style="list-style-type: none"> ■ BCG y poliomielitis ■ En algunos países hepatitis B |
| 6 semanas | <ul style="list-style-type: none"> ■ Primera DTP y poliomielitis ■ En algunos países hepatitis B y Hib |
| 10 semanas | <ul style="list-style-type: none"> ■ Segunda DTP y poliomielitis ■ En algunos países hepatitis B y Hib |
| 14 semanas | <ul style="list-style-type: none"> ■ Tercera DTP y poliomielitis ■ En algunos países hepatitis B y Hib |
| 9 meses | <ul style="list-style-type: none"> ■ Sarampión |

* El calendario nacional de vacunación puede variar de un país a otro.

Calendario de vacunación recomendado contra el tétanos para mujeres embarazadas*

| Dosis | Vacuna |
|----------------|--|
| Primera | <ul style="list-style-type: none"> ■ Vacuna contra el tétanos |
| Segunda | <ul style="list-style-type: none"> ■ Vacuna contra el tétanos un mes después de la primera dosis |
| Tercera | <ul style="list-style-type: none"> ■ Vacuna contra el tétanos al menos seis meses después de la segunda dosis |
| Cuarta | <ul style="list-style-type: none"> ■ Vacuna contra el tétanos en el siguiente embarazo |
| Quinta | <ul style="list-style-type: none"> ■ Vacuna contra el tétanos en el siguiente embarazo |

* El calendario nacional de vacunación puede variar de un país a otro. Las cinco vacunas contra el tétanos protegen de por vida.

Actividades nacionales de inmunización suplementaria

Cuando demasiadas personas corren el riesgo de contraer una enfermedad determinada prevenible mediante vacunación, es posible que las autoridades de salud organicen una actividad nacional o regional de inmunización suplementaria. En los países más afectados por la poliomielitis y el sarampión, muchas veces se han organizado campañas de vacunación contra estas enfermedades. También se llevan a cabo actividades de inmunización suplementaria para otras enfermedades, incluidas la rubéola, la fiebre amarilla y la meningitis.

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para promover la inmunización de los niños y las campañas de vacunación, usted puede:

- conocer el calendario nacional de vacunación
- promover la inmunización sistemática en la comunidad, especialmente de las mujeres en edad reproductiva o recién embarazadas y las familias con niños
- difundir en la comunidad información sobre las campañas de vacunación
- ayudar a organizar los lugares de vacunación durante las campañas
- llevar a las personas a los lugares de vacunación y asegurar que todas las personas elegibles hayan sido vacunadas
- explicar a los miembros comunitarios los beneficios de la inmunización
- tranquilizar a los padres respecto de la seguridad y la eficacia de las vacunas
- apoyar al centro de salud local durante los días nacionales de inmunización

Mensajes clave

- La inmunización salva vidas.
- Todos los niños deben ser vacunados de acuerdo con el calendario nacional de vacunación.
- Prolongue la lactancia materna a los bebés hasta los dos años de vida o más, y déles exclusivamente leche materna durante sus primeros seis meses de vida.
- Participe en los días nacionales de inmunización.
- No es peligroso vacunar a un niño con tos, resfriado, diarrea, fiebre o desnutrición.

Sesión de formación

Durante la sesión de formación se le va a pedir que prepare un plan para promover la inmunización en la comunidad sobre la base del siguiente estudio de caso.

Estudio de caso:

Un estudio reciente realizado en la comunidad revela que la tercera parte de los niños menores de dos años NO ha sido vacunada sistemáticamente de acuerdo con el calendario nacional de vacunación. Según el estudio, las tres razones más comunes por las que los padres no inmunizan a sus hijos son:

1. preocupación respecto de la seguridad de las vacunas (efectos secundarios)
2. falta de posibilidad de transporte al lugar de vacunación
3. falta de información clara respecto de la necesidad de que los niños reciban todas las vacunas básicas y de cuándo deben recibir sus hijos su próxima vacunación

El Ministerio de Salud está planificando una campaña de vacunación para su comunidad. ¿Qué pueden hacer los voluntarios para asegurar que todos los niños de la comunidad sean inmunizados?

Comprobar los propios conocimientos

1. Enumere las seis enfermedades infantiles prevenibles mediante vacunación.
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
2. ¿Qué dos vacunas debe recibir un bebé al nacer?
↳ _____
3. ¿Qué vacuna debe recibir un bebé con nueve meses de edad?
↳ _____
4. ¿Qué grupo de vacunas debe administrarse a un bebé en una serie, a las 6, 10 y 14 semanas?
↳ _____
5. ¿Cuántas vacunas contra el tétanos debe recibir una mujer embarazada antes de dar a luz?
↳ _____

Notas

Tema 7

Agua segura, higiene y saneamiento



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir la importancia de la higiene personal y el saneamiento para prevenir las enfermedades diarreicas y la diarrea en la comunidad
- enumerar las cinco prácticas fundamentales relativas al agua segura, la higiene y el saneamiento para prevenir las enfermedades diarreicas
- demostrar el lavado correcto de manos
- analizar cómo promover en la comunidad prácticas seguras de higiene personal y doméstica
- demostrar cómo promover en la comunidad el consumo de agua segura
- demostrar cómo promover en la comunidad la eliminación adecuada de excretas y otros residuos



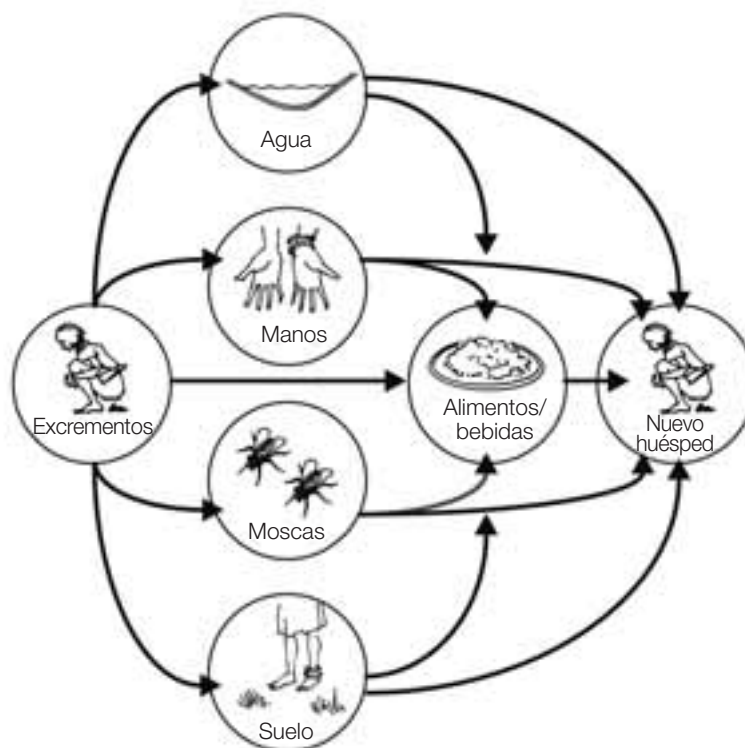
Puntos principales de aprendizaje

1. Beber agua segura es importante para mantener la salud y prevenir enfermedades.
2. Las cinco prácticas fundamentales relativas al agua segura, la higiene y el saneamiento incluyen:
 - comportamiento higiénico
 - fuentes de agua segura
 - protección de las reservas de agua
 - higiene alimentaria
 - higiene en el hogar y el medio ambiente
3. Utilice letrinas o inodoros, o entierre las excretas.
4. Mantener separadas las fuentes de agua de las áreas de letrinas o inodoros.
5. Almacenar el agua para beber en contenedores limpios (a ser posible con tapa), alejados de animales y otras fuentes de contaminación.
6. Lavarse las manos con agua y jabón o ceniza en los momentos críticos:
 - antes de preparar los alimentos
 - antes de comer
 - después de utilizar el inodoro o la letrina
 - después de limpiarse la nariz, estornudar o toser
 - antes y después de atender a un enfermo
 - después de manejar excretas o cambiar el pañal a un bebé
7. Antes de consumir frutas y verduras, lavarlas siempre.

Resumen del tema

El acceso a agua segura es esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades. Mediante prácticas adecuadas de higiene y saneamiento, y sabiendo cómo proteger las fuentes de agua comunitarias, pueden prevenirse enfermedades.

Las enfermedades como la diarrea, el tífus, las lombrices, las enfermedades de la piel y el cólera se transmiten de persona a persona por diferentes gérmenes. Cuando estos gérmenes son excretados en las heces de las personas infectadas, pueden infectar a otras personas si acceden a la boca de éstas por dedos, alimentos, suelo, moscas o agua contaminados.



Transmisión de enfermedades a través de excrementos

El primer paso para prevenir enfermedades relacionadas con el agua y el saneamiento es impedir que los gérmenes se transmitan entre personas. Para ello, se debe:

- beber agua segura
- eliminar las excretas de forma controlada
- promover la higiene personal y doméstica

Comportamiento higiénico

- Mantener limpias las áreas de letrinas e inodoros.
- Si no existen servicios en todos los hogares, la comunidad debe determinar otras posibilidades asequibles y adecuadas.
- Los servicios deben establecerse en un lugar adecuado, separados de las fuentes de agua subterránea y de otras superficies en las que se utilice agua, se manejen alimentos o se coma.
- En las comunidades en las que no existe costumbre de utilizar inodoros, se recomienda practicar el «método del gato» (enterrar las excretas) y/o establecer letrinas de hoyo o zanja.
- Deben establecerse cerca de los inodoros o las letrinas instalaciones para el lavado de manos.
- Se debe alentar a los miembros comunitarios a:
 - lavarse la cara diariamente con agua y jabón
 - lavarse los dientes diariamente con una cepillo suave
 - lavar su ropa periódicamente

Fuentes de agua segura

Muchas enfermedades se transmiten a través de agua contaminada. El agua de ríos, estanques, lagos, fuentes, e incluso del grifo de casa o bombeada, puede parecer limpia pero no ser segura para consumirla.

- La mejor fuente de agua es el agua subterránea, pues normalmente requiere menos tratamiento.
- El agua procedente de fuentes protegidas, pozos excavados manualmente mejorados y pozos perforados con bomba manual suele ser segura.
- El agua de lluvia es una fuente de agua segura si se recoge de una superficie limpia, p. ej., de un tejado limpio de hierro galvanizado.

Las autoridades comunitarias deben controlar periódicamente la seguridad de las fuentes de agua comunales. En las comunidades con sistemas de recolección de agua de lluvia, deben mantenerse y limpiarse estos sistemas.

El agua expuesta a la contaminación por animales y/o por basuras o excretas humanas no es segura para beber ni cocinar. Las fuentes de agua deben mantenerse limpias, separadas de las áreas de letrinas o inodoros y valladas para mantener alejados a los animales.

Si el agua NO es segura para beber o cocinar debe tratarse antes de su uso mediante:

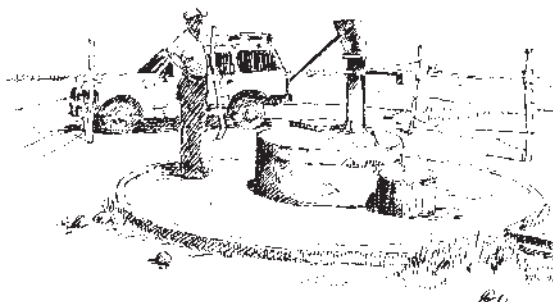
- cocción a plena ebullición durante un minuto (tres minutos en altitudes elevadas)
- filtrado
- un producto como las tabletas de cloro (lejía) o purificadores de agua (WaterGuard, Water-maker o PUR) (seguir indicaciones)

El agua segura puede contaminarse si se transporta en contenedores sucios o se almacena en contenedores abiertos sucios. Los miembros comunitarios deben:

- utilizar para beber y preparar los alimentos sólo agua segura
 - proteger las fuentes de agua de la contaminación aislándolas de animales y basuras
 - almacenar el agua segura en contenedores limpios y tapados
 - vaciar y limpiar semanalmente los contenedores de agua
-



Sacando agua segura de un cubo



Bomba manual de agua

Higiene en el hogar y el medio ambiente

- Las áreas de letrinas o inodoros deben ajustarse al uso separado por hombres y mujeres, y responder a las necesidades de los niños y los miembros comunitarios discapacitados.
- Los hogares y la comunidad deben contar con un sistema de eliminación de residuos, ya sea de enterramiento o combustión. Se debe decidir al respecto con las autoridades locales.
- Las calles, los patios y las áreas comunitarias deben mantenerse libres de basuras.
- Deben limpiarse las viviendas y barrerse los suelos periódicamente.
- Las fuentes de agua estancada de la comunidad deben drenarse para minimizar la reproducción de los mosquitos transmisores del paludismo.
- El ganado y los animales domésticos se deben controlar y mantener alejados con una valla.

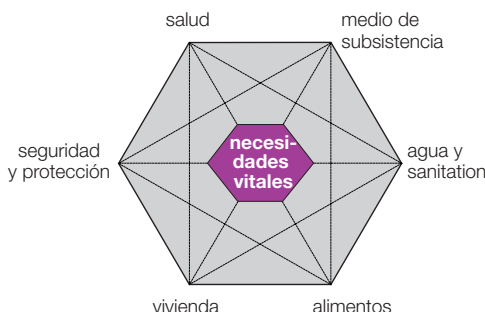


Lavado de manos en casa

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para ayudar a los miembros comunitarios a adquirir conocimientos en torno al agua segura, la higiene y el saneamiento, usted puede:

- utilizar las *Herramientas comunitarias* para enseñar a los miembros comunitarios a:
 - utilizar agua segura para beber y preparar alimentos
 - proteger las fuentes de agua y saber dónde localizar una fuente complementaria
 - preparar y guardar los alimentos observando prácticas de higiene adecuadas y limpiar adecuadamente todos los utensilios de cocina
 - promover comportamientos higiénicos, como beber agua segura, utilizar inodoros o letrinas y lavarse las manos en los momentos críticos
 - limpiar y realizar actividades de mantenimiento periódicamente
 - practicar una higiene adecuada, como lavarse las manos y el cuerpo, y lavar la ropa
 - asegurar que los bebés sólo reciben agua segura
- concienciar en el seno de la comunidad mediante la facilitación de debates y apoyando medidas para el cambio de comportamiento
- abogar por la colaboración con los voluntarios y el personal de preparación para desastres, del programa de control del paludismo y de agua y saneamiento, de manera que se transmita a las familias y las comunidades locales un mensaje coordinado
- pedir una formación especializada a través del programa de Transformación Participativa en Higiene y Saneamiento (PHAST) para los grupos comunitarios con problemas de agua y saneamiento
- exponer la relación entre el agua segura y el saneamiento, por un lado, y la buena salud, por otro, utilizando el modelo de las necesidades vitales:



Mensajes clave

- El agua segura puede reducir las enfermedades diarreicas en la comunidad, incluido el cólera.
- Utilice agua segura para beber y preparar alimentos. Si no dispone de agua segura, puede tratar agua en casa (filtrado, cocción o sustancias químicas apropiadas).
- Mantenga limpia la vivienda para prevenir enfermedades.
- Mantenga limpios, libres de material fecal y sin mal olor los inodoros y las letrinas.
- Almacene el agua en contenedores limpios. Tape éstos para evitar la contaminación y manténgalos alejados de los niños.
- El mantenimiento del sistema de abastecimiento de agua incumbe a todas las personas de la comunidad.
- Lávese las manos en los momentos críticos:
 - antes de preparar los alimentos
 - antes de comer o de dar de comer a un niño
 - después de utilizar el inodoro o la letrina
 - después de limpiarse la nariz, estornudar o toser
 - antes y después de atender a un enfermo
 - después de manejar excretas o cambiar el pañal a un bebé

Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Cuáles son las cinco prácticas fundamentales relativas al agua segura, la higiene y el saneamiento?
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
2. ¿Cuándo debe lavarse uno las manos?
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
3. Enumere tres prácticas de higiene que pueden adoptarse en el hogar:
↳ _____
↳ _____
↳ _____
4. ¿Cómo puede obtenerse agua segura a partir de agua contaminada?
↳ _____
5. ¿Cómo deben almacenarse los alimentos y el agua?
↳ _____

Notas

Lista de verificación para practicar el lavado correcto de manos

| | Sí | No |
|---|----|----|
| Mójese las manos con agua, preferiblemente con agua corriente | | |
| Utilice jabón o ceniza | | |
| Frótese las manos vigorosamente durante al menos 15 a 20 segundos | | |
| Frote todas las superficies, incluidos los dorsos de las manos, las muñecas, las zonas entre los dedos y debajo de las uñas | | |
| Aclárese bien | | |
| Séquese las manos con una toalla limpia o desechable | | |
| Utilice una toalla para cerrar el grifo | | |

Tema 8

Diarrea y deshidratación



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir qué es la diarrea
- enumerar las causas comunes de diarrea
- describir los signos de deshidratación
- explicar quiénes están expuestos a un riesgo mayor de morir de diarrea
- demostrar cómo preparar una solución de sales de rehidratación oral y administrar una terapia de rehidratación oral
- demostrar cómo prestar primeros auxilios para diarrea y deshidratación



Puntos principales de aprendizaje

1. Se llama diarrea a la evacuación de tres o más deposiciones sueltas y acuosas en un día.
2. La diarrea puede estar causada por:
 - beber agua contaminada
 - consumir alimentos preparados con agua contaminada
 - ingerir alimentos estropeados o carnes poco cocidas
 - condiciones de vida no higiénicas
 - higiene personal insuficiente
3. La diarrea puede dar lugar a deshidratación, es decir, a la pérdida excesiva de agua y sales del organismo.
4. La diarrea puede ser especialmente grave para niños menores de cinco años, que pueden morir si no reciben tratamiento inmediato.
5. Los signos de deshidratación incluyen:
 - ojos hundidos (sin lágrimas)
 - boca y lengua secas
 - sed extrema
 - poca o ninguna orina
 - cuando se pellizca suavemente la piel, ésta se mantiene plegada y recupera su aspecto inicial sólo lentamente
 - calambres musculares
6. Si un niño tiene diarrea, su cuidador debe:
 - aumentar la lactancia materna
 - darle más líquidos alimenticios
 - utilizar una solución de sales de rehidratación oral según las indicaciones
 - alimentarle frecuentemente con pequeñas cantidades de alimento
 - cuando el niño ya se está recuperando de la diarrea, darle una comida extra diaria durante dos semanas
 - llevar al niño a un centro de salud para recibir un tratamiento con zinc (tratamiento de 10 a 14 días)
 - si la diarrea se mantiene, llevar al niño a un centro de salud para recibir ayuda

7. Diríjase inmediatamente a un centro de salud si la persona:
- ↳ evacua más de tres deposiciones acuosas en una o dos horas
 - ↳ evacua sangre en las excretas
 - ↳ vomita con frecuencia
 - ↳ tiene fiebre
 - ↳ tiene mucha sed
 - ↳ NO quiere beber
 - ↳ NO quiere comer
 - ↳ tiene los ojos hundidos
 - ↳ parece débil o está cansada
 - ↳ ha tenido diarrea durante más de tres días (sin otros signos de enfermedad y deshidratación)
8. Sepa cómo preparar una solución de sales de rehidratación oral y cómo administrar una terapia de rehidratación oral.



Resumen del tema

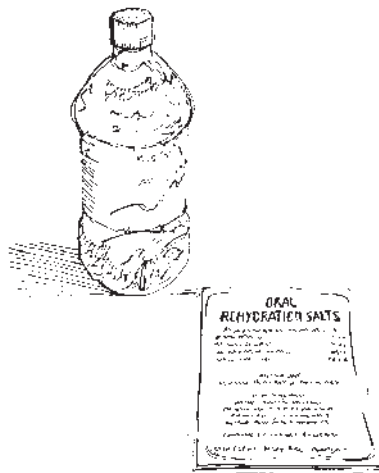
La deshidratación es la pérdida de agua y sales del organismo. Es el resultado de la diarrea y los vómitos y de no beber o reponer los fluidos del organismo. Si no se trata, puede causar la muerte. Es más probable que mueran de diarrea los niños que los adultos, pues los primeros se deshidratan más rápidamente.

