

*Es mejor prevenir...*



**Federación Internacional de Sociedades<sup>®</sup>  
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 promueve las actividades humanitarias de las Sociedades Nacionales en favor de las personas más 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, 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.**

**Este manual puede ser citado en cualquier momento, reproducido, traducido o adaptado, ya sea una parte o su totalidad, previa remisión de la observación y autorización de la Oficina Regional de la Federación Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna, o al Centro Regional de Referencia en Educación Comunitaria para la Prevención de Desastres de la Cruz Roja en Costa Rica.**

**Delegación Regional para México,  
Centroamérica y el Caribe.**

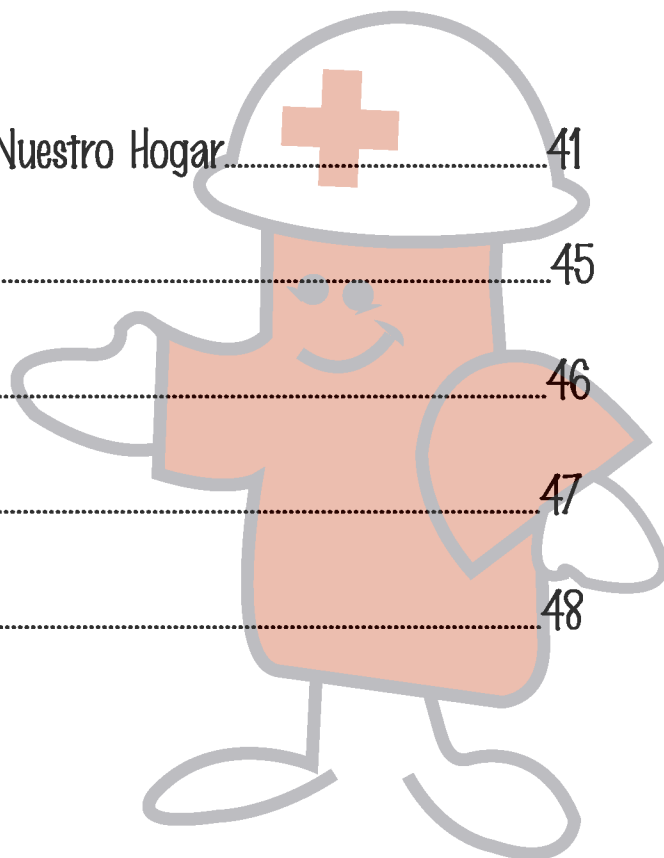
**Web: [www.cruzroja.org](http://www.cruzroja.org)  
Tel: (507)317 1300**

**Centro Regional de Referencia en  
Educación Comunitaria para la  
Prevención de Desastres**

**e-mail: [CRREC@cruzroja.org](mailto:CRREC@cruzroja.org)  
Tel: (506)226 4092**

# Índice

Introducción.....	3
<b>UNIDAD 1</b>	
La Higiene Personal y del Hogar .....	5
<b>UNIDAD 2</b>	
Enfermedades de Cuidado para la Salud en el Hogar.....	12
Prevenamos el Dengue en Nuestro Hogar.....	13
Prevenamos la Malaria en Nuestro Hogar.....	18
Prevenamos la Diarrea en Nuestro Hogar.....	22
Prevenamos el Cólera en Nuestro Hogar.....	27
Prevenamos Enfermedades Respiratorias en Nuestro Hogar.....	31
<b>UNIDAD 3</b>	
Los Animales Domésticos y La Salud en nuestro Hogar.....	36
<b>UNIDAD 4</b>	
Prevenamos los accidentes en Nuestro Hogar.....	41
Glosario.....	45
Bibliografía.....	46
Botiquín Casero.....	47
Información de Emergencia.....	48



# Introducción

La serie “Es mejor prevenir...” esta compuesta por 14 módulos que se han elaborado en el Centro Regional de Referencia en Educación Comunitaria para la Prevención de Desastres, con la apoyo de la Federación Internacional de la Cruz Roja y Media Luna Roja, a través de la Delegación Regional para México, América Central y el Caribe y su Programa Regional de Reducción del Riesgo, en conjunto con las Sociedades Nacionales de la región.

Estas guías de trabajo comunitario, nacieron por la necesidad de implementar programas para la Reducción del Riesgo de mayor calidad, que permitieran generar procesos de desarrollo sostenible en las comunidades más vulnerables de la región. Se requería de una metodología y un conjunto de herramientas sencillas, prácticas y estandarizadas, que pudieran ser utilizadas por cada una de las Sociedades Nacionales sin perder su identidad socio – cultural, posibilitando su aplicación y adaptación en diferentes contextos.