Solución de sales de rehidratación oral (SRO) y terapia de rehidratación oral (TRO)

Las sales de rehidratación oral (SRO) NO detienen la diarrea pero sí impiden que el organismo se deshidrate y pueden reducir el riesgo de muerte por diarrea y deshidratación.

Para preparar una solución de SRO, utilice un sobre de SRO:

- Lávese las manos con agua y jabón o ceniza antes de preparar la solución.
- Siga las indicaciones de preparación expuestas en el sobre.
- Vierta un litro de agua segura en un recipiente limpio.
- Vierta el contenido del sobre en el agua mientras remueve.



Sales de Rehidratación oral

Terapia de rehidratación oral (TRO):

- Ayude al enfermo a beber con frecuencia pequeñas cantidades de la solución.
- Si la persona vomita, espere diez minutos y vuelva a administrarle solución de SRO.
- Dé al enfermo la cantidad de solución que tolere (véanse cantidades más abajo).
- Después de 24 horas, deseche la solución y prepare una nueva.

Primeros auxilios para diarrea y deshidratación

| Lactantes menores de seis meses | Niños menores de dos años | Niños y adultos |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Amamantar frecuentemente, más de lo habitual. ■ Procurar que el bebé tome sorbos frecuentes de solución de sales de rehidratación oral (SRO). ■ Administrar entre 50 y 100 mililitros (entre un cuarto y media taza) de la solución de SRO después de cada deposición suelta y entre deposiciones consecutivas. ■ Si la diarrea se mantiene durante más de tres días, solicitar ayuda en un centro de salud. Si el bebé ya ha mostrado otros signos de enfermedad o deshidratación antes de tres días, dirigirse inmediatamente a un centro de salud. ■ Llevar al bebé a un centro de salud para tratamiento con zinc (tratamiento de 10 a 14 días). | <ul style="list-style-type: none"> ■ Amamantar frecuente-mente, más de lo habitual. ■ Procurar que el niño tome sorbos frecuentes de solución de SRO. ■ Administrar entre 50 y 100 mililitros (entre un cuarto y media taza) de la solución de SRO después de cada deposición suelta y entre deposiciones consecutivas. ■ Administrar mucho líquido, especialmente agua segura o cualquier líquido incluido en la tabla más abajo. ■ Administrar más líquidos alimenticios, como sopas, gachas, agua de arroz o zumos de frutas. ■ Alimentar al niño con frecuencia (ocho o más veces al día) con pequeñas cantidades de alimento. ■ Si la diarrea se mantiene, llevar al niño a un centro de salud para recibir ayuda. ■ Llevar al niño a un centro de salud para tratamiento con zinc (tratamiento de 10 a 14 días). ■ Cuando el niño ya se está recuperando de la diarrea, darle una comida extra diaria durante dos semanas. | <ul style="list-style-type: none"> ■ Administrar mucho líquido, especialmente agua segura o cualquier líquido alimenticio incluido en la tabla más abajo. ■ Animar al enfermo a beber tanta solución de SRO como tolere. ■ Alimentar frecuentemente con cantidades pequeñas de alimentos blandos, como arroz, patatas o zanahorias hervidas, yogur y plátanos. Evitar alimentos con aceite, grasa animal o especias. ■ Si la diarrea se mantiene, llevar al enfermo a un centro de salud para recibir ayuda. ■ Llevar al enfermo a un centro de salud para tratamiento con zinc (tratamiento de 10 a 14 días). |

Diríjase inmediatamente a un centro de salud si la persona (bebé, niño o adulto) tiene diarrea Y:

- evacua más de tres deposiciones acuosas en una o dos horas
- evacua sangre con las excretas
- vomita con frecuencia
- tiene fiebre
- tiene mucha sed
- NO quiere beber
- NO quiere comer
- tiene los ojos hundidos
- parece débil o está cansada
- ha tenido diarrea durante más de tres días (sin otros signos de enfermedad o deshidratación)

Líquidos alimenticios

Líquidos adecuados sin sal

- Agua segura
- Agua de arroz sin sal
- Bebidas de yogur sin sal
- Agua de coco verde
- Té diluido
- Zumo fresco de frutas sin azucarar

Líquidos adecuados con sal

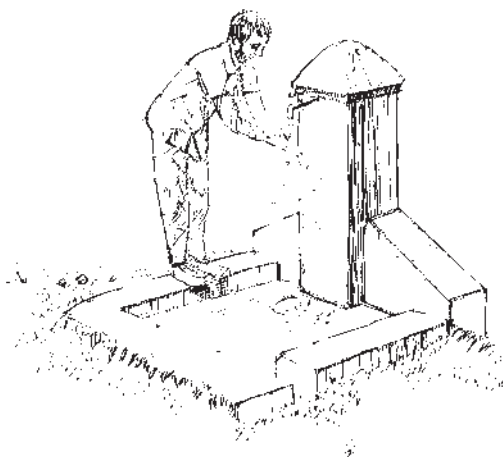
- Solución de sales de rehidratación oral
- Sopa con sal
- Bebidas de yogur con sal
- Agua de arroz con sal

Prevención de la diarrea

- Beber agua segura.
- Tratar el agua para beber contaminada mediante:
 - cocción a plena ebullición durante un minuto (tres minutos en altitudes elevadas)
 - filtrado
 - un producto como las tabletas de cloro (lejía) o purificadores de agua (WaterGuard, Watermaker o PUR) (seguir indicaciones)
- Lavarse siempre las manos con agua y jabón o ceniza:
 - después de utilizar el inodoro o la letrina
 - antes de preparar los alimentos
 - antes de comer o de dar de comer a un niño
 - después de manejar excretas o cambiar el pañal a un bebé
 - antes y después de atender a un enfermo
- Lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida.
- Proteger el agua de la contaminación tapando los contenedores de agua y manteniéndolos alejados a los animales.
- Tapar y guardar los alimentos.
- Utilizar utensilios limpios para comer.
- Utilizar letrinas o inodoros. NO excretar en campos de cultivo.
- Vacunar a los niños de acuerdo con el calendario nacional de vacunación.
- Mantener el hogar limpio y libre de basuras.



Familia limpiando la casa



Lavado de manos en un punto de distribución de agua

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para ayudar a prevenir y tratar la diarrea en la comunidad, usted puede:

- utilizar las *Herramientas comunitarias* para enseñar a los miembros comunitarios cómo prevenir la diarrea
- utilizar las *Herramientas comunitarias* para enseñar a los miembros comunitarios a reconocer los signos de deshidratación, a prestar primeros auxilios para diarrea, y a saber cuándo es necesario llevar al enfermo a un centro de salud
- utilizar las *Herramientas comunitarias* para enseñar a los miembros comunitarios a preparar una solución de sales de rehidratación oral y administrar una terapia de rehidratación oral
- saber reconocer los signos de deshidratación y prestar primeros auxilios
- alentar a los miembros comunitarios a utilizar agua segura para beber y preparar los alimentos
- alentar a las madres a amamantar exclusivamente a los bebés durante sus primeros seis meses de vida
- alentar a los miembros comunitarios a vacunar a sus hijos de acuerdo con el calendario nacional de vacunación
- averiguar dónde pueden obtenerse sobres de sales de rehidratación oral en la comunidad
- alentar a los miembros comunitarios a practicar una higiene adecuada

Mensajes clave

- La diarrea puede ser mortal para los niños.
- A un bebé con diarrea se le debe amamantar más frecuentemente.
- Dé más cantidad de lo habitual de líquidos alimenticios a los niños con diarrea.
- Utilice agua segura para beber y preparar alimentos. Si no dispone de agua segura, puede tratar agua en casa (filtrado, cocción o sustancias químicas apropiadas).
- La terapia de rehidratación oral (TRO) puede fortalecer al niño y reducir el riesgo de que muera por diarrea.
- Si hay sangre en las excretas o si el enfermo tiene fiebre alta, diríjase inmediatamente a un centro de salud.
- Prevenga la diarrea evacuando siempre en una letrina o un inodoro, o enterrando las excretas.
- Lávese las manos:
 - antes de preparar los alimentos
 - antes de comer o de dar de comer a un niño
 - después de utilizar el inodoro o la letrina y después de cambiar el pañal a un niño
 - antes y después de atender a un enfermo

Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Verdadero o falso? Se llama diarrea a la evacuación de tres o más deposiciones sueltas y acuosas en un día. La diarrea puede causar deshidratación.

↳ _____

2. ¿Cuáles son algunas causas comunes de diarrea? Gérmenes adquiridos por:

↳ _____

↳ _____

↳ _____

↳ _____

↳ _____

3. Enumere cuatro signos de deshidratación:

↳ _____

↳ _____

↳ _____

↳ _____

4. ¿Quiénes están expuestos a un riesgo mayor de morir de diarrea? ¿Por qué?

↳ _____

5. Enumere tres medidas de primeros auxilios para diarrea y deshidratación en niños menores de dos años:

↳ _____

↳ _____

↳ _____

Notas

Tema 9

Infecciones respiratorias agudas



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir los signos de infección respiratoria aguda
- derivar a las personas con una posible infección respiratoria aguda a un centro de salud
- demostrar cómo sensibilizar en torno a las infecciones respiratorias agudas en la comunidad



Puntos principales de aprendizaje

1. Las infecciones respiratorias agudas (IRA) están causadas por gérmenes que afectan a los pulmones.
2. Los niños de bajo peso al nacer, desnutridos o que no han sido amamantados, las personas mayores, los enfermos y las personas que viven en condiciones de hacinamiento o en lugares llenos de humo (de tabaco o de cocinar) están expuestos a un mayor riesgo de contraer una infección respiratoria aguda, p. ej., una neumonía.
3. Para prevenir la neumonía debe amamantarse exclusivamente a los bebés durante sus primeros seis meses de vida. Posteriormente, hasta los dos años o más, se debe mantener la lactancia materna y complementar la dieta con otros alimentos.
4. Para prevenir la neumonía, inmunice a los niños de acuerdo con el calendario nacional de vacunación. Pregunte a su profesional de la salud qué vacunas ayudan a prevenir la neumonía.
5. Para prevenir las infecciones respiratorias agudas debe reducirse el humo en las zonas donde se duerme o vive.
6. Si un niño tiene tos o un resfriado se le debe mantener abrigado y animar a comer y beber lo más posible.
7. Diríjase inmediatamente a un centro de salud si un niño:
 - no es capaz de mamar o beber
 - respira rápidamente
 - respira con dificultad
 - si la parte inferior del pecho se le hunde cuando aspira
 - tiene tos durante más de tres semanas
 - tiene fiebre durante más de siete días
 - vomita todo constantemente



Resumen del tema

Las infecciones respiratorias agudas (IRA) están causadas por gérmenes que infectan los pulmones y las vías respiratorias. Estos gérmenes se transmiten de una persona infectada a otra persona tosiendo, estornudando o respirando.

La IRA más grave es la neumonía. La neumonía puede constituir una amenaza para la vida, especialmente en niños pequeños. Alrededor del 20 por ciento de todas las muertes de niños menores de cinco años se debe a IRA; y el 90 por ciento de estas muertes se debe a neumonías. La neumonía y otras IRA pueden tratarse con medicamentos prescritos por un profesional de la salud.

Es importante derivar inmediatamente a un centro de salud a las personas con signos de peligro de IRA. El diagnóstico y el tratamiento tempranos pueden salvar su vida.

Algunas infecciones respiratorias son leves y sólo producen tos o moqueo. Muchas veces desaparecen. Si una persona tiene tos o resfriado durante más de tres semanas, dévela a un centro de salud.

Signos de peligro de infección respiratoria aguda

| | |
|---------------------------------------|---|
| Respiración rápida: | <ul style="list-style-type: none"> ■ 50 respiraciones por minuto para bebés hasta 12 meses de edad ■ 40 respiraciones por minuto para niños de 12 a 35 meses (1 a 3 años) de edad ■ 30 respiraciones por minuto para niños de 36 a 60 meses (3 a 5 años) de edad |
| Respiración ruidosa o difícil | |
| El pecho se hunde al inspirar | |
| Dolor o molestias en un costado | |
| Tos durante tres o más semanas | |
| Fiebre durante siete días | |
| Pérdida de apetito | |
| La persona vomita todo constantemente | |



Niño tosiendo

Tratamiento de las infecciones respiratorias agudas

- Ante cualquier signo de peligro de infección respiratoria aguda es importante obtener inmediatamente atención médica.
- Beber mucho líquido.
- Amamantar a los bebés más frecuentemente.
- Comer alimentos nutritivos.
- Mantener al enfermo abrigado, pero no en exceso.
- Eliminar los mocos de la nariz.
- Colocar cojines detrás de la espalda de la persona para descansar.
- Las infecciones respiratorias agudas graves pueden tratarse con medicamentos prescritos por un profesional de la salud.

Prevención de infecciones respiratorias agudas

Para prevenir las infecciones respiratorias agudas se debe:

- dar a los bebés exclusivamente lactancia materna en sus primeros seis meses de vida, y amamantándolos hasta los dos o más años
- inmunizar a los niños de acuerdo con el calendario nacional de vacunación
- proteger a los bebés del frío
- evitar habitaciones con humo (de fumar o cocinar) o abarrotadas de gente
- comer alimentos nutritivos
- practicar una higiene adecuada y lavarse las manos

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para sensibilizar respecto de las infecciones respiratorias agudas y la neumonía, usted puede adoptar en la comunidad las siguientes medidas:

- promover la lactancia materna en general y exclusiva durante los seis primeros meses de vida del bebé
- promover la vacunación de los niños de acuerdo con el calendario nacional de vacunación
- promover una buena nutrición y una higiene adecuada
- sensibilizar respecto de los signos de peligro de infección respiratoria aguda y la necesidad de tratamiento inmediato
- promover que los niños y adultos que padecen infecciones respiratorias ingieran mucho líquido y alimentos nutritivos
- averiguar a dónde pueden dirigirse los miembros comunitarios para la evaluación y el tratamiento de infecciones respiratorias agudas
- analizar cómo pueden ayudar los voluntarios a los profesionales de la salud locales
- derivar a las personas con signos de peligro de infección respiratoria aguda a un centro de salud

Mensajes clave

- La tos y el resfriado pueden ser signos de una enfermedad grave.
 - Aliente a los niños con tos o resfriado a comer y beber el máximo posible y a mantenerse calientes.
 - Un niño que respira rápidamente o con dificultad puede tener una neumonía. Diríjase a un centro de salud inmediatamente.
 - Prevenga la neumonía con lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida del bebé y amamantándole hasta los dos años.
 - Todos los niños deben ser vacunados de acuerdo con el calendario nacional de vacunación.
-

Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Qué es una infección respiratoria aguda?
↳ _____

2. ¿Cuáles son los signos de peligro de infección respiratoria aguda?
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
3. ¿Qué se considera una respiración rápida en niños?
↳ _____
↳ _____
4. ¿Qué pueden hacer los miembros comunitarios para tratar una infección respiratoria aguda?
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
5. Enumere dos medidas para prevenir las infecciones respiratorias agudas:
↳ _____
↳ _____

Notas

Tema 10 (opcional)

Prevención y control del paludismo



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- explicar qué causa paludismo
- describir los signos de paludismo
- describir quiénes están expuestos a un mayor riesgo de morir de paludismo
- determinar las medidas más eficaces para prevenir el paludismo en la comunidad
- demostrar cómo promover la prevención y el control del paludismo en la comunidad



Puntos principales de aprendizaje

1. El paludismo es una enfermedad que se transmite por la picadura de mosquitos infectados.
2. Puede contraer paludismo cualquier persona.
3. Los niños menores de cinco años y las mujeres embarazadas están expuestos a un mayor riesgo de morir de paludismo.
4. El signo más común de paludismo es la fiebre.
5. Otros signos incluyen:
 - dolor de cabeza
 - dolor de articulaciones
 - sudores y escalofríos
 - vómitos fuertes
 - dificultad para comer o beber
 - convulsiones/síncopes
6. Si una persona tiene convulsiones/síncopes y/o pierde el conocimiento, préstele primeros auxilios y trasládela inmediatamente para recibir asistencia médica a fin de evitar que muera.
7. El tratamiento temprano del paludismo puede prevenir la muerte. En zonas en las que el paludismo es endémico, toda persona con fiebre debe ser tratada por un profesional de la salud en un plazo máximo de 24 horas.
8. Las personas que reciben tratamiento contra el paludismo deben completar el tratamiento completo.
9. Si una persona que recibe tratamiento contra el paludismo sigue enferma dos días después de iniciar el tratamiento, llévela inmediatamente a un centro de salud para su examen.
10. Las mujeres embarazadas deben recibir un tratamiento de prevención del paludismo bajo supervisión de un profesional de la salud.
11. La utilización de mosquiteras tratadas con insecticidas de acción prolongada para dormir reduce la probabilidad de contraer paludismo. Todas las personas deben dormir bajo una mosquitera de este tipo.
12. Los niños menores de cinco años y las mujeres embarazadas están expuestos a un mayor riesgo de morir de paludismo. Siempre deben dormir bajo una mosquitera tratada con insecticidas de acción prolongada.
13. Participe en programas de fumigación de las paredes interiores de las viviendas con insecticidas, para prevenir el paludismo.
14. Para evitar picaduras de mosquito:
 - duerma siempre debajo de una mosquitera tratada con insecticidas
 - instale pantallas en las puertas y ventanas
 - vista ropa de manga larga
 - queme espirales antimosquitos



Resumen del tema

El paludismo es una infección que se transmite por la picadura de mosquitos infectados. El paludismo puede desembocar en una enfermedad grave y si no se trata puede ser mortal. El tratamiento adecuado y temprano del paludismo puede prevenir complicaciones y la muerte.

El paludismo es peligroso para todas las personas, pero especialmente para los niños menores de cinco años y las mujeres embarazadas. Se debe alentar a las mujeres embarazadas a visitar una clínica de atención prenatal para recibir una mosquitera tratada con insecticidas de acción prolongada y tratamiento preventivo intermitente (TPI). A veces se entregan mosquiteras de este tipo a los niños en los centros de salud, cuando se dirigen allí para recibir las vacunas rutinarias.

Los mosquitos que transmiten el paludismo suelen picar desde el atardecer al amanecer. Una sola picadura puede dar lugar a una infección de paludismo. Los mosquitos transmisores de paludismo ponen sus huevos en el agua. Durante el período de lluvias se reproducen más rápidamente y el riesgo de infección aumenta.

El paludismo afecta a la comunidad en su conjunto, pues las personas infectadas no pueden trabajar normalmente, atender a otras o asistir a la escuela.

El control del paludismo incluye:

1. prevenir la transmisión del paludismo
2. reconocer temprano los signos de paludismo
3. administrar inmediatamente un tratamiento

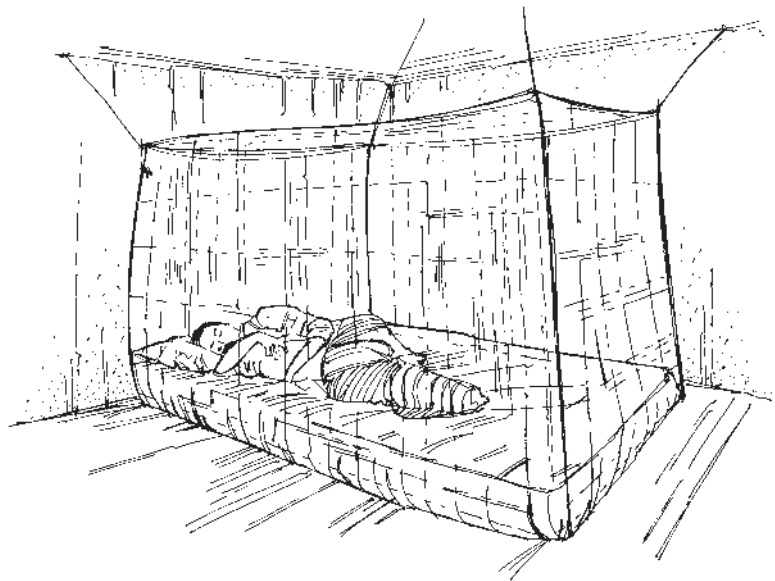
Tratamiento del paludismo

- El paludismo puede tratarse.
- En cualquier lugar en el que el paludismo sea endémico, la fiebre debe tratarse inmediatamente, en un plazo máximo de 24 horas después de iniciarse, con medicamentos proporcionados por el personal de un centro de salud.
- Aunque la persona tratada contra el paludismo se sienta mejor, es importante que concluya el tratamiento completo.
- Si una persona que toma medicamentos contra el paludismo no mejora en un plazo de dos días, debe derivarse a un centro de salud.
- La fiebre puede causar deshidratación. Para obtener información sobre los primeros auxilios básicos para fiebre, consulte el Tema 17 del Módulo 4.