Los módulos están destinados al personal permanente y voluntario de Cruz Roja, miembros de otras organizaciones que trabajan en reducción de riesgos a desastres y la comunidad en general.

Representan versiones revisadas y actualizadas de materiales desarrollados originalmente por la Federación Internacional de Cruz Roja en 1994, desde ese momento hasta la actualidad, se ha contado con el apoyo de organismos internacionales como: Consortium Provention, UNICEF, OPS/OMS, UDSMA/OEA y universidades, entre otros.

Existen módulos que tienen un cuaderno para prácticas llamado “Cuaderno de Trabajo”, en estos casos el módulo puede ser utilizado como material de consulta tanto para el facilitador como para el participante, y el cuaderno de trabajo será exclusivo para que el participante realice sus tareas y prácticas.

Cada módulo puede ser utilizado de forma independiente de acuerdo a sus objetivos, o utilizarse como parte de la serie, en este caso el módulo 1 “Educación, Organización y Preparación Comunitaria para la Reducción del Riesgo”, da las bases del trabajo con las herramientas AVC, y los restantes profundizan en temáticas específicas como: planes escolares, familiares, para inundaciones, entre otros.

Primeros Auxilios Psicológicos y el Manual Comunitario para la Mitigación de Desastres en acueductos rurales, son materiales que tratan temas que necesitan la ayuda directa de técnicos especialistas en la materia.

La Educación en Salud al interior de los hogares es la piedra angular del bienestar y desarrollo de nuestros países, esta iniciativa del Módulo de Hogar Saludable va dirigida a reducir la morbilidad y la mortalidad que resultan de las enfermedades prevenibles más comunes; a través de capacitación, información y educación.



Aproximadamente un 70% de todas las muertes infantiles en los países en desarrollo están asociadas con una o más de las siguientes cinco condiciones: diarrea crónica, infecciones respiratorias graves, sarampión, dengue, paludismo o malaria y desnutrición. Al menos tres de cuatro episodios de enfermedades infantiles son causados por una de estas mismas cinco condiciones.

La Federación Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, con el apoyo de las Sociedades Nacionales del continente realizó en 1995 la primera versión de Hogar Saludable como parte del programa de Educación Comunitaria.

Las Redes de Desastres y de Salud junto con las Cruces Rojas de la Sub Región, el Centro Regional de Referencia en Educación Comunitaria para la Prevención de Desastres con el apoyo de la REDCAMP-SALUD, en el marco de la XVII Conferencia Interamericana de La Cruz Roja, Santiago de Chile, han revisado y diseñado la Cuarta Edición de este Módulo “HOGAR SALUDABLE”, entendiéndose este como: aquella familia que vive en armonía consigo misma y con su entorno gozando de bienestar físico, emocional y social.

La educación comunitaria enfoca procesos participativos y vivenciales de hábitos y/o prácticas que previenen enfermedades y propician el Autocuidado de la Salud en las familias desde su propio hogar; así como en la participación activa de la salud colectiva de su comunidad a través de la participación ciudadana.

Recordemos que mantener la salud de nuestra familia en buen estado depende en gran parte de nosotros mismos, por eso enfatizamos “es mejor prevenir que curar”, sabemos que la gran mayoría de las enfermedades que sufrimos son derivadas de la falta de educación, por eso debemos aprender a prevenir las enfermedades y los accidentes desde nuestros hogares, generando de esta forma entornos saludables y protección de nuestro medio ambiente.

Este módulo pretende motivar a los lectores a adoptar prácticas sencillas, estilos de vida sanos, hábitos y comportamientos saludables que posibiliten el desarrollo armónico e integral del cuerpo, mente y medio ambiente tanto de los Niños(as), Jóvenes, Adultos(as) y Adultos(as) mayores en sus hogares y comunidades, previniendo enfermedades y accidentes dentro del hogar, mejorando de esta forma la calidad de vida.

# UNIDAD I

## La Higiene Personal y del Hogar

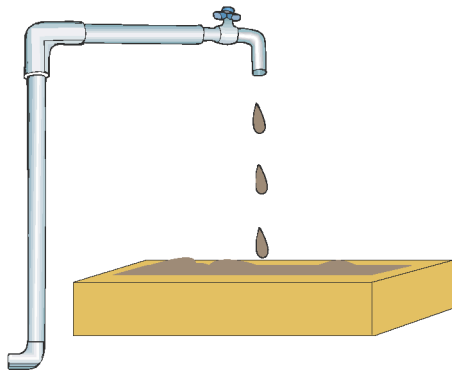


La higiene es la fuente del bienestar familiar y la salud. Entre las prácticas de higiene están:

- **La ducha o baño diario:** Con agua limpia, jabón y champú.
- **Cuidado del cabello:** Peinarlo y aseárselo.
- **Cuidado de las uñas:** Limpieza y recorte regular.
- **Los ojos:** No deben tocarse con las manos sucias ni con un pañuelo ni con otro objetos.
- **La higiene de la nariz:** No introduzca objetos en la nariz y procure mantenerla limpia
- **La higiene de las manos:** Limpieza permanente con agua y jabón las manos después de ir al servicio sanitario o letrina, antes de tocar alimentos y bebidas.

- **Los cuidados básicos de la boca:** Limpieza tres veces al día cepillarse en forma de “barrido” de los dientes con una crema fluorada tras cada comida y al acostarse.
- **Dieta equilibrada y evitar el exceso de tabaco y alcohol.**
- **Descanso diario:** El sueño es la mejor forma de reponer fuerzas. Los niños y las niñas han de dormir por lo menos 10 horas. Esto beneficiará su estado de ánimo y rendimiento escolar.
- **El juego y el deporte son esenciales para la salud:** Es una necesidad vital para su desarrollo físico y psicológico.
- **El afecto, respeto y la actitud solidaria contribuyen a la higiene mental.**

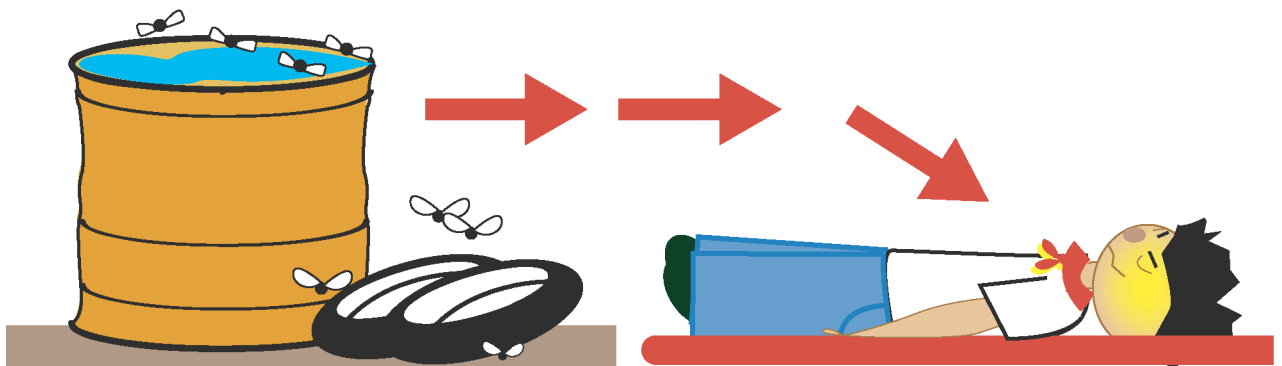
## Importancia del agua potable:



El agua es un elemento fundamental para la vida, pero debe reunir las condiciones de potabilidad necesarias.

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

Las aguas estancadas, incluso las que se depositan en ollas, baldes y tanques destapados favorecen el desarrollo de los mosquitos causantes de la malaria, fiebre amarilla y dengue. Algunas de estas enfermedades pueden provocar la muerte.











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



## ¿ Como prevenir enfermedades por el consumo de agua contaminada?

- 1) Evitar contaminar los ríos y no acumular basura.
- 2) Filtrar el agua que provenga de ríos, lagunas, pozos y otras fuentes de agua.
- 3) Hervir el agua para consumo.
- 4) Clorar el agua. La tabla #1 muestra las cantidades de cloro que se le deben agregar al agua para consumo humano.
- 5) Mantener adecuadas prácticas de higiene.

### Tabla 1) Cloración Del Agua

<p>PARA UN LITRO</p> 	 <p>1 GOTAS</p>	<p>PARA UN CUBETA</p> 	 <p>15 GOTAS O 1 TAPITA</p>
<p>PARA UN GALON</p> 	 <p>3 GOTAS</p>	<p>PARA UN TONEL (54 GAL.)</p> 	 <p>2 CUCHARADAS SOPERAS</p>

## MANOS A LA OBRA

### Ejercicio #1

---

Marque sus respuestas en las casillas, según sea el caso.