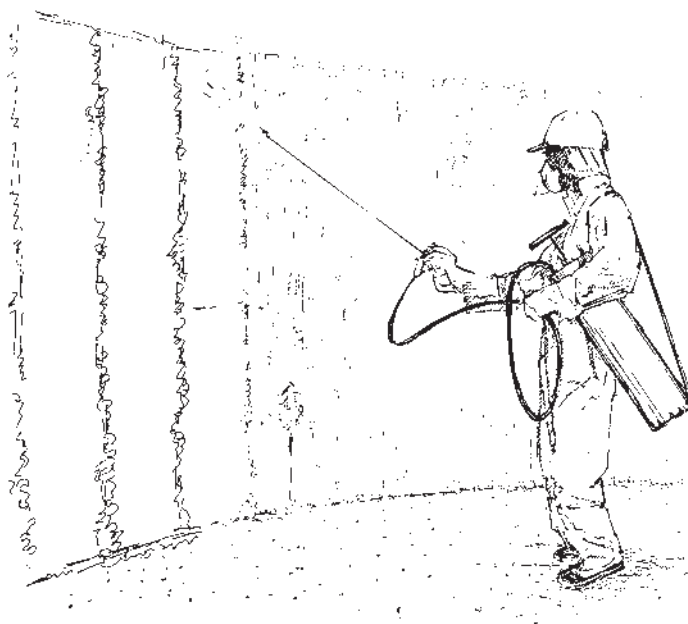
Prevención del paludismo en la comunidad

Existen tres medidas clave para prevenir la transmisión del paludismo:

1. evitar picaduras de mosquito durmiendo bajo una mosquitera tratada con insecticidas de acción prolongada
2. reconocer temprano los signos de paludismo
3. participar en los programas de prevención gubernamentales, p. ej., de fumigación de interiores con insecticidas de acción residual



Madre y niño durmiendo bajo una mosquitera



fumigación de interiores con insecticidas de acción residual

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para ayudar a prevenir y controlar el paludismo en la comunidad, usted puede:

- utilizar las Herramientas comunitarias para enseñar a la comunidad y las familias a reconocer los signos de paludismo y obtener ayuda inmediata
- promover el uso de mosquiteras tratadas con insecticidas de acción prolongada, especialmente por los niños menores de cinco años y las mujeres embarazadas
- sensibilizar respecto de la importancia del tratamiento inmediato de la fiebre (en un plazo máximo de 24 horas)
- distribuir mosquiteras
- alentar a las mujeres embarazadas a visitar una clínica de atención prenatal para recibir tratamiento preventivo intermitente (TPI) y una mosquitera tratada con insecticidas de acción prolongada
- promover que todos los niños reciban una mosquitera tratada con insecticidas de acción prolongada cuando vayan a vacunarse
- actuar como modelo de conducta, utilizando mosquiteras en su propia familia
- promover la sustitución de las mosquiteras tradicionales por otras tratadas con insecticidas de acción prolongada
- participar en campañas hang-up, encaminadas a asegurar que las mosquiteras se cuelgan correctamente en los hogares, particularmente antes del período de lluvias
- participar en campañas keep-up, encaminadas a asegurar que se siguen utilizando las mosquiteras y que las personas duermen bajo las mismas
- velar por que las personas que siguen un tratamiento contra el paludismo lo concluyan completamente
- asegurar que las personas que siguen con fiebre a pesar de tomar medicamentos contra el paludismo visiten un centro de salud

Mensajes clave

- El paludismo sólo se contrae por la picadura de un mosquito infectado.
- El paludismo frecuentemente produce fiebre.
- El paludismo puede tratarse. Si una persona muestra signos de paludismo, envíela inmediatamente (en el plazo de un día) a un centro de salud para recibir tratamiento.
- NO interrumpa el tratamiento aunque se sienta mejor.
- Puede contraer paludismo cualquier persona. Los niños menores de cinco años y las mujeres embarazadas están expuestos a un mayor riesgo de morir de paludismo.
- La mejor medida para prevenir el paludismo es dormir bajo un mosquitera tratada con insecticidas. Debe darse prioridad a los niños menores de cinco años y las mujeres embarazadas.

Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Cómo se transmite el paludismo?
↳ _____
2. ¿Quiénes están expuestos a un mayor riesgo de morir de paludismo?
↳ _____
3. ¿Cuál es el signo más común de paludismo?
↳ _____
4. ¿Qué otros tres signos de paludismo conoce?
↳ _____
↳ _____
↳ _____
5. ¿Con qué rapidez debe ser examinada y tratada por un profesional de la salud una persona con signos de paludismo?
↳ _____
6. ¿Qué pueden hacer las mujeres embarazadas para prevenir el paludismo?
↳ _____
↳ _____
7. ¿Cuánto tiempo deben tomar los medicamentos contra el paludismo las personas que padecen esta enfermedad?
↳ _____
8. ¿Cuál es la medida de prevención del paludismo más eficaz?
↳ _____
9. Nombre dos medidas que pueden adoptar los miembros comunitarios para evitar las picaduras de mosquito:
↳ _____
↳ _____

Notas

Tema 11 (opcional)

VIH e infecciones de transmisión sexual



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- exponer los signos de infección de transmisión sexual
- explicar la diferencia entre el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA)
- describir las tres vías principales de transmisión del VIH
- describir cómo prevenir la infección por VIH
- demostrar cómo utilizar correctamente los preservativos
- informar sobre dónde conseguir preservativos
- enumerar los centros de salud que ofrecen pruebas y tratamiento del VIH e infecciones de transmisión sexual
- demostrar cómo sensibilizar en la comunidad en torno al VIH y las infecciones de transmisión sexual y difundir mensajes de prevención de estas enfermedades



Puntos principales de aprendizaje

1. La prevención es la mejor medida para evitar contraer el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) e infecciones de transmisión sexual (ITS).
2. Las ITS y el VIH se transmiten de una persona a otra mediante:
 - relaciones sexuales con una persona infectada
 - contacto con fluidos corporales contaminados (sangre, semen, flujo vaginal)
 - transmisión de madre a hijo durante el embarazo o el parto, y a través de la leche materna
3. Los signos de las ITS incluyen:
 - irritación o erupciones alrededor de la zona genital
 - secreciones por el pene, la vagina o el ano
 - dolor al orinar
 - nudos o molestias en la ingle
 - dolor de garganta
 - dolor o incomodidad durante el acto sexual
4. Las ITS y el VIH se pueden prevenir:
 - practicando sexo seguro
 - utilizando preservativos sistemática y correctamente
 - practicando sexo sin penetración
 - absteniéndose de mantener relaciones sexuales
 - manteniendo relaciones sexuales con una persona VIH-negativa, si ambas personas de la pareja se son fieles mutuamente
 - no compartiendo agujas o instrumentos afilados que puedan causar sangrado, como las cuchillas de afeitar
5. NO mantenga relaciones sexuales sin protección si no sabe si su pareja es o no portadora del VIH.
6. Si piensa que tiene una ITS, sométase a las pruebas pertinentes.
7. Si ha mantenido relaciones sexuales sin protección con una persona que vive con el VIH o con una persona de la cual desconoce si es o no portadora del VIH, sométase a las pruebas pertinentes.

8. No existe cura para el VIH. No obstante, el tratamiento normalmente permite controlar la enfermedad producida por el VIH.
9. Las mujeres embarazadas deben someterse a pruebas de ITS y VIH y, dado el caso, ser tratadas para prevenir la transmisión al no nacido.
10. Las madres VIH-positivas deben hablar con un profesional de la salud sobre la lactancia materna y la alimentación sustitutiva.
11. La utilización correcta y sistemática de preservativos ayuda a protegerse frente al VIH y las ITS.
12. El VIH NO se transmite por tocar a, ni comer o vivir con, personas que viven con el VIH.



Resumen del tema

Infecciones de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) se transmiten de una persona a otra cuando se mantienen relaciones sexuales sin protección (sexo vaginal, oral o anal) con una persona infectada. Estas son algunas ITS comunes:

- gonorrea
- sífilis
- herpes
- clamidia
- verrugas o virus del papiloma humano

VIH y SIDA

El virus de la inmunodeficiencia humana o VIH causa un tipo de ITS. Ataca el sistema inmunológico del organismo, debilitando lentamente las defensas de éste frente a infecciones y enfermedades como la tuberculosis. Una persona infectada con el VIH porta el virus de por vida y puede infectar a otras. Si no se trata, el VIH puede dar lugar a una grave enfermedad denominada síndrome de inmunodeficiencia adquirida o SIDA.

El VIH/SIDA es incurable. No obstante, con tratamiento, el virus se controla y muchas personas seropositivas viven mucho tiempo con la enfermedad.

Transmisión del VIH

- El VIH puede encontrarse en la sangre, el semen, el flujo vaginal y la leche materna de una persona infectada.
- El VIH puede transmitirse de las siguientes maneras:
 - practicando sexo sin protección (vaginal, oral o anal) con una persona infectada con el VIH (transmisión hombre a mujer, mujer a hombre, hombre a hombre)
 - transfusiones de sangre contaminada
 - compartiendo agujas, jeringas o cuchillas de afeitar contaminadas
 - utilizando instrumentos afilados contaminados para escarificar: circuncisión, mutilación genital femenina, tatuajes o piercing corporal
 - de madre a hijo durante el embarazo o el parto, o a través de la leche materna
- Cuando se tiene una infección de transmisión sexual puede aumentar la probabilidad de transmisión del VIH en la pareja.



Utilización de agujas contaminadas



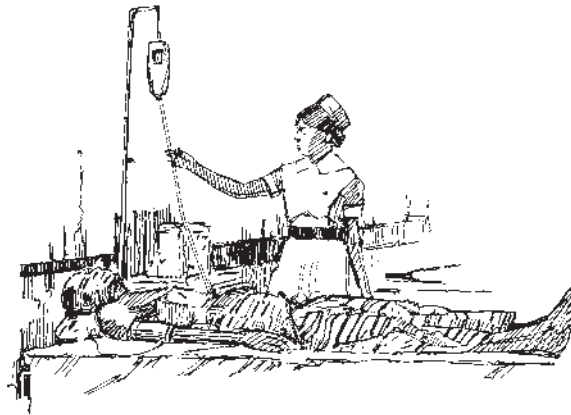
Sexo sin protección con una persona infectada



Madre infectada al feto



Transmisión por contacto con fluidos corporales de una persona infectada durante el parto



Transfusión de sangre contaminada



Contacto directo con una fuente infectada



Lactancia por parte de una madre infectada

Vías de transmisión del VIH

El VIH NO se transmite:

- tocándose, abrazándose o dándose la mano
- por picaduras/mordeduras de mosquitos y otros insectos
- a través del sudor o las lágrimas
- tosiendo o estornudando
- a través de los alimentos o el agua
- a través del aire
- en los inodoros/letrinas
- compartiendo ropa de vestir y de cama
- nadando con una persona VIH-positiva
- prestando primeros auxilios (si se observan las medidas de protección adecuadas)
- por contacto de sangre o fluidos corporales con la piel intacta
- donando sangre, si usted NO es VIH-positivo
- cuidando a una persona VIH-positiva, si se toman las precauciones debidas

Prevención del VIH y las ITS

La prevención es la mejor manera de evitar contraer el VIH e ITS:

- Utilizar preservativos sistemática y correctamente.
 - Practicar sexo seguro o sin penetración.
 - Reducir el número de personas con las que se mantienen relaciones sexuales.
 - Abstinencia o fidelidad mutua entre dos personas VIH-negativas.
 - Reconocer los signos de ITS y someterse a un examen por un profesional de la salud.
 - NO mantener relaciones sexuales sin protección si no se sabe si la pareja es o no portadora del VIH.
 - NO compartir agujas o instrumentos afilados que puedan causar sangrado, como las cuchillas de afeitar.
 - Someterse a pruebas de ITS y VIH si se sospecha que se tienen signos de ITS o después de mantener relaciones sexuales con una persona infectada.
 - Si se está embarazada, someterse a pruebas de ITS y VIH.
-

Cómo utilizar un preservativo masculino

La utilización sistemática y correcta de preservativos ayuda a prevenir embarazos y a reducir la transmisión de infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH. Los preservativos frecuentemente están disponibles en la comunidad, a veces gratuitamente.

Para utilizar correctamente un preservativo masculino:

Compruebe siempre la fecha de caducidad (o fecha de fabricación) en la envoltura o la caja y deseché el preservativo si se ha sobrepasado la fecha de caducidad.

Saque el preservativo de la envoltura con cuidado de no dañarlo con las uñas, los dientes o las joyas.

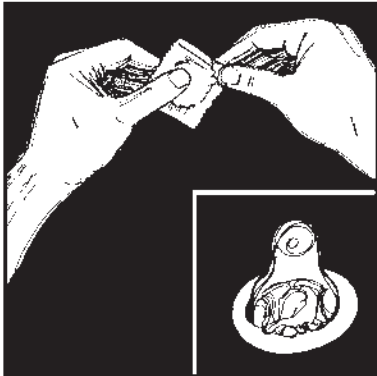
Coloque el preservativo sobre el pene en erección antes de que éste haya estado en contacto con los genitales (o la boca) de la pareja.

Sujete la parte superior del preservativo y presione para expulsar el aire del extremo y dejar espacio para el semen.

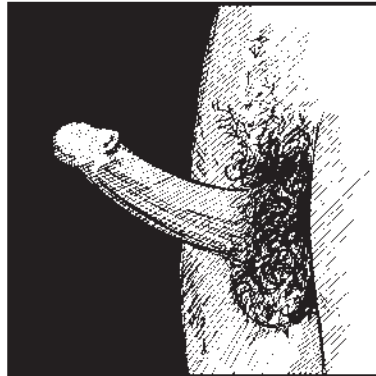
Extienda el preservativo hasta la base del pene en erección utilizando ambas manos.

Después de la eyaculación, retire el pene inmediatamente, antes de que cese la erección, sujetando el preservativo por la base para impedir que se derrame semen.

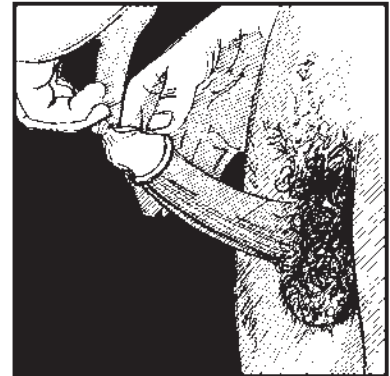
Anude el preservativo y tírelo a la basura.



1 Compruebe la fecha de caducidad. Abra entonces la envoltura. Tenga cuidado de no rasgar el preservativo. Asegúrese de que el extremo del preservativo pase a través del anillo.



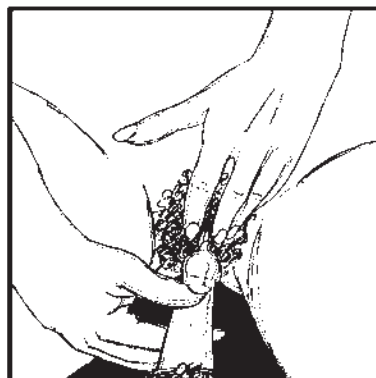
2 Compruebe que el pene está en erección. Si es necesario, empuje hacia atrás el prepucio.



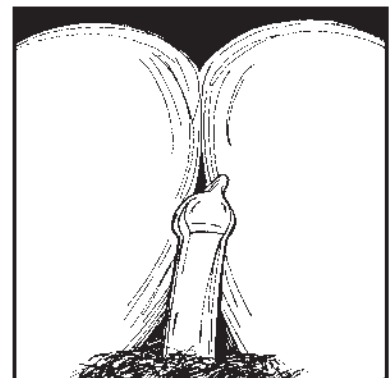
3 Apriete el extremo del preservativo y sitúe el anillo sobre la cabeza del pene.



4 Extienda el preservativo hasta la base del pene. En el extremo del preservativo debe dejarse un espacio vacío para recoger el semen.



5 Alise el preservativo para expulsar el aire antes de insertar el pene en la vagina o el ano.



6 Utilice un preservativo siempre que mantenga relaciones vaginales o anales.



7 Después del acto sexual, retire con cuidado el preservativo del pene sin derramar semen.



8 Anude el preservativo e introdúzcalo en un pañuelo de papel u otro material desechable.



9 Tire el preservativo envuelto a un cubo de basura con tapa o entíerelo si no dispone de cubo. Lávese las manos.

Utilización correcta del preservativo masculino

Cómo utilizar un preservativo femenino

Para utilizar correctamente un preservativo femenino:

Compruebe siempre la fecha de caducidad (o fecha de fabricación) en la envoltura o la caja y deseché el preservativo si se ha sobrepasado la fecha de caducidad.

Saque el preservativo de la envoltura con cuidado de no dañarlo con las uñas, los dientes o las joyas.

Sujete primero el anillo interior (extremo cerrado) del preservativo y apriételo entre los dedos pulgar y corazón. Introduzca el anillo interior en la vagina. Con el dedo índice, empuje el preservativo hasta el interior de la vagina. Insértelo hasta que ya no avance más y usted ya no lo sienta.

Coloque correctamente el preservativo. El anillo del extremo abierto debe permanecer fuera de la vagina, descansando sobre los labios (labios exteriores de la vagina). Asegúrese de que el preservativo no esté retorcido.

Durante el acto sexual, retire el preservativo e introduzca uno nuevo si:

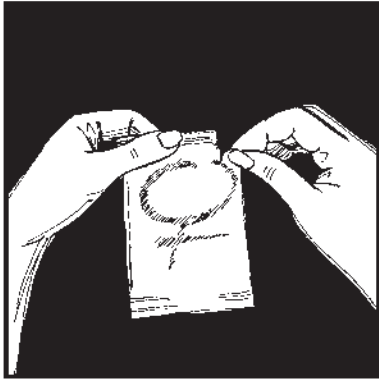
- el preservativo se rompe
 - el anillo exterior penetra dentro
 - el preservativo se frunce o retuerce dentro de la vagina
 - el preservativo se frunce o retuerce dentro de la vagina
 - mantiene otra relación sexual
-

Aspectos importantes:

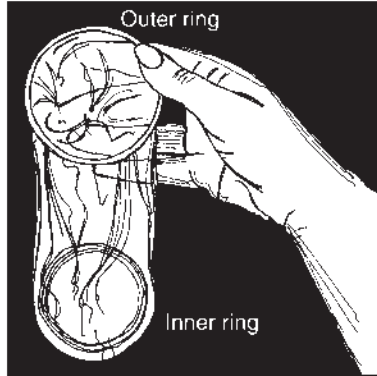
1. Durante el acto sexual, el anillo exterior del preservativo debe mantenerse en su lugar para evitar que el preservativo se deslice hacia dentro de la vagina.
 2. Es necesario guiar el pene hacia el centro del preservativo, para impedir que penetre entre el preservativo y la pared vaginal.
-

Después de la eyaculación, retire inmediatamente el preservativo. Retuerza el preservativo femenino cerca del anillo que descansa sobre los labios (la mujer debe permanecer tendida para evitar que se derrame semen). Retire el preservativo con cuidado de no derramar el contenido.

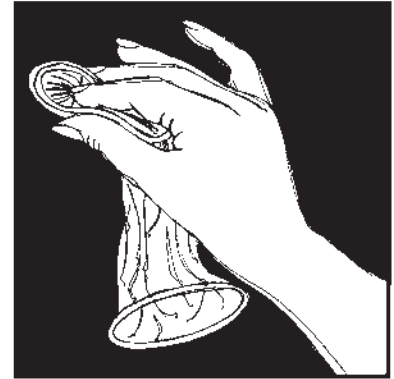
Anude el preservativo y tírelo a la basura.



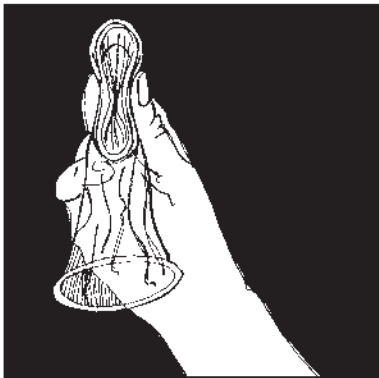
1 Después de comprobar la fecha de caducidad, abra la envoltura con cuidado de no rasgar el preservativo. No utilice ni tijeras ni un cuchillo.



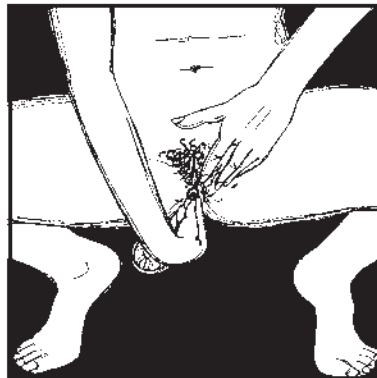
2 El anillo exterior cubre la zona alrededor de la apertura de la vagina. El anillo interior sirve para insertar el preservativo y que se mantenga en su sitio durante el acto sexual.



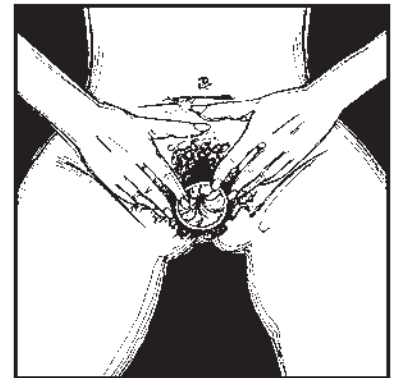
3 Sujete el preservativo por el extremo cerrado y apriete el anillo interior entre los dedos.



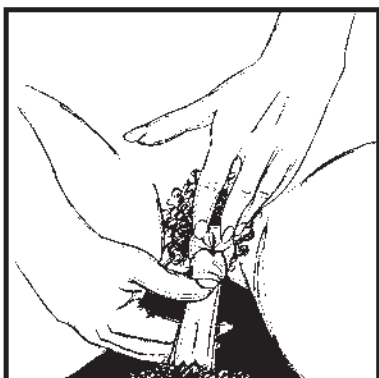
4 Apriete el anillo entre los dedos pulgar y corazón o índice, para que adopte una forma alargada y estrecha.



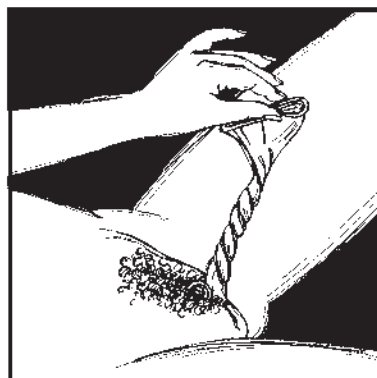
5 Inserte el anillo interior en la vagina. Sienta cómo se expande el anillo interior y se coloca en su sitio. Introduzca el índice en el preservativo y empujelo hasta que ya no avance más.



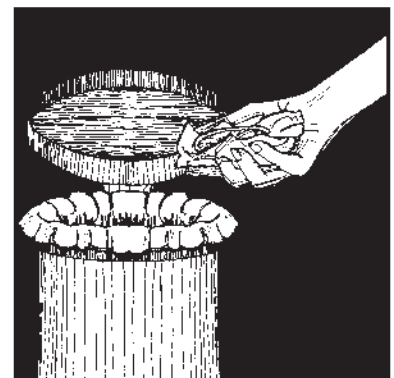
6 El anillo exterior permanece fuera de la vagina.



7 Dirija el pene de su pareja hacia dentro del preservativo, con cuidado de que no penetre en la vagina entre el preservativo y la pared vaginal.



8 Para retirar el preservativo, retuerza el anillo exterior para que no pueda derramarse semen y extráigalo con cuidado de la vagina.



9 Envuelva el preservativo con un pañuelo de papel u otro material desechable y tírelo a un cubo de basura con tapa. No lo tire nunca a un retrete de cisterna. Lávese las manos.

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para contribuir a educar a los miembros comunitarios en torno al VIH y las ITS, usted puede:

- utilizar las *Herramientas comunitarias* para enseñar a los miembros comunitarios cómo utilizar correcta y sistemáticamente preservativos para prevenir las ITS y el VIH
- utilizar las *Herramientas comunitarias* para enseñar a los miembros comunitarios cómo prevenir la transmisión del VIH y las ITS
- velar por que estén disponibles preservativos y los miembros comunitarios sepan dónde obtenerlos
- averiguar qué grupos (Ministerio de Salud, organizaciones no gubernamentales) promueven la utilización de preservativos y los distribuyen en la comunidad
- enseñar a los miembros comunitarios dónde pueden obtener más información sobre las ITS y el VIH
- saber dónde se encuentran los centros de asesoramiento y pruebas voluntarias (APV) del VIH y alentar a los miembros comunitarios a averiguar si están o no infectados por el VIH
- alentar a los miembros comunitarios a visitar un centro de salud si sospechan que pueden tener una ITS
- alentar a las mujeres embarazadas a someterse a pruebas de ITS y VIH
- alentar a las madres VIH-positivas a hablar con su profesional de la salud sobre la lactancia materna y la alimentación sustitutiva
- alentar a las personas con tuberculosis a someterse a pruebas del VIH
- disponer de preservativos en casa
- practicar comportamientos de prevención de ITS y el VIH



Demostración de un preservativo



Demostración de un preservativo en la comunidad

Mensajes clave

- El VIH es el virus que causa el SIDA y debilita el sistema inmunológico del organismo.
- El VIH puede penetrar en la corriente sanguínea de una persona a través de la vagina, el pene o el ano.
- La infección por VIH puede producirse cuando se mantienen relaciones sexuales sin protección con una persona VIH-positiva.
- Mantener relaciones sexuales sin protección con diferentes personas aumenta enormemente el riesgo de infectarse con el VIH.
- Tener una ITS puede aumentar el riesgo de transmisión del VIH.
- La infección por VIH es incurable, pero sí es posible prevenirla.
- Para prevenir la transmisión sexual del VIH y las ITS, utilice preservativos correcta y sistemáticamente.
- Si usted es VIH-positivo, utilice preservativos para proteger a su pareja de la infección y protegerse usted de una reinfección.
- La abstinencia, o mantener relaciones sexuales sólo con una persona VIH-negativa, también puede prevenir la infección por VIH.
- NO comparta agujas o instrumentos afilados, como cuchillas.
- Sométase a pruebas. Si usted sabe que es VIH-positivo puede evitar transmitir el virus a las personas con las que mantiene relaciones sexuales y a bebés, y también la reinfección.
- Sométase a pruebas. Si usted sabe que es VIH-positivo puede acceder a los servicios de prevención, tratamiento, atención y apoyo.

Comprobar los propios conocimientos

1. Exponga dos signos de infección de transmisión sexual (ITS):
→ _____
→ _____
2. ¿Qué es la diferencia entre el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA)?
→ _____
→ _____
3. ¿Cuáles son tres vías de transmisión del VIH?
→ _____
→ _____
→ _____
4. ¿Cómo puede prevenirse la infección por VIH?
→ _____
→ _____
→ _____
→ _____
→ _____
→ _____
→ _____
→ _____
→ _____
→ _____

Notas

Lista de verificación para practicar la utilización correcta de un preservativo masculino

| | Sí | No |
|---|----|----|
| Compruebe la fecha de caducidad o de fabricación en la envoltura del preservativo; deséchelo si se ha sobrepasado la fecha de caducidad | | |
| Saque el preservativo de la envoltura sin dañarlo | | |
| Sujete el preservativo por su parte superior y presione para extraer el aire del extremo | | |
| Con ambas manos, extienda el preservativo sobre el pene en erección (un modelo de pene) hasta la base del pene | | |
| Deje libre media pulgada (entre uno y dos centímetros) en el extremo del preservativo para recoger el semen | | |
| Después de la eyaculación, con el pene todavía en erección, sujete el preservativo en la base del pene y retírelo cuidadosamente sin derramar nada de semen | | |
| Anude el preservativo | | |
| Tire el preservativo a la basura | | |

Lista de verificación para practicar la utilización correcta de un preservativo femenino

| | Sí | No |
|---|----|----|
| Compruebe la fecha de caducidad o de fabricación en la envoltura del preservativo; deséchelo si se ha sobrepasado la fecha de caducidad | | |
| Saque el preservativo de la envoltura sin dañarlo | | |
| Sujete y presione el anillo interior (extremo cerrado) del preservativo para que se extienda, introduzca el anillo interior en la vagina y, con el dedo índice, empuje el preservativo hacia el interior de la vagina | | |
| Asegure que el anillo del extremo abierto permanece fuera de la vagina | | |
| Guíe el pene hacia el interior del preservativo para impedir que penetre entre el preservativo y la pared vaginal | | |
| Después de la eyaculación, retire inmediatamente el preservativo sin derramar semen | | |
| Anude el preservativo | | |
| Tire el preservativo a la basura | | |

Tema 12 (opcional)

Reducción del estigma y la discriminación



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- examinar factores que contribuyen al estigma y la discriminación asociados al VIH
- analizar la discriminación de otros grupos en la comunidad, como las personas discapacitadas
- describir cómo reducir el estigma y la discriminación asociados al VIH en la comunidad



Puntos principales de aprendizaje

1. El estigma y la discriminación pueden hacer desistir a las personas de averiguar si son o no VIH-positivas y de acceder a los servicios de prevención, tratamiento, atención y apoyo.
2. El estigma asociado al VIH se refiere a que las personas son rehuídas, rechazadas, discriminadas directa o indirectamente y privadas de sus derechos por ser VIH-positivas o porque se les asocia con personas que viven con el VIH.
3. Estos son algunos factores que contribuyen al estigma y la discriminación asociados al VIH:
 - el VIH causa una enfermedad que amenaza la vida
 - falta de conocimientos acerca de la enfermedad (mitos y malentendidos sobre cómo se transmite el VIH)
 - asociación del VIH a determinados grupos comunitarios (p. ej., gays, hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, consumidores de drogas intravenosas, trabajadores del sexo)
 - prejuicios hacia grupos ya estigmatizados y discriminados por motivos de raza, origen, género o trabajo (trabajadores del sexo), por carecer de hogar o consumir drogas, por encarcelamiento o por su orientación sexual
 - noticias de los medios de comunicación relacionadas con el VIH que inducen a error
4. El estigma y la discriminación pueden afectar a otros grupos comunitarios, como las personas discapacitadas o con enfermedades mentales o crónicas.
5. Es necesario abordar todas las formas de estigma y discriminación en el seno de la comunidad.



Resumen del tema

VIH y SIDA

El virus de la inmunodeficiencia humana o VIH ataca el sistema inmunológico del organismo, debilitando lentamente las defensas de éste frente a infecciones y enfermedades como la tuberculosis. Una persona infectada con el VIH porta el virus de por vida y puede infectar a otras. Si no se trata, el VIH puede dar lugar a una grave enfermedad denominada síndrome de inmunodeficiencia adquirida o SIDA.

El VIH/SIDA es incurable. No obstante, con tratamiento, el virus se controla y muchas personas seropositivas viven mucho tiempo con la enfermedad.

Transmisión del VIH:

- El VIH puede encontrarse en la sangre, el semen, el flujo vaginal o la leche materna de una persona infectada.
- El VIH se puede transmitir por:
 - practicar sexo sin protección (vaginal, oral o anal) con una persona infectada con el VIH (hombre a mujer, mujer a hombre, hombre a hombre)
 - transfusiones de sangre contaminada
 - compartir agujas, jeringas o cuchillas de afeitar contaminadas
 - utilizar instrumentos afilados contaminados para escarificar: circuncisión, mutilación genital femenina, tatuajes o piercing corporal
 - de madre a hijo durante el embarazo o el parto, o a través de la leche materna
- Cuando se tiene una infección de transmisión sexual puede aumentar la probabilidad de transmisión del VIH en la pareja.

El VIH NO se transmite:

- tocándose, abrazándose o dándose la mano
 - a través de picaduras/mordeduras de mosquitos y otros insectos
 - a través del sudor o las lágrimas
 - tosiendo o estornudando
 - a través de los alimentos o el agua
 - a través del aire
 - en los inodoros/letrinas
 - compartiendo ropa de vestir y de cama
 - nadando con una persona VIH-positiva
 - prestando primeros auxilios (si se observan las medidas de protección adecuadas)
 - por contacto de sangre o fluidos corporales con la piel intacta
 - donando sangre, si usted NO es VIH-positivo
 - cuidando a una persona VIH-positiva, si se toman las precauciones debidas
-

El estigma asociado al VIH

El estigma asociado al VIH se refiere a que las personas son rehuídas, rechazadas, discriminadas y privadas de sus derechos por ser VIH-positivas, por parecer que podrían serlo o porque se les asocia con personas que viven con el VIH.

La probabilidad de ser estigmatizadas y discriminadas es mayor para las personas pertenecientes a determinados grupos vulnerables a la infección por el VIH. P. ej.:

- trabajadores del sexo
- hombres que tienen relaciones sexuales con hombres
- transexuales
- personas que se inyectan drogas
- personas con tuberculosis
- presos
- migrantes

Adicionalmente, las mujeres y las niñas de la comunidad pueden sufrir discriminación por razones de género.

Formas de discriminación

- física: se mantiene distancia física de las personas o se actúa violentamente hacia las personas estigmatizadas
- social: exclusión de reuniones sociales, ser observado fijamente, ser culpado
- verbal: chismorreo, burlas, utilización de palabras despectivas, insultos
- institucional: ser tratado de manera diferente en escuelas, hospitales o en el trabajo

Efectos del estigma y la discriminación

El estigma asociado al VIH puede:

- hacer desistir a las personas de someterse a pruebas del VIH
- impedir que las personas accedan a los servicios de prevención, tratamiento, atención y apoyo
- impedir que las personas VIH-positivas comuniquen su estado a otras personas con las que vayan a mantener relaciones sexuales y, con ello, exponer a éstas a la infección por el VIH
- impedir que las personas pidan información sobre la prevención del VIH y la utilización de preservativos
- hacer que las personas tarden en buscar tratamiento contra el VIH

Cómo reducir el estigma y la discriminación en la comunidad

- Ayudar a los miembros comunitarios a ser conscientes del daño que causan el estigma y los comportamientos discriminatorios hacia otras personas.
- Apoyar a las personas que viven con el VIH para que hablen con los miembros comunitarios para contribuir a disipar los mitos y malentendidos en torno al VIH.
- Enseñar a los miembros comunitarios cómo y cómo NO se transmite el VIH.
- Alentar a los dirigentes comunitarios a apoyar el asesoramiento y las pruebas relativos al VIH.
- Alentar a los dirigentes comunitarios a promover la aceptación de las personas que viven con el VIH y otros grupos vulnerables.
- Animar a los miembros comunitarios a analizar los tabúes en torno a la sexualidad, el consumo de drogas y el uso de preservativos.
- Ayudar a las personas estigmatizadas a aprender estrategias para afrontar la discriminación.

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para ayudar a los miembros comunitarios a reducir el estigma y la discriminación, usted puede:

- ➔ proporcionar información exacta sobre el VIH y el SIDA
- ➔ promover el asesoramiento y las pruebas voluntarias del VIH entre los miembros comunitarios
- ➔ actuar como modelo de conducta, practicando comportamientos NO discriminatorios
- ➔ trabajar con el gobierno local, trabajadores comunitarios, organizaciones y voluntarios que apoyan a las personas que viven con el VIH
- ➔ participar en campañas de sensibilización para disipar los mitos y malentendidos en torno al VIH y el SIDA
- ➔ asegurar que los miembros de las familias comunitarias sepan dónde acceder a más información sobre el VIH y el SIDA:
 - apoyo social (incluido cómo establecer contacto con una red local de personas que viven con el VIH para adoptar medidas encaminadas a vivir positivamente con el VIH)
 - apoyo psicológico
 - apoyo financiero

Mensajes clave

- El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja NO tolera la discriminación de personas que viven con el VIH (PVIH) ni de otros grupos vulnerables (trabajadores del sexo, gays, hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, consumidores de drogas, transexuales, presos y migrantes).
 - El Movimiento acoge a PVIH y grupos vulnerables como miembros de las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, y apoya su potenciación como asociados en la respuesta al VIH.
 - La desigualdad entre hombres y mujeres y la violencia sexual y de género deben cesar.
 - Las PVIH deben participar plenamente en la respuesta comunitaria al VIH y en su propia asistencia.
 - Las PVIH tienen derecho a seguir desarrollando su vida sexual y reproductiva.
-

Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Qué es el estigma asociado al VIH?

→ _____

2. Exponga tres factores que contribuyen al estigma y la discriminación asociados al VIH:

→ _____

→ _____

→ _____

3. Enumere dos efectos del estigma asociado al VIH:

→ _____

→ _____

Notas

Tema 13 (opcional)

Tuberculosis



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir qué es la tuberculosis y cómo se transmite
- describir los signos de tuberculosis
- describir cómo prevenir la transmisión de la tuberculosis en la comunidad
- demostrar cómo promover la sensibilización en torno a la tuberculosis y la prevención de esta enfermedad en la comunidad



Puntos principales de aprendizaje

1. La tuberculosis está causada por un germen.
2. La tuberculosis se transmite por el aire al toser, estornudar, hablar o escupir. Se transmite más fácilmente cuando afecta a los pulmones de una persona.
3. Los signos de tuberculosis incluyen:
 - tos durante más de tres semanas
 - tos con sangre en el esputo
 - fiebre
 - escalofríos
 - dolor en el pecho
 - sudores nocturnos (incluso cuando hace frío)
 - pérdida de apetito y pérdida rápida de peso (los niños pueden dejar de crecer)
 - cansancio
4. La tuberculosis puede curarse con un tratamiento administrado por un profesional de la salud.
5. Las personas que viven con el VIH (PVVIH) corren más riesgo de contraer tuberculosis. Las PVVIH pueden curarse de la tuberculosis con un tratamiento.
6. Las personas que reciben tratamiento contra la tuberculosis deben tomar periódicamente sus medicamentos y deben tomar TODOS los medicamentos. Si no, la enfermedad puede hacerse incurable.
7. La mejor manera de evitar la transmisión de la tuberculosis es tratar a las personas que la han contraído. Para prevenir la tuberculosis es necesario:
 - reconocer sus signos para tratarla rápidamente
 - taparse la boca al toser o estornudar si se tiene tuberculosis

Resumen del tema

La tuberculosis es una infección causada por un germen que puede dañar los pulmones y otras partes del cuerpo. La tuberculosis es una enfermedad grave. Si no se trata, puede hacerse incurable o causar la muerte. Puede curarse con medicamentos.

La tuberculosis se transmite por el aire de una persona infectada a otra persona. Una persona enferma de tuberculosis puede contagiar a otra persona cuando tose, ríe, canta, escupe, habla o estornuda, expulsando los gérmenes al aire. Las personas que aspiran estos gérmenes a sus pulmones pueden infectarse.

Los gérmenes de la tuberculosis pueden mantenerse vivos en el aire, especialmente en espacios pequeños cerrados sin movimiento de aire. El aire fresco y la luz del sol dificultan la supervivencia de los gérmenes.

La tuberculosis NO se contagia por saludar con la mano a una persona con tuberculosis, por utilizar los mismos inodoros que ella o por compartir con ella cacharros y utensilios de cocina. A veces, las personas con tuberculosis activa sólo muestran síntomas leves. Pueden transmitir sus gérmenes a otras personas sin saber que tienen tuberculosis.

Todas las personas con signos de tuberculosis o que hayan estado cerca de alguien con tuberculosis deben ser examinadas en el centro de salud local.



Contagio de tuberculosis

Tratamiento de la tuberculosis

La tuberculosis puede curarse con un tratamiento administrado por un profesional de la salud. Normalmente, el tratamiento suele combinar dos o más medicamentos y prolongarse durante al menos seis meses.