1) En la casa hay un lugar específico para botar la basura.

- Si                       No

2) Fuera de la casa hay un lugar destinado para botar la basura.

- Si                       No

3) El botadero de basura está cerca de una fuente de agua.

- Si                       No

4) El botadero de basura se encuentra:

- Al aire libre    Cubierto

5) Existe un sistema local de recolección de basura.

- Si                       No

### Manejo de basura y desechos:

Los criaderos de insectos que transmiten enfermedades como dengue y malaria generalmente se encuentran en lugares con altas concentraciones de basura.





# MANOS A LA OBRA

## Ejercicio #2

Marque sus respuestas en las casillas, según sea el caso.

1) Tiene mi comunidad un centro para reciclaje.

- Si                       No

2) Tienen las personas de su comunidad interés de contar con uno.

- Si                       No

3) Las autoridades locales tienen un plan para mejorar el tema de la recolección de basura.

- Si                       No

4) Saben las personas de la comunidad como contribuir a un adecuado reciclaje.

- Si                       No

5) Hay fábricas o industrias que eliminan productos tóxicos en ríos, desagües, alcantarillas o lotes de agua.

- Si                       No

## La clasificación de las basuras.

Las basuras se clasifican en:



- 1) La basura orgánica se puede enterrar durante un tiempo aproximado de dos meses y obtener abono orgánico que es muy útil para las plantas, huertas y cultivos.
- 2) El papel y el vidrio lo podemos ordenar y empacar para entregarlo en centros e instituciones para su reciclaje.
- 3) El plástico lo podemos entregar también a instituciones encargadas de su tratamiento y reciclaje, siempre y cuando tenga el sello de reciclaje.

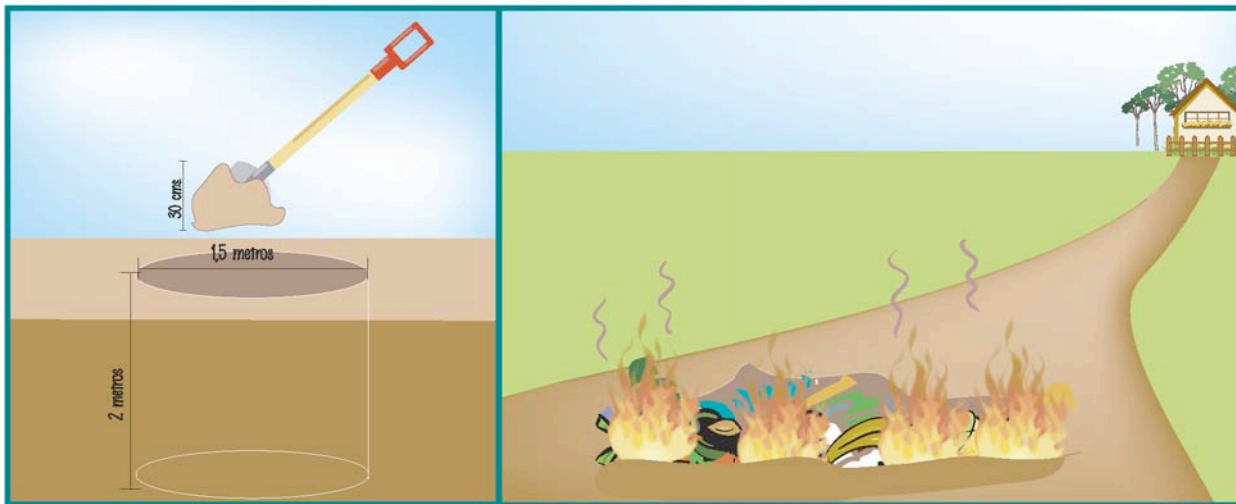


El reciclar la basura es una de las mejores formas de tratarla, porque de esa manera, ayudamos a conservar nuestra salud y la del medio ambiente.

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

En caso de una emergencia o desastre una forma de eliminar la basura es enterrarla en huecos de metro y medio de diámetro por dos de profundidad, alejada de pozos o fuentes de agua cubriéndola con treinta centímetros de tierra todos los días.

También la podemos quemar en lugares alejados de las casas, en huecos contruidos para este fin.