Es muy importante que la persona con tuberculosis tome sus medicamentos con regularidad. Además, es fundamental que el enfermo finalice el tratamiento completo, aunque empiece a sentirse mejor antes de terminar los medicamentos. No tomar todos los medicamentos en el momento debido, o dejar de tomarlos antes de tiempo, puede desembocar en una tuberculosis incurable.



Completando el tratamiento de tuberculosis en la comunidad

VIH y tuberculosis

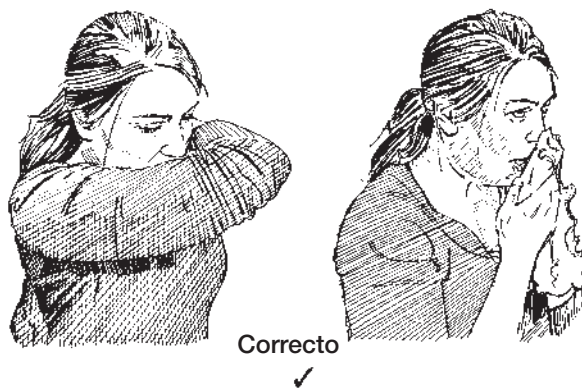
Cualquier persona puede contraer tuberculosis, pero corren mayor riesgo las personas que viven con el VIH (PVIH). La tuberculosis es la causa principal de muerte de las personas infectadas con el VIH. Las PVIH deben tener acceso a centros de asesoramiento y pruebas voluntarias del VIH y ser examinadas y tratadas inmediatamente si muestran signos de tuberculosis.

Prevenir la transmisión de la tuberculosis en la comunidad

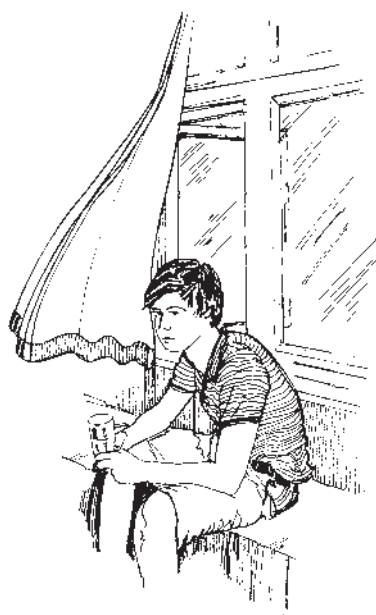
Para prevenir la transmisión de los gérmenes de la tuberculosis, los miembros comunitarios pueden adoptar las siguientes medidas:

- abrir las ventanas para que circule aire fresco
- taparse la boca y la nariz al toser y estornudar
- reconocer los signos de tuberculosis y conseguir atención médica inmediata para el examen y el tratamiento
- visitar un centro de salud si se ha estado expuesto a alguien con tuberculosis
- concluir el tratamiento completo contra la tuberculosis

La mejor manera de evitar la transmisión de la tuberculosis es tratar a las personas que la han contraído.



Técnicas correctas e incorrectas para toser



Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para sensibilizar en torno a la tuberculosis y prevenir la transmisión de esta enfermedad en la comunidad, usted puede:

- asegurar que los miembros de las familias dispongan de información correcta sobre la tuberculosis y su transmisión
- sensibilizar respecto de cómo prevenir la transmisión de la tuberculosis
- enseñar a los miembros comunitarios a taparse la boca al toser y estornudar
- promover una higiene adecuada y la ventilación de las viviendas
- conocer los signos de la tuberculosis y averiguar a dónde pueden dirigirse los miembros comunitarios para someterse a un examen y recibir tratamiento
- derivar a las personas con tos durante más de tres semanas u otros signos de tuberculosis a un centro de salud
- ayudar a los miembros de las familias que reciben tratamiento a tomar sus medicamentos en el momento debido y concluir el tratamiento completo
- participar en campañas de educación comunitaria sobre la tuberculosis y la relación entre el VIH y la tuberculosis, y ayudar a disipar mitos y malentendidos
- ofrecerse como responsable de apoyo al tratamiento de la tuberculosis, si ha tenido tuberculosis
- apoyar las actividades de prevención, tratamiento y apoyo del programa nacional contra la tuberculosis

Mensajes clave

- La tuberculosis se transmite de una persona a otra por el aire. Tápese la boca al toser y estornudar.
- Si tiene tos durante más de tres semanas, visite un centro de salud.
- La tuberculosis es curable. Visite un centro de salud si cree tener signos de tuberculosis.
- Las personas sometidas a un tratamiento contra la tuberculosis deben concluir el tratamiento COMPLETO. NO interrumpa el tratamiento aunque se sienta mejor.
- Las personas que viven con el VIH deben conocer especialmente bien los signos de tuberculosis.
- Las personas con tuberculosis deben tener acceso a asesoramiento y pruebas voluntarias del VIH.
- Infórmese sobre los efectos secundarios del tratamiento contra la tuberculosis. Si siente efectos secundarios, avise al responsable de apoyarle en el tratamiento.

Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Cómo se transmite la tuberculosis de una persona infectada a otra persona?
↳ _____

2. ¿Cuáles son los signos de tuberculosis?
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____
3. ¿Qué puede hacerse para prevenir la transmisión de la tuberculosis?
↳ _____
↳ _____
↳ _____
4. ¿Verdadero o falso? Las personas que viven con el VIH (PVVIH) corren más riesgo de contraer tuberculosis.
↳ _____
5. ¿Cuánto tiempo deben tomar sus medicamentos las personas que reciben tratamiento contra la tuberculosis?
↳ _____

Notas

Tema 14 (opcional)

Gripe aviar



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir los signos de gripe aviar en aves de corral
- describir cómo puede transmitirse la gripe aviar de aves a personas
- describir las medidas más eficaces de prevenir en la comunidad la transmisión de la gripe aviar a las personas
- demostrar cómo promover la prevención y el control de la gripe aviar en la comunidad



Puntos principales de aprendizaje

1. La gripe aviar es una enfermedad que afecta a pollos, patos, gansos, pavos, codornices, pájaros domésticos y aves salvajes.
2. La gripe aviar se propaga rápidamente y causa la muerte de las aves de corral.
3. La muerte repentina de un gran número de aves de corral puede señalar que existe gripe aviar.
4. La gripe aviar puede transmitirse a las personas mediante:
 - contacto directo con aves de corral enfermas
 - consumo de productos avícolas poco cocidos o crudos, como huevos o carne
 - manejo de productos avícolas, como carne cruda, huevos, plumas o excrementos
5. Para prevenir la transmisión de la gripe aviar a las personas se debe:
 - comer SÓLO carne de ave y huevos bien cocidos
 - NO comer carne de ave procedente de animales enfermos o muertos
 - NO manejar aves muertas o enfermas
 - NO dormir cerca de aves
 - NO mantener aves como animales de compañía
 - lavarse siempre las manos con agua y jabón después de haber estado en contacto con aves
 - utilizar guantes de cocina o bolsas de plástico como barrera para manejar carne cruda de ave o huevos
 - limpiar las superficies y los utensilios de cocina después de manejar carne cruda o huevos
 - evitar el contacto con aves enfermas y sus plumas, excrementos y otros residuos
6. Si las aves de corral parecen enfermas, se debe informar inmediatamente a las autoridades de salud.

Resumen del tema

La gripe aviar es una infección que afecta ante todo a aves, incluidos pollos, patos, gansos, pavos, codornices, pájaros domésticos y aves salvajes. La gripe aviar se propaga con rapidez en las bandadas de aves, especialmente de aves de corral. Aunque es poco común que se transmita a las personas, cuando así ocurre la persona afectada desarrolla una grave enfermedad que puede producirle la muerte.

Las aves infectadas emiten el virus de la gripe en su saliva, sus secreciones nasales y sus excrementos. La gripe aviar se transmite a las personas a través del contacto directo con aves infectadas vivas o muertas o sus fluidos, o la ingestión/el manejo de productos avícolas poco cocidos, como huevos o carne. La gripe aviar puede transmitirse también a través de superficies y objetos contaminados con excrementos de las aves.

Pocas veces se ha informado de la transmisión de la gripe aviar de una persona enferma a otra persona.

Las personas corren el riesgo de ser infectadas por aves enfermas durante:

- la matanza
- el desplume
- el despiece
- la preparación de la carne para cocinarla
- el contacto o el juego con aves

Signos de gripe aviar en aves de corral

- muerte repentina de muchas aves
- las aves están desequilibradas, caminan de modo irregular o permanecen quietas con la cabeza baja
- falta de energía y apetito
- plumas erizadas
- menor producción de huevos
- cabeza, párpados y cresta hinchados
- tos o estornudos

Si se observan aves enfermas debe informarse inmediatamente a las autoridades de salud.



Vestuario adecuado durante el contacto con aves



Una gallina enferma

Signos de gripe aviar en personas

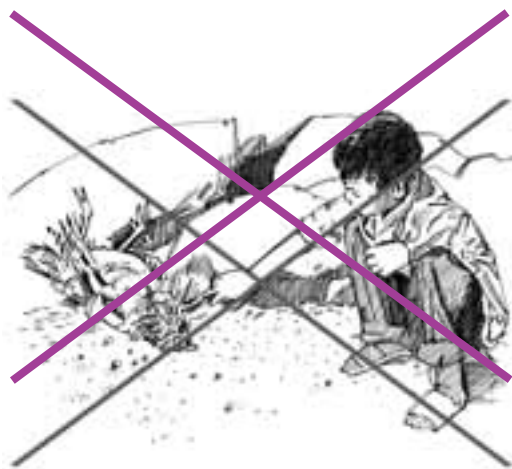
La gripe aviar se manifiesta con unos signos similares a los de la gripe humana y las infecciones respiratorias. Algunos de estos signos son:

- tos
- dolor de garganta
- dificultad respiratoria
- fiebre
- dolor muscular

Si una persona con signos de gripe aviar ha estado en contacto con aves enfermas o muertas en las dos semanas anteriores, o ha estado frente a frente con alguien de quien se sabe o sospecha que tiene gripe aviar, debe ser llevada inmediatamente a un hospital o centro de salud.

Prevención de la gripe aviar

- Lavarse siempre las manos con agua y jabón después de haber estado en contacto con aves.
- Evitar el contacto con aves, y sus plumas, excrementos y otros residuos.
- Comer sólo carne de ave y huevos bien cocidos.
- Lavarse las manos con agua y jabón después de tocar o preparar carne de ave y antes de comer.
- Informar inmediatamente a las autoridades comunitarias y de salud acerca de aves de corral enfermas.
- NO comer carne de ave procedente de animales enfermos o muertos.
- NO manejar aves muertas o enfermas.
- En regiones afectadas por la gripe aviar, NO manejar carne de ave cruda sin protegerse.
- NO matar a aves enfermas para consumirlas.
- NO permitir que los niños jueguen con aves de corral o duerman cerca de ellas.
- NO permitir que entren en la casa aves de corral.



NO manejar aves muertas o enfermas



Cocinar completamente la carne de ave

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para sensibilizar en torno a la prevención de la gripe aviar en la comunidad, usted puede:

- conocer los signos de gripe aviar en las aves y las personas
- comer sólo carne de ave y huevos bien cocidos
- promover el lavado de manos con agua y jabón después de tocar/cocinar carne de ave y antes de comer
- informar a las autoridades de salud sobre los casos de aves de corral o aves salvajes enfermas o muertas
- participar en campañas comunitarias de educación sobre la gripe aviar y los procedimientos adecuados de manejo de las aves de corral
- informar a las autoridades de salud acerca de personas que trabajan con aves de corral y muestran signos similares a los de la gripe
- derivar inmediatamente a un centro de salud a las personas con signos similares a los de la gripe
- evitar el contacto con aves enfermas o muertas

Mensajes clave

- Coma sólo carne de ave y huevos bien cocidos.
- Lávese las manos con agua y jabón después de tocar carne de ave y antes de comer.
- Informe inmediatamente a las autoridades comunitarias y de salud acerca de aves de corral enfermas.
- NO maneje aves de corral enfermas o muertas hace poco.
- NO matee aves enfermas para consumirlas.
- NO coma aves de corral enfermas.
- NO utilice excrementos de aves como fertilizante.

Comprobar los propios conocimientos

1. Enumere tres signos de gripe aviar en aves:

↳ _____
↳ _____
↳ _____

2. ¿Cómo puede transmitirse la gripe aviar de aves a personas?

↳ _____
↳ _____
↳ _____

3. Enumere cuatro posibilidades para prevenir la transmisión de la gripe aviar a las personas:

↳ _____
↳ _____
↳ _____
↳ _____

4. ¿Qué debe hacer si advierte la presencia de aves de corral que parecen enfermas?

↳ _____

Notas

Tema 15 (opcional)

Prevención y control del dengue



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- describir los signos de dengue
- describir cómo prevenir las picaduras de mosquito
- demostrar cómo promover medidas comunitarias encaminadas a eliminar los lugares de reproducción de los mosquitos transmisores del dengue



Puntos principales de aprendizaje

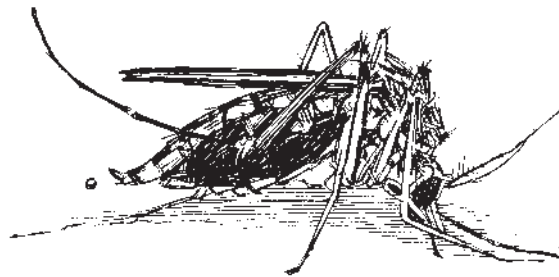
1. El dengue es una enfermedad que se transmite a través de la picadura de mosquitos activos durante el día.
2. El dengue puede prevenirse evitando las picaduras de mosquito e impidiendo la reproducción de los mosquitos.
3. Los mosquitos transmisores del dengue viven en y alrededor de las viviendas. Se reproducen en agua limpia, por lo que es importante:
 - tapar los contenedores de almacenamiento y recolección de agua
 - limpiar periódicamente los contenedores de agua sin tapa, como palanganas para animales, jarras de agua, barriles, cubos y floreros
 - deshacerse de y reciclar los residuos y objetos en los que se acumula el agua, como botellas, latas y neumáticos
 - drenar el agua estancada y limpiar los posibles lugares de reproducción alrededor de la vivienda
4. Los signos de dengue incluyen:
 - fiebre alta
 - dolor fuerte de cabeza
 - dolor detrás de los ojos
 - dolor en las articulaciones
 - dolor muscular y corporal, dolor de espalda
 - náuseas y vómitos
 - erupción cutánea
5. Si se sospecha que una persona puede tener dengue, se la debe enviar inmediatamente a un centro de salud. La derivación y el tratamiento tempranos pueden evitar la muerte.
6. No existe un tratamiento específico o una vacuna contra el dengue, pero la atención médica puede evitar que las personas mueran por la fiebre hemorrágica del dengue, una complicación de la enfermedad.
7. Para evitar picaduras de mosquito se debe:
 - vestir ropa de manga larga, pantalones largos y calcetines
 - utilizar repelente de mosquitos
 - instalar pantallas en las ventanas y puertas
 - dormir bajo mosquiteras, también durante el día



Resumen del tema

El dengue es una infección que da lugar a una enfermedad grave parecida a la gripe y a veces a una complicación mortal conocida como fiebre hemorrágica del dengue. Toda persona que parezca tener signos de dengue debe ser enviada inmediatamente a un centro de salud. La derivación y el tratamiento tempranos pueden evitar la muerte.

El dengue se transmite a través de la picadura de un mosquito infectado. Los mosquitos transmisores del dengue viven en y alrededor de las viviendas. Se reproducen en agua limpia estancada. Los mosquitos transmisores del dengue suelen picar durante el día.



Mosquito transmisor del dengue

Tratamiento del dengue

No existe una vacuna para protegerse frente al dengue. Tampoco existe un tratamiento específico para esta enfermedad.

- Toda persona que parezca tener signos de dengue debe ser enviada inmediatamente a un centro de salud.
- NO administre aspirina o ibuprofeno para tratar el dolor y la fiebre. Ello podría empeorar el estado de la persona si existen hemorragias (internas o externas).
- Dé a beber a la persona mucho líquido.
- Preste primeros auxilios para shock y hemorragia (véanse los Temas 5 y 6 del Módulo 4).

Signos de fiebre hemorrágica del dengue

Aunque no existe un tratamiento específico o una vacuna contra el dengue, la atención médica puede evitar que las personas mueran por la fiebre hemorrágica del dengue, una complicación de la enfermedad. Los signos de la fiebre hemorrágica del dengue, más grave, son:

- dolor fuerte y continuo de estómago
- vómitos frecuentes (vómito marrón oscuro)
- deposiciones negras, parecen alquitrán
- hemorragia nasal o en las encías, moratones en la piel
- mucha sed
- piel pálida y fría
- inquietud

Prevención del dengue

La manera más eficaz de prevenir el dengue es evitar picaduras de mosquito y eliminar los lugares de reproducción de los mosquitos.

| Evitar picaduras de mosquito | Eliminar los lugares de reproducción |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">■ Vestir ropa de manga larga.■ Utilizar repelente de mosquitos.■ Instalar pantallas en las ventanas y puertas.■ Dormir bajo mosquiteras tratadas con insecticidas de acción prolongada, también durante el día. | <p>Los mosquitos transmisores del dengue se reproducen en agua limpia estancada. Cubrir o desechar todos los objetos en los que se acumula el agua de la lluvia y tapar los que se utilizan para almacenar agua:</p> <ul style="list-style-type: none">■ cubos o barriles■ depósitos o bidones■ neumáticos■ tiestos■ botellas <p>Cambiar el agua de los objetos domésticos y limpiarlos al menos una vez a la semana:</p> <ul style="list-style-type: none">■ tiestos■ floreros■ bandeja de condensación del frigorífico <p>Limpieza de los lugares alrededor de la casa en los que pueda acumularse agua:</p> <ul style="list-style-type: none">■ canalones y desagües■ cáscaras de coco■ neumáticos■ botellas■ hoyos alrededor de las viviendas■ charcos |

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para que los miembros comunitarios adquieran conocimientos sobre el dengue, usted puede:

- utilizar las *Herramientas comunitarias* para enseñar a los miembros comunitarios a reconocer los signos de dengue y a obtener atención inmediata de un profesional de la salud si alguien muestra estos signos
- utilizar las *Herramientas comunitarias* para enseñar a los miembros comunitarios cómo prevenir el dengue
- participar en programas de control del dengue y campañas de limpieza de la comunidad
- promover el reciclaje de neumáticos, botellas y latas
- alentar a los miembros comunitarios a eliminar los lugares de reproducción de los mosquitos limpiando los alrededores de la comunidad y las viviendas
- alentar a los miembros comunitarios a dormir bajo mosquiteras
- averiguar dónde obtener mosquiteras tratadas con insecticidas
- alentar a la Sociedad Nacional y a la filial a trabajar con el centro de salud local y el programa nacional de control del dengue para apoyar las campañas de sensibilización comunitaria

Mensajes clave

- Protéjase de picaduras de mosquito. Duerma siempre bajo una mosquitera. Instale pantallas en las ventanas y puertas.
- Los mosquitos transmisores del dengue viven en y alrededor de las viviendas y se reproducen en agua limpia.
- Mantenga tapados siempre todos los contenedores de agua.
- Limpie periódicamente las jarras de agua, los barriles y los cubos.
- Drene el agua estancada y el agua de los canales de drenaje, los canalones y la vegetación en y alrededor de la vivienda.
- Elimine los objetos en los que se acumula el agua, como botellas de plástico, contenedores vacíos, neumáticos y cáscaras de coco.
- El dengue puede ser mortal; diríjase inmediatamente a un profesional de la salud.
- NO administre aspirina o ibuprofeno si sospecha que alguien puede tener dengue.