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



# Unidad 2

## Enfermedades de Cuidado para la Salud en el Hogar.

En este capítulo abordaremos los siguientes temas:

### DENGUE



### MALARIA



### DIARREA



### COLERA



### INFECCIONES DE LAS VIAS RESPIRATORIAS



# PREVENGAMOS EL DENGUE

## ¿Qué es el dengue?

Es una enfermedad infecciosa, febril y aguda; producida por un virus que es transmitido a las personas por la picadura del mosquito o zancudo llamado *Aedes aegypti*.

## Hay dos tipos de dengue:

### Dengue común o clásico:

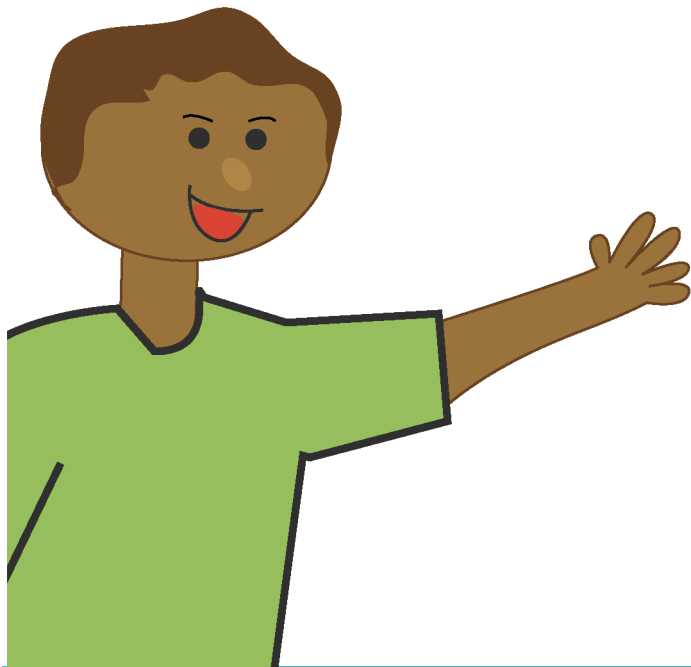
De inicio repentino tras 2-7 días de haber sido picado por el mosquito. Se caracteriza por fiebre elevada (39-40°C), dolor de cabeza, malestar en huesos y músculos, dolor de cuello y espalda, falta de apetito, náuseas, vómitos y dolor abdominal, diarrea (más en niños), tos, rinitis, faringitis son frecuentes. Se puede presentar una erupción o salpullido en la piel, que aparece al comienzo de la fiebre o coincide con un segundo pico febril.

### Dengue hemorrágico:

Los síntomas iniciales son iguales a los del Dengue clásico, pero las manifestaciones hemorrágicas evolucionan rápidamente.

En los casos benignos o moderados. Generalmente los enfermos se recuperan espontáneamente o luego de la terapia de reposición hidroelectrolítica.

En los casos graves, rápidamente o después de un descenso de la fiebre entre el 3° y el 7° día, el estado del infectado empeora repentinamente, presentándose coloración azulada en la piel, disminución de la frecuencia en la respiración, disminución en la presión arterial, aumento en el tamaño normal de hígado, hemorragias múltiples y falla circulatoria. La situación es de corta duración, pudiendo llevar a la muerte en 12 a 24 horas o a la rápida recuperación luego del tratamiento antishock.



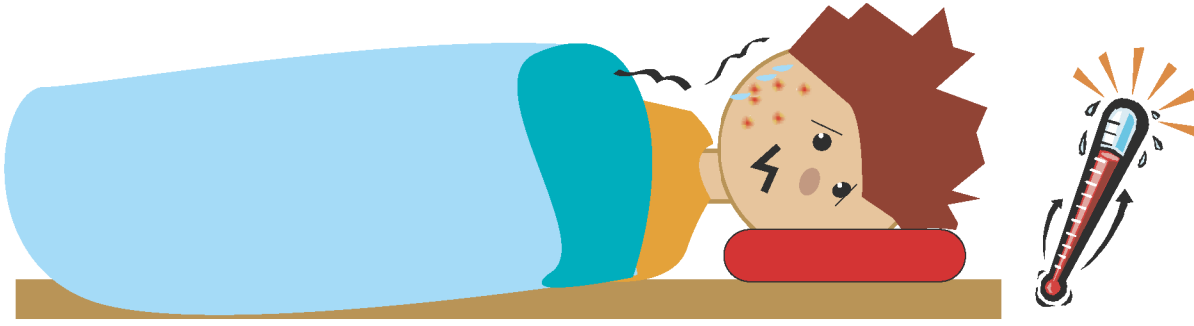
El mosquito (zancudo) portador del virus vive en sitios oscuros, como debajo o detrás de los muebles y en los roperos. Ocasionalmente se encuentra al aire libre o en la vegetación. Generalmente pica durante el día, especialmente al atardecer.