Comprobar los propios conocimientos

1. Enumere tres signos de dengue:

→ _____
→ _____
→ _____

2. Exponga dos medidas para evitar picaduras de mosquito?

→ _____
→ _____

Notas

Tema 16 (opcional)

Atención domiciliaria a enfermos



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- analizar las habilidades básicas necesarias para atender a domicilio a personas enfermas o con enfermedades crónicas
- demostrar cómo brindar apoyo psicológico a las personas enfermas o con enfermedades crónicas y a sus cuidadores
- describir los signos de estrés
- identificar el contenido de un botiquín de atención domiciliaria



Puntos principales de aprendizaje

1. Atender a domicilio a una persona enferma o con una enfermedad crónica incluye:
 - promover la buena nutrición y el bienestar del enfermo
 - brindar apoyo básico emocional y psicosocial
 - ayudar al enfermo a ir al servicio o a utilizar una cuña o un orinal
 - cuidar la piel y mantener la higiene del enfermo
 - trabajar en estrecha colaboración con el centro de salud local
 2. La atención a la persona enferma o con una enfermedad crónica abarca brindar apoyo práctico y psicológico a esta persona, a su cuidador y a sus familiares.
 3. Los cuidadores pueden sufrir diferentes formas de estrés.
 4. Los signos de estrés incluyen:
 - signos físicos, como incapacidad de dormir y alteraciones digestivas o intestinales
 - signos emocionales, como tristeza, sentimiento de impotencia, irritabilidad y sentimiento de culpabilidad
 - aislamiento de otras personas
 - reducción de la calidad de la atención a la persona enferma o con una enfermedad crónica
 - deterioro de las relaciones con otras personas de la comunidad
 - uso indebido de alcohol y otras drogas
-



Resumen del tema

A medida que se va generalizando el acceso a numerosos tratamientos, un número creciente de personas vive con enfermedades crónicas, p. ej., con el VIH (PVIH), con cáncer o con diabetes. Brindar atención y apoyo a la persona enferma o con una enfermedad crónica significa ayudarle a retomar lo antes posible las actividades habituales y reducir el riesgo de dependencia y la necesidad de una atención permanente.

Las personas enfermas o con enfermedades crónicas requieren mucha atención física y emocional. Sus familiares y cuidadores pueden padecer de estrés y requerir también apoyo emocional o una oportunidad para «desconectar» de las exigencias derivadas de la prestación de atención.

Usted puede formarse para brindar atención domiciliaria durante las visitas a los hogares. Puede apoyar a los miembros de las familias y enseñarles cómo atender a las personas en el hogar.

La formación relativa a la atención domiciliaria incluye los siguientes aspectos: cómo evaluar las necesidades de salud, cómo levantar y girar al enfermo en la cama protegiendo a la vez la espalda del cuidador, cómo brindar atención, y cómo reconocer que una persona requiere atención médica.

Atención domiciliaria

Para brindar atención domiciliaria es necesario evaluar las necesidades de la persona en su conjunto, incluidas las necesidades físicas (higiene, piel, sueño, digestión y defecación), psicosociales, nutricionales y espirituales. Además, se debe realizar una evaluación del dolor. Para ayudar al enfermo durante una visita domiciliaria, usted puede:

- pasar tiempo con la persona conversando con ella o leyéndole algo
- asegurar que la persona dispone de suficientes alimentos y bebidas
- asegurar que la persona sigue las indicaciones de su profesional de la salud y toma los medicamentos prescritos
- alimentar a la persona
- bañar a la persona y ayudarle a cambiarse de ropa
- ocuparse del pelo, las uñas, la higiene bucal, la nariz y los oídos de la persona
- ayudar a la persona a ir al servicio o a utilizar una cuña o un orinal
- enseñar a los familiares cómo girar a la persona correctamente cada dos horas para evitar la formación de escaras
- enseñar a los familiares cómo levantar a la persona correctamente para evitar que se lesionen la espalda
- percibir las necesidades espirituales de la persona
- establecer contacto con el asesor religioso de la persona, si ésta lo solicita
- responder a las necesidades psicológicas de la persona escuchándole, dándole aliento y esperanza y mostrando empatía
- establecer contacto con el centro de salud local para administrar medicamentos contra el dolor cuando la persona tiene dolor
- asegurar que la familia sabe dónde solicitar ayuda médica



Atención domiciliaria

Botiquín de atención domiciliaria

Usted debe preparar y mantener en reserva el siguiente material para el botiquín de atención domiciliaria. El uso de medicamentos como el paracetamol o la aspirina debe controlarlo la autoridad de salud local.

| | | | |
|----------------------------|-----------------|---|---------------------|
| palangana | pañó para lavar | toallas | agua y jabón |
| compresa grande de algodón | guantes | rollos de gasa | láminas de plástico |
| tijeras | sal de mesa | sobres de sales de rehidratación oral (SRO) | vaselina |
| cinta adhesiva | esparadrapo | lápiz/bolígrafo | bloc de notas |

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para ayudar a los enfermos crónicos y terminales de la comunidad, usted puede:

- realizar visitas a domicilio
- evaluar las necesidades físicas, sociales, psicológicas y espirituales de la persona y de sus cuidadores
- averiguar qué servicios médicos, sociales y de apoyo espiritual están disponibles para los enfermos y sus familiares y qué hacen otros en materia de atención domiciliaria en la comunidad
- reconocer los signos de estrés y brindar atención y apoyo
- proporcionar información sobre cómo reducir el estrés
- mostrar a los familiares cómo ocuparse de la higiene básica, la nutrición y la atención de un enfermo en el hogar
- proporcionar información sobre los grupos y organismos (iglesias, parteras tradicionales, profesionales de la salud locales, otros asociados) disponibles para brindar apoyo (mantas, ropa, mosquiteras, asesoramiento, botiquines de atención domiciliaria y preservativos)
- ofrecer a los cuidadores una pausa para asistir al trabajo o la escuela o atender a otras responsabilidades

Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Qué abarca la atención domiciliaria a enfermos?

→ _____
→ _____
→ _____
→ _____
→ _____

2. Enumere tres signos de estrés:

→ _____
→ _____
→ _____

Notas

Clave de respuestas

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 6, Tema 2: Planificación familiar

Clave de respuestas

1. **¿Cómo beneficia la planificación familiar a las familias?**
 - La planificación familiar ayuda a las parejas y las personas a decidir cuándo desean tener hijos.
 - La planificación familiar ayuda a las parejas y las personas a decidir cuántos hijos desean tener.
 - La planificación familiar y el espaciamiento de los nacimientos mejoran la salud de las madres y los hijos.
2. **¿Cuándo plantean mayores riesgos para las madres y los hijos el embarazo y el parto?**
 - Después de cuatro embarazos.
3. **Nombre un método de planificación familiar permanente:**
 - Vasectomía.
 - Esterilización femenina.
4. **Nombre dos métodos de planificación familiar temporales:**
 - Dispositivo intrauterino (DIU), implantes de hormonas, píldora anticonceptiva, anticonceptivos inyectables, preservativo masculino, preservativo femenino, diafragma.
5. **Nombre un método de planificación familiar natural:**
 - Abstinencia.
 - Lactancia materna exclusiva.
 - Conocimiento de la fertilidad.
6. **¿Qué puede proteger del embarazo y las infecciones de transmisión sexual?**
 - La utilización correcta y sistemática de preservativos protege del embarazo y las infecciones de transmisión sexual.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 6, Tema 3: Maternidad segura

Clave de respuestas

- 1. Enumere tres prácticas que una mujer embarazada debe adoptar para favorecer un embarazo saludable:**
 - Acudir a una revisión en un centro de salud al menos cuatro veces durante el embarazo.
 - Recibir información sobre pruebas y asesoramiento en torno a las infecciones de transmisión sexual y el VIH.
 - Vacunarse contra el tétanos (al menos dos vacunaciones de toxoide tetánico).
 - Seguir una dieta equilibrada y descansar más de lo habitual.
 - Tomar suplementos de hierro y ácido fólico según lo aconsejado por un profesional de la salud.
 - Evitar fumar, consumir alcohol, o seguir tratamientos o ingerir medicamentos sin prescripción.
- 2. En todos los partos debe ayudar un asistente de parto cualificado. ¿Hasta cuántas horas después del parto debe controlar el asistente de parto a la madre y el bebé?**
 - Hasta 12 horas después del parto.
- 3. Enumere tres señales de peligro de embarazos y partos complicados:**
 - Hemorragia vaginal durante el embarazo o hemorragia intensa después del parto.
 - Dolor abdominal agudo.
 - Dolores de cabeza fuertes o visión borrosa.
 - Dolor de espalda persistente.
 - Hinchazón en piernas, brazos, manos o cara.
 - Fiebre.
 - Convulsiones.
 - Contracciones periódicas (cada 20 minutos o menos) antes de las 37 semanas.
 - Se rompen aguas pero no se inicia el parto en un plazo de seis horas.
- 4. Indique dos medidas que una mujer embarazada y su familia pueden adoptar para prepararse para un parto seguro?**
 - Determinar dónde dar a luz.
 - Determinar un asistente de parto.
 - Localizar el centro de atención obstétrica más cercano para emergencias durante el parto.
 - Obtener fondos para los gastos relacionados con el parto.
 - Determinar qué familiares o amigos acompañarán a la mujer al centro de salud.
 - Organizar el transporte para el parto o una emergencia.
 - Determinar donantes de sangre compatible para el caso de hemorragia intensa.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 6, Tema 4: Atención al recién nacido

Clave de respuestas

1. **¿Qué puede hacerse para mantener caliente a un recién nacido después del nacimiento?**
 - Envolver inmediatamente al bebé.
 - Secar al bebé, ponerlo en contacto con la piel de la madre y cubrirlo con un paño.
 - Retrasar el baño.
2. **¿Cuándo, después de nacer, debe ponerse a mamar al bebé?**
 - Los bebés deben ponerse al pecho inmediatamente, en un plazo máximo de una hora después de nacer.
3. **¿En qué plazo deben ser examinados la madre y el bebé por un profesional de la salud después del parto?**
 - En un plazo de 12 horas.
4. **Enumere cuatro señales de peligro en un recién nacido que hacen necesaria atención médica inmediata:**
 - Dificultad al respirar.
 - El bebé no muestra interés en succionar, succiona débilmente en el pecho, o no es capaz de mamar.
 - Está frío.
 - Fiebre.
 - Tiene los párpados rojos e inflamados y supura en los ojos.
 - Rojez, inflamación, pus o mal olor alrededor del cordón umbilical o el ombligo.
 - Convulsiones/síncopes.
 - Ictericia (ojos o piel amarillos).
 - Tamaño muy pequeño al nacer.
5. **Enumere tres ventajas de la lactancia materna:**
 - La leche materna producida inmediatamente después del nacimiento protege al bebé y NO debe desecharse.
 - La leche materna por sí sola aporta al bebé todo el alimento y el líquido necesarios durante los seis primeros meses de vida.
 - La leche materna siempre está limpia, tiene la temperatura adecuada y es fácil de digerir por el bebé.
 - La leche materna protege al bebé de infecciones y deshidratación.
 - La lactancia materna debe mantenerse hasta dos años y más.
6. **¿Cuándo debe vacunarse a los niños?**
 - De acuerdo con el plan nacional de vacunación en el primer año de vida.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 6, Tema 5: Nutrición

Clave de respuestas

- 1. Exponga dos ventajas de la lactancia materna:**
 - ↳ La leche materna producida inmediatamente después del nacimiento protege al bebé de infecciones y NO debe desecharse.
 - ↳ La leche materna siempre está limpia, tiene la temperatura adecuada y es fácil de digerir por el bebé.
 - ↳ La leche materna protege al bebé de infecciones y deshidratación.
- 2. ¿Durante cuántos meses debe alimentarse a los bebés exclusivamente con leche materna?**
 - ↳ Durante los seis primeros meses de vida.
- 3. Nombre dos alimentos que aportan energía:**
 - ↳ Arroz, patata, mandioca, mijo/sorgo, maíz y aceites.
- 4. Nombre dos alimentos que protegen de enfermedades:**
 - ↳ Frutas y verduras.
- 5. Nombre dos alimentos que favorecen el crecimiento del organismo:**
 - ↳ Huevos, judías, lentejas, leche, nueces, carne y pescado.
- 6. Enumere cuatro signos de desnutrición:**
 - ↳ Peso por debajo de lo normal.
 - ↳ Falta de grasa en el cuerpo, costillas visibles.
 - ↳ Piel suelta alrededor de las nalgas.
 - ↳ Irritabilidad.
 - ↳ Enfermedades frecuentes.
 - ↳ Inflamación aguda (edemas) bilateral en las extremidades o los brazos.
 - ↳ Cara hinchada de «luna llena».
 - ↳ Piel dañada o de diferente color.
 - ↳ Cambia el color del cabello (amarillo/rojizo o descolorido).
 - ↳ El cabello se seca y puede extraerse fácilmente, dejando calvas.
- 7. ¿Qué debe hacer si ve que un niño está desnutrido?**
 - ↳ Remitirle inmediatamente a un centro de salud.
- 8. ¿Qué tres nutrientes deben estar incluidos en la dieta de todos los niños?**
 - ↳ Vitamina A, hierro y yodo.
- 9. Para cada nutriente mencionado en la pregunta 8, nombre un alimento que lo contenga:**
 - ↳ Contienen vitamina A las frutas y verduras (especialmente las de color naranja y amarillo), los aceites, el pescado azul, los huevos, los productos lácteos, la leche materna y los suplementos de vitamina A.
 - ↳ El hierro puede encontrarse en el hígado, la carne magra, el pescado, los huevos, las verduras de hoja verde y los suplementos de hierro.
 - ↳ El yodo se encuentra en la sal yodada.
- 10. ¿Cuántas veces al día deben comer los niños de seis meses a dos años de edad?**
 - ↳ Al menos cinco veces al día, además de continuar con la lactancia materna.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 6, Tema 6: Inmunización y campañas de vacunación

Clave de respuestas

1. **Enumere las seis enfermedades infantiles prevenibles mediante vacunación:**
 - ↳ Poliomiелitis.
 - ↳ Difteria.
 - ↳ Tétanos.
 - ↳ Tos ferina.
 - ↳ Tuberculosis.
 - ↳ Sarampión.
2. **¿Qué dos vacunas debe recibir un bebé al nacer??**
 - ↳ BCG (tuberculosis) y poliomiелitis.
3. **¿Qué vacuna debe recibir un bebé con nueve meses de edad?**
 - ↳ Sarampión.
4. **¿Qué grupo de vacunas debe administrarse a un bebé en una serie, a las 6, 10 y 14 semanas?**
 - ↳ DTP (difteria, tétanos, tos ferina) y poliomiелitis.
5. **¿Cuántas vacunas contra el tétanos debe recibir una mujer embarazada antes de dar a luz?**
 - ↳ Al menos dos.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 6, Tema 7: Agua segura, higiene y saneamiento

Clave de respuestas

- 1. ¿Cuáles son las cinco prácticas fundamentales relativas al agua segura, la higiene y el saneamiento?**
 - ↳ Comportamiento higiénico.
 - ↳ Fuentes de agua segura.
 - ↳ Protección de las reservas de agua.
 - ↳ Higiene alimentaria.
 - ↳ Higiene en el hogar y el medio ambiente.
- 2. ¿Cuándo debe lavarse uno las manos?**
 - ↳ Antes de preparar los alimentos.
 - ↳ Antes de comer o de dar de comer a un niño.
 - ↳ Después de utilizar el inodoro o la letrina.
 - ↳ Después de limpiarse la nariz, estornudar o toser.
 - ↳ Antes y después de atender a un enfermo.
 - ↳ Después de manejar excretas o cambiar el pañal a un bebé.
- 3. Enumere tres prácticas de higiene que pueden adoptarse en el hogar:**
 - ↳ Lavar la ropa; lavarse el cuerpo; lavarse los dientes; limpiar la casa; barrer; quemar, enterrar o eliminar la basura; limpiar los inodoros/las letrinas y las áreas de inodoros y letrinas; mantener separadas las fuentes de agua y las áreas de inodoros y letrinas.
- 4. ¿Cómo puede obtenerse agua segura a partir de agua contaminada?**
 - ↳ Cociendo o filtrando el agua; tratándola con sustancias químicas apropiadas.
- 5. ¿Cómo deben almacenarse los alimentos y el agua?**
 - ↳ En contenedores limpios y tapados, lejos de animales.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 6, Tema 8: Diarrea y deshidratación

Clave de respuestas

- 1. ¿Verdadero o falso? Se llama diarrea a la evacuación de tres o más deposiciones sueltas y acuosas en un día. La diarrea puede causar deshidratación.**
 - ↳ Verdadero.
- 2. ¿Cuáles son algunas causas comunes de diarrea? Gérmenes adquiridos por:**
 - ↳ Beber agua contaminada.
 - ↳ Consumir alimentos preparados con agua contaminada.
 - ↳ Ingerir alimentos estropeados o carnes poco cocidas.
 - ↳ No lavarse las manos.
 - ↳ Vivir en condiciones no higiénicas.
- 3. Enumere cuatro signos de deshidratación:**
 - ↳ Ojos hundidos; pocas o ningunas lágrimas al llorar.
 - ↳ Boca y lengua secas.
 - ↳ Sed.
 - ↳ Poca o ninguna orina: bebés que mojan menos de seis pañales al día; niños y adultos que no orinan en ocho horas.
 - ↳ Piel seca o poco elástica. Cuando se pellizca suavemente la piel, ésta se mantiene plegada y recupera su aspecto inicial sólo lentamente.
 - ↳ Sensación de debilidad y mucho cansancio.
 - ↳ Calambres musculares.
- 4. ¿Quiénes están expuestos a un riesgo mayor de morir de diarrea? ¿Por qué?**
 - ↳ Es más probable que mueran de diarrea los niños que los adultos, pues los primeros se deshidratan más rápidamente.
- 5. Enumere tres medidas de primeros auxilios para diarrea y deshidratación en niños menores de dos años:**
 - ↳ Amamantar frecuentemente, más de lo habitual.
 - ↳ Aportar grandes cantidades de líquido, especialmente agua segura.
 - ↳ Si el bebé tiene más de seis meses, administrarle más líquidos alimenticios, como sopas, gachas, agua de arroz o zumos de frutas. Los líquidos no deben azucararse.
 - ↳ Animar al enfermo a beber tanta solución de sales de rehidratación oral como tolere. Seguir las indicaciones expuestas anteriormente.
 - ↳ Dar de comer con frecuencia (ocho o más veces al día).
 - ↳ Si la diarrea se mantiene, dirigirse a un centro de salud para recibir ayuda.
 - ↳ Llevar al niño a un centro de salud para tratamiento con zinc (tratamiento de 10 a 14 días).

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 6, Tema 9: Infecciones respiratorias agudas

Clave de respuestas

- 1. ¿Qué es una infección respiratoria aguda?**
 - ↳ Una infección de los pulmones y las vías respiratorias causada por gérmenes. La neumonía es una infección respiratoria aguda.
- 2. ¿Cuáles son los signos de peligro de infección respiratoria aguda?**
 - ↳ Respiración rápida.
 - ↳ Respiración ruidosa o difícil.
 - ↳ El pecho se hunde al inspirar.
 - ↳ Tos durante tres o más semanas.
 - ↳ Fiebre durante siete días.
 - ↳ Pérdida de apetito y vómitos.
- 3. ¿Qué se considera una respiración rápida en niños?**
 - ↳ En bebés de hasta 12 meses de edad, 50 respiraciones por minuto o más.
 - ↳ En niños de 12 a 35 meses de edad, 40 respiraciones por minuto o más.
 - ↳ En niños de 36 a 60 meses de edad, 30 respiraciones por minuto o más.
- 4. ¿Qué pueden hacer los miembros comunitarios para tratar una infección respiratoria aguda?**
 - ↳ Obtener inmediatamente atención médica ante cualquier signo de peligro de infección respiratoria aguda.
 - ↳ Administrar mucho líquido.
 - ↳ Amamantar a los bebés más frecuentemente.
 - ↳ Dar alimentos nutritivos.
 - ↳ Mantener a los bebés y los niños abrigados, pero no en exceso.
- 5. Enumere dos medidas para prevenir las infecciones respiratorias agudas.**
 - ↳ Amamantar a los niños; darles lactancia materna exclusiva durante sus primeros seis meses de vida
 - ↳ Inmunizar a los niños de acuerdo con el calendario nacional de vacunación.
 - ↳ No exponer a los bebés a frío.
 - ↳ Evitar habitaciones con humo (de fumar o cocinar) o abarrotadas de gente.
 - ↳ Comer alimentos nutritivos.
 - ↳ Practicar una higiene adecuada y lavarse las manos.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 6, Tema 10: Prevención y control del paludismo

Clave de respuestas

- 1. ¿Cómo se transmite el paludismo?**
 - Por la picadura de mosquitos infectados.
- 2. ¿Quiénes están expuestos a un mayor riesgo de morir de paludismo?**
 - Los niños menores de cinco años y las mujeres embarazadas.
- 3. ¿Cuál es el signo más común de paludismo?**
 - Fiebre.
- 4. ¿Qué otros tres signos de paludismo conoce?**
 - Dolor de cabeza, dolor de articulaciones, sudores, escalofríos, convulsiones y vómitos.
- 5. ¿Con qué rapidez debe ser examinada y tratada por un profesional de la salud una persona con signos de paludismo?**
 - Inmediatamente, en un plazo de 24 horas.
- 6. ¿Qué pueden hacer las mujeres embarazadas para prevenir el paludismo?**
 - Recibir atención prenatal y tratamiento preventivo intermitente contra el paludismo, y dormir bajo una mosquitera tratada con insecticidas de acción prolongada.
- 7. ¿Cuánto tiempo deben tomar los medicamentos contra el paludismo las personas que padecen esta enfermedad?**
 - Deben concluir el tratamiento completo.
- 8. ¿Cuál es la medida de prevención del paludismo más eficaz?**
 - Dormir bajo mosquiteras tratadas con insecticidas.
- 9. Nombre dos medidas que pueden adoptar los miembros comunitarios para evitar las picaduras de mosquito**
 - Mosquiteras, pantallas en puertas y ventanas, ropa de manga larga, repelentes, espirales antimosquitos.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 6, Tema 11: VIH e infecciones de transmisión sexual

Clave de respuestas

- 1. Exponga dos signos de infección de transmisión sexual (ITS):**
 - ↳ Irritación o erupciones alrededor de la zona genital.
 - ↳ Secreción del pene, la vagina o el ano.
 - ↳ Dolor al orinar.
 - ↳ Nudos o molestias en la ingle.
 - ↳ Dolor de garganta.
 - ↳ Dolor o incomodidad durante el acto sexual.
- 2. ¿Qué es la diferencia entre el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA)?**
 - ↳ El virus de la inmunodeficiencia humana o VIH produce un tipo de ITS que ataca el sistema inmunológico. Si no se trata, el VIH puede dar lugar a una grave enfermedad denominada síndrome de inmunodeficiencia adquirida o SIDA.
- 3. ¿Cuáles son tres vías de transmisión del VIH?**
 - ↳ Relaciones sexuales con una persona infectada.
 - ↳ Intercambio de fluidos corporales contaminados (sangre, semen, flujo vaginal).
 - ↳ De madre a hijo durante el embarazo o el parto, o a través de la leche materna.
- 4. ¿Cómo puede prevenirse la infección por VIH?**
 - ↳ Utilizar preservativos sistemática y correctamente.
 - ↳ Practicar sexo seguro o sin penetración.
 - ↳ Reducir el número de personas con las que se mantienen relaciones sexuales.
 - ↳ Con abstinencia o fidelidad mutua entre dos personas VIH-negativas.
 - ↳ Reconocer los signos de una ITS y someterse a un examen por un profesional de la salud.
 - ↳ NO mantener relaciones sexuales sin protección si no se sabe si la otra persona es o no portadora del VIH.
 - ↳ NO compartir agujas o instrumentos afilados que puedan causar sangrado, como las cuchillas de afeitar.
 - ↳ Someterse a pruebas de ITS y VIH si se sospecha que se tienen signos de una ITS o después de mantener relaciones sexuales con una persona infectada.
 - ↳ Si se está embarazada, someterse a pruebas de ITS y VIH.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 6, Tema 12: Reducción del estigma y la discriminación

Clave de respuestas

1. ¿Qué es el estigma asociado al VIH?

- Se refiere a que las personas son rehuídas, rechazadas, discriminadas directa o indirectamente y privadas de sus derechos por ser VIH-positivas o porque se les asocia con personas que viven con el VIH.

2. Exponga tres factores que contribuyen al estigma y la discriminación asociados al VIH:

- El VIH causa una enfermedad que amenaza la vida.
- Falta de conocimientos sobre la enfermedad (mitos y malentendidos sobre cómo se transmite el VIH).
- El VIH se asocia a determinados grupos comunitarios (p. ej., gays, hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, transexuales, consumidores de drogas intravenosas, trabajadores del sexo).
- Prejuicios hacia grupos ya estigmatizados y discriminados por motivos de raza, origen, género o trabajo (trabajadores del sexo), por carecer de hogar o consumir drogas, por encarcelamiento o por la orientación sexual.
- Noticias de los medios de comunicación relacionadas con el VIH que inducen a error.

3. Enumere dos efectos del estigma asociado al VIH:

- Hace desistir a las personas de someterse a pruebas del VIH.
- Impide que las personas accedan a los servicios de prevención, tratamiento, atención y apoyo.
- Impide que las personas VIH-positivas comuniquen su estado a posibles parejas sexuales y, con ello, expone a éstas al riesgo de infección por VIH.
- Impide que las personas pidan información sobre la prevención del VIH y la utilización de preservativos.
- Resulta en que las personas tardan en buscar tratamiento contra el VIH.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 6, Tema 13: Tuberculosis

Clave de respuestas

- 1. ¿Cómo se transmite la tuberculosis de una persona infectada a otra persona?**
 - La tuberculosis se transmite por el aire al toser, estornudar, hablar o escupir. Se transmite más fácilmente cuando afecta a los pulmones de una persona.
- 2. ¿Cuáles son los signos de tuberculosis?**
 - Tos durante más de tres semanas.
 - Tos con sangre en el esputo.
 - Fiebre.
 - Escalofríos.
 - Dolor en el pecho.
 - Sudores nocturnos (incluso cuando hace frío).
 - Pérdida de apetito y pérdida rápida de peso (los niños pueden dejar de crecer).
 - Cansancio.
- 3. ¿Qué puede hacerse para prevenir la transmisión de la tuberculosis?**
 - Reconocer los signos de tuberculosis.
 - Seguir el tratamiento para curarse de la tuberculosis.
 - Taparse la boca al toser y estornudar.
- 4. ¿Verdadero o falso? Las personas que viven con el VIH (PVVIH) corren más riesgo de contraer tuberculosis.**
 - Verdadero.
- 5. ¿Cuánto tiempo deben tomar sus medicamentos las personas que reciben tratamiento contra la tuberculosis?**
 - Deben tomar los medicamentos con regularidad y concluir el tratamiento completo, aunque empiecen a sentirse mejor antes de terminar los medicamentos.
 - No tomar todos los medicamentos en el momento debido o dejar de tomarlos antes de tiempo puede desembocar en una tuberculosis incurable.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 6, Tema 14: Gripe aviar

Clave de respuestas

- 1. Enumere tres signos de gripe aviar en aves:**
 - Muerte repentina de muchas aves.
 - Las aves están desequilibradas, caminan de modo irregular o permanecen quietas con la cabeza baja.
 - Falta de energía y apetito.
 - Plumas erizadas.
 - Menor producción de huevos.
 - Cabeza, párpados y cresta hinchados.
 - Tos o estornudos.
- 2. ¿Cómo puede transmitirse la gripe aviar de aves a personas?**
 - Contacto directo con aves de corral enfermas.
 - Comer productos avícolas poco cocidos o crudos, como huevos o carne.
 - Manejo de productos avícolas, como carne cruda, huevos, plumas o excrementos.
- 3. Enumere cuatro posibilidades para prevenir la transmisión de la gripe aviar a las personas:**
 - Comer SÓLO carne de ave y huevos bien cocidos.
 - NO comer carne de ave procedente de animales enfermos o muertos.
 - NO manejar aves de corral muertas o enfermas.
 - NO dormir cerca de las aves de corral.
 - NO mantener aves como animales de compañía.
 - Lavarse siempre las manos con agua y jabón después de haber estado en contacto con aves.
 - Evitar el contacto con aves enfermas y sus plumas, excrementos y otros residuos.
 - Utilizar guantes de cocina o bolsas de plástico como barrera para manejar carne cruda de ave o huevos.
 - Limpiar las superficies y los utensilios de cocina después de manejar carne cruda o huevos.
- 4. ¿Qué debe hacer si advierte la presencia de aves de corral que parecen enfermas?**
 - Informar inmediatamente al respecto a las autoridades de salud.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 6, Tema 15: Prevención y control del dengue

Clave de respuestas

- 1. Enumere tres signos de dengue:**
 - Fiebre alta.
 - Dolor fuerte de cabeza.
 - Dolor detrás de los ojos.
 - Dolor en las articulaciones.
 - Dolor muscular y corporal, dolor de espalda.
 - Náuseas y vómitos.
 - Erupción cutánea.
- 2. Exponga dos medidas para evitar picaduras de mosquito.**
 - Instalar pantallas en las ventanas.
 - Dormir bajo mosquiteras, también durante el día.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 6, Tema 16: Atención domiciliaria a enfermos

Clave de respuestas

- 1. ¿Qué abarca la atención domiciliaria a enfermos?**
 - Promover la buena nutrición y el bienestar del enfermo.
 - Brindar apoyo básico emocional y psicosocial.
 - Ayudar a la persona a ir al servicio o a utilizar una cuña o un orinal.
 - Cuidar la piel y mantener la higiene.
 - Trabajar en estrecha colaboración con el centro de salud local.
- 2. Enumere tres signos de estrés:**
 - Signos físicos, como incapacidad de dormir y alteraciones digestivas o intestinales.
 - Signos emocionales, incluido sentirse triste, impotente o culpable.
 - Aislamiento de otras personas.
 - No cuidarse a sí mismo.
 - Deterioro de las relaciones con otras personas.

MÓDULO 7

Temas complementarios

Objetivo

El Módulo 7 aborda temas complementarios que usted puede estudiar para educar y asistir a la comunidad.

Temas

Los cuatro temas incluidos en este módulo son:

- Temas 1 Seguridad vial
- Temas 2 Seguridad de las transfusiones sanguíneas y reclutamiento de donantes de sangre voluntarios
- Temas 3 Uso indebido de sustancias
- Temas 4 Recuperación y disposición final de cadáveres

Herramientas comunitarias

Se incluyen los mensajes clave de las Herramientas comunitarias para los Temas 1, 2 y 3.

Tema 1

Seguridad vial



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- determinar tres causas principales de los accidentes de tráfico
- describir tres medidas de seguridad vial
- demostrar los primeros auxilios para lesiones por accidentes de tráfico
- promover la seguridad vial en la comunidad



Puntos principales de aprendizaje

1. La utilización de cinturones de seguridad en los coches y de cascos (con el barboquejo cerrado) en motocicletas y bicicletas es decisiva para reducir la gravedad de las lesiones por accidentes de tráfico.
2. Los accidentes de tráfico pueden estar causados por:
 - conducir con exceso de velocidad y no mantener la distancia de seguridad respecto de otros vehículos
 - conducir después de consumir alcohol o drogas
 - utilizar el teléfono móvil o celular mientras se conduce
 - conductores sin carnet
 - distracción de los conductores
 - cansancio en desplazamientos largos
 - falta o mala visibilidad de las señales de tráfico que avisan de posibles coches, personas o animales cruzando la calzada
 - condiciones meteorológicas adversas, como niebla, lluvia o viento
 - vehículos viejos y mal mantenidos
 - infraestructura vial defectuosa e insegura
3. Cruce las carreteras por lugares seguros.
4. Preste primeros auxilios a las víctimas de los accidentes de tráfico.



Resumen del tema

A medida que las poblaciones crecen y las comunidades se desarrollan, se van construyendo más carreteras y el número de vehículos que circulan por ellas aumenta. Los vehículos inseguros y la infraestructura vial defectuosa son causas fundamentales críticas de los accidentes de tráfico, pero no constituyen la causa principal. La mayoría de los accidentes de tráfico y las lesiones debidas a los mismos resultan, ante todo, del comportamiento de los usuarios de carreteras.

Las diez medidas principales de seguridad vial

1. Utilice el cinturón de seguridad; en el caso de motociclistas, un casco con el barboquejo cerrado.
2. Mantenga la distancia de seguridad respecto de otros vehículos.
3. Respete los límites de velocidad y adapte la velocidad a las condiciones meteorológicas, el estado de la carretera y la densidad de tráfico.
4. Respete los semáforos y el código de circulación.
5. No conduzca nunca después de consumir alcohol o drogas.
6. No utilice nunca el teléfono móvil o celular mientras conduce.
7. Conduzca con cuidado y preste especial atención a los peatones, los ciclistas y en general a todos los usuarios de carreteras vulnerables.
8. Desaliente a los niños de jugar en carreteras transitadas y enséñeles cómo cruzarlas sin peligro.
9. Utilice una linterna cuando camine de noche por la carretera y, en la medida de lo posible, vista ropa clara o reflectante para que los demás le vean.
10. Sepa a dónde dirigirse para pedir ayuda cuando ocurre un accidente de tráfico y disponga de una lista de números de teléfono para casos de emergencia.

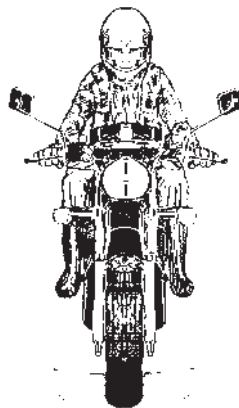
Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para que los miembros comunitarios adquieran conciencia de los comportamientos que incrementan la seguridad vial, usted puede:

- alentar a los miembros de las familias y a la comunidad a observar las diez medidas principales de seguridad vial
- dar buen ejemplo cuando conduce
- trabajar con las autoridades locales para organizar campañas de sensibilización pública
- alentar a las autoridades locales a mejorar la seguridad en los lugares peligrosos y a establecer sitios seguros para cruzar las carreteras, especialmente en los alrededores de las escuelas
- promover e impartir cursos de primeros auxilios para personas que con mucha probabilidad van a ser las primeras en acceder al lugar de un accidente, como conductores profesionales, conductores de transportes públicos, policías, y personal de ambulancias y de los puestos de primeros auxilios
- alentar a las autoridades locales a hacer cumplir las leyes de seguridad vial, como las relativas a los límites de velocidad, la utilización de cinturones de seguridad y cascos, y la no conducción con exceso de alcohol o bajo los efectos de las drogas
- conversar con los jóvenes en las escuelas sobre las diez medidas principales de seguridad vial



Utilización correcta del cinturón de seguridad



Un motociclista con casco



Casco con barboquejo cerrado

Primeros auxilios para lesiones por accidentes de tráfico

Examine

Un accidente de tráfico puede ser peligroso y dar lugar a accidentes adicionales. Es importante examinar la situación al acercarse al lugar del accidente. NO acceda a él si existe peligro. Los voluntarios NO deben ayudar a sacar de los vehículos a las víctimas de los accidentes de tráfico. Sólo deben retirar a las personas si éstas corren un peligro inminente y si ayudarles no es peligroso.

Planifique

Asegure el lugar. Si dispone de un triángulo rojo de aviso, sitúelo al menos 30 metros antes del lugar del accidente para alertar a otros conductores. Otra posibilidad es colocar ramas de árboles o un montón de rocas.

Mande buscar ayuda médica y policial.

Actúe

Preste primeros auxilios básicos a las personas lesionadas. En los accidentes de tráfico suelen producirse lesiones en la cabeza, el cuello, la espalda y el pecho. Puedan darse también hemorragias (tanto internas como externas) y fracturas.

Evalúe

Todas las personas con lesiones por accidente de tráfico deben ser examinadas en una clínica, un hospital o un centro de salud.

Mensajes clave

- Las lesiones por accidentes de tráfico pueden prevenirse.
 - El comportamiento de los usuarios de carreteras es una causa principal de las lesiones por accidentes de carretera.
 - Utilice el cinturón de seguridad; en el caso de motociclistas, un casco con el barboquejo cerrado.
 - Respete el límite de velocidad y adapte la velocidad a las condiciones meteorológicas, el estado de la carretera y la densidad de tráfico.
 - Desaliente a los niños de jugar en carreteras transitadas y enséñeles cómo cruzarlas sin peligro.
 - No conduzca nunca después de consumir alcohol o drogas.
-

Comprobar los propios conocimientos

1. Cite cuatro causas de accidentes de tráfico:



2. Cite dos comportamientos que mejoran la seguridad vial:



Notas

Tema 2

Seguridad de las transfusiones sanguíneas y reclutamiento de donantes de sangre voluntarios



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- responder a preguntas sencillas sobre la seguridad de las transfusiones sanguíneas e indicar dónde se recoge sangre en la comunidad
- ayudar a promover la donación de sangre voluntaria y el Club 25
- asistir en las campañas de sensibilización comunitaria y participar en el Día Mundial del Donante de Sangre



Puntos principales de aprendizaje

1. Todos los días se necesita sangre para salvar vidas.
2. Existen diferentes tipos de sangre.
3. La sangre puede portar gérmenes de enfermedades como el paludismo, la hepatitis, la sífilis y el VIH.
4. La sangre donada se analiza para detectar enfermedades y determinar su tipo.
5. Los donantes de sangre deben dar su consentimiento para que se analice su sangre.
6. Los donantes de sangre NO deben dar sangre para determinar si son o no portadores del VIH.
7. La sangre en la que se detectan gérmenes de enfermedades debe desecharse:
 - a los donantes correspondientes se les aconseja no volver a donar sangre
 - a los donantes correspondientes se les deriva para recibir asesoramiento
8. Se ha demostrado que los donantes de sangre voluntarios no remunerados proporcionan la sangre más segura.
9. La iniciativa Club 25 alienta a donantes de sangre jóvenes a seguir un estilo de vida saludable y donar sangre periódicamente (alrededor de dos unidades de sangre por año).
10. Los donantes de sangre voluntarios no remunerados deben recibir reconocimiento y agradecimiento.



Resumen del tema

Seguridad de las transfusiones sanguíneas

La seguridad de la sangre se determina examinando la sangre donada para detectar el tipo de sangre y posibles infecciones. Se entiende por sangre segura la que no tiene vestigios de virus, parásitos, estupefacientes, alcohol, sustancias químicas u otros factores que puedan causar perjuicio al paciente.

Donar sangre es un proceso sencillo que cuenta con mecanismos de calidad encaminados a asegurar la salud y la seguridad del donante. Las agujas y las bolsas para recoger la sangre se utilizan una sola vez y después se desechan, con lo que se imposibilita la transmisión de infecciones al donante.

Donar sangre

El proceso completo se prolonga alrededor de una hora. Antes de donar sangre, los voluntarios son sometidos a una serie de preguntas sobre sus antecedentes médicos y los medicamentos que toman, para determinar si es seguro que donen sangre. Los donantes de sangre deben dar su consentimiento para que se examine su sangre para detectar enfermedades como el VIH.

Cada país tiene sus propios criterios para seleccionar a los donantes de sangre. Como orientación general, los donantes de sangre voluntarios deben cumplir los siguientes requisitos:

- gozar de buena salud
- pesar más de 45-50 kg
- tener entre 16 y 70 años (18 a 65 años en algunos países)
- cumplir todas las normas destinadas a proteger al donante de sangre y a la persona que puede recibir la sangre

Las personas NO deben donar sangre si:

- no se sienten bien
- tienen anemia
- están embarazadas o lo han estado durante el último año
- están amamantando
- tienen una enfermedad cardíaca, presión baja o alta, diabetes o epilepsia
- toman determinados medicamentos, como antibióticos
- tienen o han tenido una infección (paludismo, VIH, hepatitis B u otras infecciones de transmisión sexual (ITS))

Club 25

El Club 25 es una iniciativa encaminada a alentar a personas jóvenes de entre 16 y 25 años a donar alrededor de dos unidades de sangre al año y mantener un estilo de vida saludable. Los jóvenes donantes se comprometen a donar sangre periódicamente. En un principio, su objetivo puede ser hacer 20 a 25 donaciones, pero con frecuencia siguen donando y dan mucha más sangre a lo largo de toda su vida.

El Club 25 contribuye a promover los primeros auxilios, la buena nutrición, el ejercicio regular y la seguridad vial. Además, ayuda a sensibilizar en torno al VIH/SIDA y el uso indebido de sustancias, y a minimizar los comportamientos de riesgo para la salud.



Unidad de sangre de un donante de Cruz Roja/Media Luna Roja



Donación de sangre

Día Mundial del Donante de Sangre

El propósito del Día Mundial del Donante de Sangre es:

- rendir homenaje a todos los donantes de sangre voluntarios de todo el mundo
- sensibilizar en torno a los beneficios de la donación de sangre
- obtener el compromiso y el apoyo de las autoridades de salud

El Día Mundial del Donante de Sangre está dedicado a los donantes de sangre voluntarios no remunerados. Se celebra todos los años el 14 de junio, y está respaldado por todos los interesados principales de la medicina de la transfusión de sangre y los servicios de transfusión de sangre, incluidos la Organización Mundial de la Salud, la Sociedad Internacional de Transfusión Sanguínea, la Federación Internacional de Organizaciones de Donantes de Sangre y la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para sensibilizar a los miembros comunitarios respecto de la necesidad de sangre segura e informarles acerca de cómo hacerse donantes de sangre voluntarios, usted puede:

- alentarles a hacerse donantes de sangre voluntarios no remunerados
- alentar a las personas jóvenes de entre 16 y 25 años a sumarse al Club 25 o a programas similares para jóvenes
- buscar apoyo de los dirigentes comunitarios para reclutar a donantes de sangre voluntarios, no remunerados y de bajo riesgo
- apoyar a los centros locales de sangre en las campañas de donación y de sensibilización
- participar todos los años en los eventos del Día Mundial del Donante de Sangre
- hacerse donante de sangre voluntario no remunerado, donar periódicamente y alentar a los miembros de las familias a donar
- dar reconocimiento y mostrar agradecimiento a los donantes de sangre voluntarios

Mensajes clave

- La sangre salva vidas
- Donar sangre es seguro

Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Para qué se examina la sangre?



2. ¿Qué es el Club 25?



3. ¿Cuándo se celebra el Día Mundial del Donante de Sangre?



4. ¿Cuál es el propósito del Día Mundial del Donante de Sangre?



Notas

Tema 3

Uso indebido de sustancias



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- citar sustancias que, usadas indebidamente, pueden cambiar el comportamiento de una persona
- enumerar los efectos dañinos de estas sustancias
- determinar acciones para sensibilizar a la comunidad en torno a los efectos dañinos del uso indebido de sustancias
- vincular a las personas a los servicios y el apoyo relacionados con el consumo de alcohol y otras drogas
- brindar primeros auxilios en casos de sobredosis



Puntos principales de aprendizaje

1. Algunas sustancias o drogas, incluidos el alcohol y el tabaco, pueden cambiar el comportamiento de las personas.
2. Las personas que usan indebidamente sustancias pueden hacerse adictas.
3. Los voluntarios deben promover la no estigmatización y la no discriminación de quienes usan indebidamente sustancias.
4. Las personas que se encuentran bajo los efectos de sustancias pueden tener una capacidad reducida de juicio y adoptar comportamientos de riesgo, como mantener relaciones sexuales sin protección o conducir bajo dichos efectos.
5. Fortalezca las aptitudes para la vida y los conocimientos necesarios para adoptar estilos de vida saludables, y disuada del uso indebido de sustancias.
6. En caso de sobredosis, preste primeros auxilios y solicite atención médica inmediata.

 **Resumen del tema**

El término «sustancia» se refiere a drogas, alcohol y otras sustancias químicas capaces de cambiar el comportamiento de una persona o crear adicción. Puede incluir sustancias permitidas, como el alcohol, el tabaco y los medicamentos, y sustancias prohibidas, como la marihuana, la heroína, las metanfetaminas o la cocaína. La posesión y el uso de sustancias prohibidas pueden estar penalizados por la ley.

El uso indebido de sustancias (permitidas o prohibidas) es perjudicial para la salud. Fumar excesivamente puede producir cáncer, problemas pulmonares crónicos y la muerte. La inyección de sustancias con agujas y jeringas compartidas puede exponer a los usuarios a un riesgo de infección, p. ej., con VIH o hepatitis. El abuso de alcohol puede dar lugar a enfermedades del hígado. Además, puede reducir la capacidad de juicio y desembocar en accidentes de tráfico o en la práctica de comportamientos de riesgo, como las relaciones sexuales sin protección. Por otra parte, el alcohol puede agravar las depresiones y favorecer los comportamientos violentos.

Los voluntarios pueden alentar a los miembros comunitarios y de las familias a conversar sobre las consecuencias del uso indebido de sustancias sin discriminación.

**Disolventes****Pastillas****Tabaco y marihuana****Alcohol****Drogas intravenosas**

Formas de uso indebido de sustancias

Signos de uso indebido de sustancias

Muchos signos de uso indebido de sustancias pueden asemejarse a los de depresión, estrés u otras enfermedades. Es importante no hacer suposiciones y no acusar a las personas de uso indebido de sustancias. Las personas que usan indebidamente sustancias pueden mostrarse reservadas al respecto y negarlo enérgicamente. Es fundamental dirigirse a ellas con interés, y mostrando empatía y apoyo. Los signos de uso indebido de sustancias incluyen:

- cambios en los hábitos alimentarios o pérdida o subida de peso inexplicable
- incapacidad de dormir o dormir en exceso
- olor a la sustancia en el aliento, el cuerpo o la ropa
- hiperactividad extrema, locuacidad excesiva
- marcas de inyección en antebrazos, piernas o pies
- cambios de personalidad, humor o intereses
- cambio de amigos, o nuevos amigos que pueden ser consumidores de drogas conocidos
- comportamiento reservado o desconfianza
- cambios en los hábitos diarios, las actividades o la forma de arreglarse
- accidentes de tráfico relacionados con el consumo de alcohol

Actuación de los voluntarios en la comunidad

Para ayudar a la comunidad a adquirir conocimientos sobre el uso indebido de sustancias, usted puede:

- educar a la comunidad respecto de los peligros del uso indebido de sustancias
- disuadir a los jóvenes de experimentar con sustancias peligrosas
- ayudar a las personas a minimizar los daños a sí mismas causados por el uso indebido de sustancias
- proporcionar información y vincular a las personas a los servicios y el apoyo relacionados con las actividades de prevención claves, particularmente las relativas al uso indebido de alcohol y otras drogas
- fortalecer las aptitudes y los conocimientos de las personas para llevar una vida saludable
- ayudar a las personas que usan indebidamente sustancias educando a su familia y sus amigos en materia de primeros auxilios en casos de emergencia
- ayudar a los cuidadores a desarrollar la capacidad necesaria para reaccionar adecuadamente en situaciones difíciles
- prestar primeros auxilios a las personas con sobredosis
- organizar a la comunidad para que aborde los problemas de uso indebido de sustancias
- trabajar con instituciones establecidas, como iglesias u organizaciones juveniles, para difundir información sobre el uso indebido de sustancias
- ayudar a establecer grupos de apoyo para personas que deseen dejar de consumir sustancias
- apoyar los programas de reducción del daño, p. ej., proyectos de reposición de agujas, para reducir los efectos dañinos del uso indebido de sustancias
- promover la participación de la filial local de la Cruz Roja/Media Luna Roja en los programas de uso indebido de sustancias
- aprovechar los programas establecidos para poner de relieve mensajes sobre el uso indebido de sustancias
- sensibilizar en escuelas y universidades respecto del uso indebido de sustancias
- promover en la comunidad actitudes no discriminatorias hacia los consumidores de sustancias

Mensajes clave

- Siga un estilo de vida saludable y desaliente del uso indebido de sustancias.
 - El uso indebido de alcohol y otras sustancias puede reducir la capacidad de juicio y constituir una amenaza para la vida.
 - El consumo de tabaco puede perjudicar a la salud y causar cáncer de pulmón.
 - Pida ayuda para minimizar el consumo de sustancias.
 - Solicite atención médica inmediata en caso de sobredosis.
-

Comprobar los propios conocimientos

1. Cite dos sustancias que pueden cambiar el comportamiento de las personas:
→ _____
→ _____
2. Cite dos comportamientos de riesgo que pueden practicar las personas bajo los efectos de las sustancias:
→ _____
→ _____
3. ¿Qué deben hacer los voluntarios si sospechan de una sobredosis?
→ _____

Notas

Tema 4

Recuperación y disposición final de cadáveres



Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- explicar cómo asistir a las autoridades locales en la recuperación, la identificación y la disposición final de cadáveres después de un desastre
- prestar primeros auxilios psicológicos a las personas en duelo



Puntos principales de aprendizaje

1. La gestión, la identificación y la disposición final de los cadáveres en casos de desastre son responsabilidad de las autoridades.
 2. Los voluntarios sólo ayudan en la recuperación y la disposición final de los cadáveres bajo la supervisión de las autoridades y la filial local de la Cruz Roja/Media Luna Roja.
 3. Utilice batas, equipos y guantes de protección para manejar los cadáveres.
 4. Lleve uno de los emblemas protectores de la Cruz Roja/Media Luna Roja.
 5. Lávese las manos cuidadosamente con agua limpia y jabón o ceniza después de manejar los cadáveres.
 6. Limpie y lave todos los equipos, ropa y otro material utilizado.
 7. Solicite apoyo psicológico de la filial local de la Cruz Roja/Media Luna Roja.
-



Resumen del tema

La gestión de cadáveres constituye uno de los aspectos más complejos de la respuesta a un desastre, sea éste antropogénico o natural. La gestión, la identificación y la disposición final de los cadáveres son responsabilidad de las autoridades locales, aunque es posible que se solicite ayuda a las Sociedades Nacionales. Antes de comenzar a recuperar y disponer los cadáveres, los voluntarios deben contar con la autorización plena de las autoridades locales y la filial local de la Cruz Roja/Media Luna Roja.

Es importante que los voluntarios respeten la dignidad de los muertos de acuerdo con las prácticas locales, culturales y religiosas y brinden apoyo psicológico a las personas en duelo.

Recuperación de cadáveres y partes de cuerpos

La recuperación de los cuerpos es el primer paso que se completa en el proceso del manejo de los muertos y, usualmente, es caótica y desorganizada. Antes de que los voluntarios puedan comenzar a asistir en la recuperación de los cadáveres, deben estar claras las condiciones y las áreas en las que van a trabajar.

La recuperación de los cuerpos generalmente dura unos pocos días o semanas, aunque puede ser más prolongada después de terremotos o desastres de grandes dimensiones.

Los voluntarios deben disponer de camillas y bolsas para transportar los cadáveres.

Identificación de los cadáveres

La descomposición de los cadáveres avanza rápidamente si no se almacenan refrigerados. El almacenamiento en frío disminuye la velocidad de la descomposición y preserva el cuerpo para su posterior identificación.

La identificación de los cadáveres se hace cotejando la información que se tiene sobre la persona fallecida (características físicas, vestimenta, etc.) con la información disponible de las personas desaparecidas o presumiblemente muertas.

La forma más sencilla de identificación es la identificación visual o por medio de fotografías recientes de los cadáveres.

Es posible que las autoridades locales pidan a los voluntarios que rellenen formularios de identificación para describir la información básica sobre los cadáveres o las partes de cuerpos, que servirán de ayuda en procedimientos posteriores de identificación.

Se deben EVITAR el entierro y la cremación de cuerpos no identificados.

Disposición final de los cadáveres

La construcción y la localización de las sepulturas incumben a las autoridades locales. Los voluntarios pueden asistir a éstas siguiendo sus instrucciones.

- Todos los cuerpos identificados deben entregarse a los familiares o a sus comunidades para su sepultura según las costumbres y prácticas locales.
- Se debe decidir cuidadosamente la localización del sitio de sepultura. El lugar debe ser aceptado por las comunidades que viven cerca del sitio de entierro. Debe estar lo suficientemente cerca de la comunidad afectada para realizar visitas.
- Si es posible, los cadáveres deben enterrarse en fosas individuales claramente marcadas.
- En los desastres muy grandes, es posible que no se pueda evitar el uso de fosas comunes.
- Las prácticas religiosas predominantes sirven para señalar preferencias en la orientación de los cuerpos (por ejemplo, las cabezas orientadas hacia el este o hacia La Meca, etc.).
- Cada cuerpo debe enterrarse con su número único de referencia consignado en una etiqueta resistente a la humedad.
- Dicho número debe estar claramente marcado sobre la superficie y con la localización topográfica exacta para referencia futura.



Manejo seguro de cadáveres

Apoyo a las familias y los supervivientes

- Se les debe respeto en todo momento a los fallecidos y a los dolientes.
- Para las familias afectadas es prioritario saber con certeza la suerte que han corrido sus seres queridos desaparecidos.
- En todo momento y en cada fase del proceso de recuperación e identificación de cadáveres se debe suministrar información honesta y precisa.
- Durante todo el proceso mencionado se debe brindar un trato compasivo y solícito a las familias de las víctimas.
- Se deben evitar los errores en la identificación de las víctimas.
- Se debe considerar la posibilidad de prestar apoyo psicosocial a los familiares y allegados.
- Se deben respetar las costumbres culturales y religiosas.

Protección de los voluntarios

Después de la mayoría de desastres existe el temor de que los cadáveres puedan generar epidemias. Los cadáveres de las personas fallecidas en desastres naturales NO causan epidemias. Sin embargo, es necesario actuar con prudencia cuando la causa de muerte ha sido una enfermedad contagiosa.

Los voluntarios deben protegerse a sí mismos cuando manejan los cadáveres. Para ello deben:

- usar batas y guantes de protección
- llevar un emblema de la Cruz Roja/Media Luna Roja
- lavarse las manos con agua y jabón, o agua y ceniza, después de manejar los cadáveres
- limpiar y lavar todos los equipos, ropa y otro material utilizado
- trabajar bajo la supervisión de las autoridades locales y la filial local de la Cruz Roja/Media Luna Roja
- solicitar apoyo psicológico a la filial local de la Cruz Roja/Media Luna Roja para hacer frente al estrés emocional

Actuación de los voluntarios

Para ayudar después de un desastre, usted puede:

- explicar a la comunidad que los cadáveres de las personas muertas en un desastre natural NO causan epidemias
- prestar primeros auxilios psicológicos a los supervivientes, especialmente a los niños
- seguir las instrucciones de las autoridades locales y la filial local de la Cruz Roja/Media Luna Roja

Comprobar los propios conocimientos

1. ¿Verdadero o falso? Los voluntarios no requieren supervisión para enterrar a los muertos después de un desastre.
↳ _____

2. Cite tres medidas que los voluntarios pueden adoptar para protegerse cuando manejan cadáveres:
↳ _____
↳ _____
↳ _____
3. ¿Dónde pueden obtener los voluntarios apoyo psicológico?
↳ _____

Notas

Clave de respuesta

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 7, Tema 1: Seguridad vial

Clave de respuestas

1. Cite cuatro causas de accidentes de tráfico:

- ↳ Conducir con exceso de velocidad y no mantener la distancia de seguridad respecto de otros vehículos.
- ↳ Conducir después de consumir alcohol o drogas.
- ↳ Utilizar el teléfono móvil o celular mientras se conduce.
- ↳ Conductores sin carnet.
- ↳ Distracción de los conductores.
- ↳ Cansancio en desplazamientos largos.
- ↳ Falta o mala visibilidad de las señales de tráfico que avisan de posibles coches, personas o animales cruzando la calzada.
- ↳ Condiciones meteorológicas adversas, como niebla, lluvia o viento.
- ↳ Vehículos viejos y mal mantenidos.
- ↳ Infraestructura vial defectuosa e insegura.

2. Cite dos comportamientos que mejoran la seguridad vial:

- ↳ Utilizar el cinturón de seguridad; en el caso de motociclistas, un casco con el barboquejo cerrado.
- ↳ Mantener la distancia de seguridad respecto de otros vehículos.
- ↳ Respetar el límite de velocidad y adaptar la velocidad a las condiciones meteorológicas, el estado de la carretera y la densidad de tráfico.
- ↳ Respetar los semáforos y el código de circulación.
- ↳ No conducir nunca después de consumir alcohol o drogas.
- ↳ Desalentar a los niños de jugar en carreteras transitadas y enseñarles cómo cruzarlas sin peligro.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 7, Tema 2: Seguridad de las transfusiones sanguíneas y reclutamiento de donantes de sangre voluntarios

Clave de respuestas

1. **¿Para qué se examina la sangre?**
 - Para detectar enfermedades, determinar el tipo de sangre y comprobar que es segura tanto para el donante como para el receptor.
2. **¿Qué es el Club 25?**
 - Una iniciativa que alienta a donantes de sangre jóvenes a seguir un estilo de vida saludable y donar sangre periódicamente (alrededor de dos unidades de sangre por año).
3. **¿Cuándo se celebra el Día Mundial del Donante de Sangre?**
 - Todos los años el 14 de junio.
4. **¿Cuál es el propósito del Día Mundial del Donante de Sangre?**
 - Rendir homenaje a todos los donantes de sangre voluntarios de todo el mundo.
 - Sensibilizar en torno a los beneficios de la donación de sangre.
 - Obtener el compromiso y el apoyo de las autoridades de salud.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 7, Tema 3: Uso indebido de sustancias

Clave de respuestas

- 1. Cite dos sustancias que pueden cambiar el comportamiento de las personas:**
 - ↳ Alcohol.
 - ↳ Marihuana.
 - ↳ Medicamentos.
 - ↳ Heroína.
 - ↳ Cocaína.
 - ↳ Tabaco.
 - ↳ Metanfetaminas.
- 2. Cite dos comportamientos de riesgo que pueden practicar las personas bajo los efectos de las sustancias:**
 - ↳ Mantener relaciones sexuales sin protección.
 - ↳ Conducir habiendo consumido alcohol en exceso.
- 3. ¿Qué deben hacer los voluntarios si sospechan de una sobredosis?**
 - ↳ Prestar primeros auxilios y solicitar atención médica inmediata.

Comprobar los propios conocimientos

Módulo 7, Tema 4: Recuperación y disposición final de cadáveres

Clave de respuestas

- 1. ¿Verdadero o falso? Los voluntarios no requieren supervisión para enterrar a los muertos después de un desastre.**
 - Falso. Los voluntarios **sólo** deben ayudar en la recuperación y la disposición final de los cadáveres bajo la supervisión de las autoridades y la filial local de la Cruz Roja/Media Luna Roja.
- 2. Cite tres medidas que los voluntarios pueden adoptar para protegerse cuando manejan cadáveres:**
 - Utilizar batas, equipos y guantes de protección para manejar los cadáveres.
 - Llevar uno de los emblemas protectores de la Cruz Roja/Media Luna Roja.
 - Lavarse las manos cuidadosamente con agua limpia y jabón o ceniza después de manejar los cadáveres.
 - Limpiar y lavar todos los equipos, ropa y otro material utilizado.
- 3. ¿Dónde pueden obtener los voluntarios apoyo psicológico?**
 - En la filial local de la Cruz Roja/Media Luna Roja.

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

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 los seres humanos 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 los individuos en proporción con los sufrimientos, remediando sus necesidades y dando prioridad a las más urgentes.

Neutralidad

Con el fin de conservar la confianza de todos, el Movimiento se abstiene de tomar parte en las hostilidades y, en todo tiempo, en las controversias de orden público, racial, religioso e 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.

Voluntariado

Es un movimiento de socorro voluntario y de carácter desinteresado.

Unidad

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

Universalidad

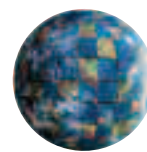
El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, en cuyo seno todas las Sociedades tienen los mismos derechos y el deber de ayudarse mutuamente, es universal.



La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja promueve las actividades humanitarias de las Sociedades Nacionales en favor de las personas vulnerables.

Mediante la coordinación del socorro internacional en casos de desastre y el fomento de la asistencia para el desarrollo, se propone prevenir y aliviar el sufrimiento humano.

La Federación Internacional, las Sociedades Nacionales y el Comité Internacional de la Cruz Roja constituyen, juntos, el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.



**Nuestro mundo es un caos.
Tu acción puede mejorarlo.**
ourworld-yourmove.org