El mosquito para reproducirse necesita de aguas acumuladas en sitios como: botellas, llantas, floreros, latas, taparroscas o chapas, huecos de los árboles, canoas o canaletas del techo. Los huevos pueden permanecer en recipientes secos adheridos a sus paredes, por mucho tiempo, incluso años. Una vez que el recipiente vuelva a llenarse de agua, esos huevos se desarrollan en mosquitos. El insecto puede volar entre 100 y 500 metros.

El dengue no se trasmite de persona a persona, los mosquitos al alimentarse de sangre de una persona enferma se infectan y transmiten el virus a otras durante toda su vida.

## La Enfermedad se divide en tres etapas:



### Primera etapa (3 a 6 días):

Se caracteriza por fiebre alta, escalofríos, dolor intenso en todo el cuerpo, especialmente en los músculos, en la espalda y dolor de cabeza. En algunos casos puede presentarse un brote rojizo en todo el cuerpo, el brote puede producir picazón.

### Segunda etapa (5 a 7 días):

Sólo aparece en aquellas personas que previamente han tenido dengue y se han recuperado. Dengue Hemorrágico:  
Existen signos y síntomas que sugieren la posible aparición de un dengue hemorrágico tales como: mareo, vómito, dolor abdominal, inquietud y ansiedad.

### Tercera fase (después de 7 a 8 días):

Ocurre durante la recuperación del paciente. A partir de ese momento, la presión arterial se normaliza y en algunos pacientes se pueden presentar malestar, debilidad y dolores musculares que pueden durar hasta seis semanas. En personas de mayor edad estos síntomas pueden ser más intensos y durar mucho más tiempo.

## Como tratar el dengue

- Reposar.
- Ingerir líquidos abundantemente.
- En caso de dolor intenso consulte a un médico.
- No consuma medicamentos que contengan Aspirina.
- Si los síntomas son intensos o se presentan sangrados consultar rápidamente al médico o al Centro de Salud más cercano.
- Si hay sospecha de dengue hemorrágico acuda a la Clínica u Hospital más cercano.

## Prevención del dengue



### Depósitos Inservibles.

- Eliminar tarros, llantas, ollas, botellas, chatarra, juguetes abandonados, blocks de construcción que pueden convertirse en criaderos y desechar la basura.



### Depósitos Útiles.

- Cambiar el agua de los floreros cada dos días, o sustituirla por arena mojada.
- Aplicar desinfectantes a los tanques, cisternas, pilas o piletas. Limpie con cepillo o esponja empapada con cloro las paredes de las pilas. Cambie el agua cada 5 días.



- Proteger los tanques de agua y cisternas con tapas herméticas.



- Revisar constantemente los canales de caída de agua de lluvia de la casa, para asegurar un adecuado drenaje y con ello evitar un criadero para el mosquito.

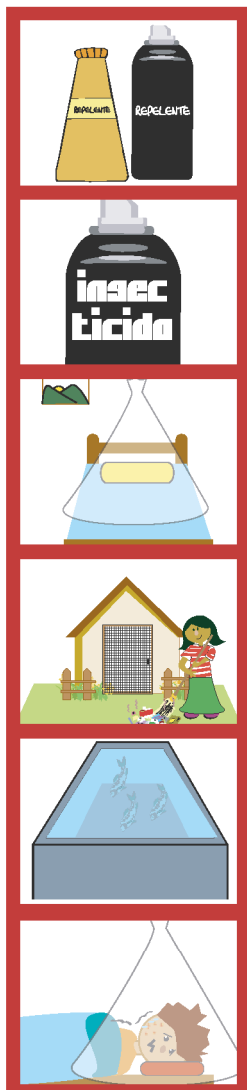


### Depósitos Naturales.

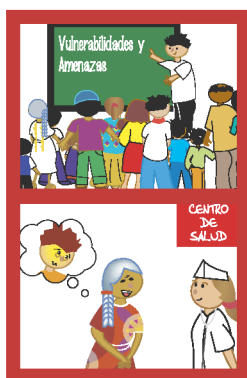
- Rellenar depósitos naturales de acumulación de agua en árboles, suelo y rocas. Revisar plantas que acumulan agua.



## Medidas Generales.



- Si persisten los mosquitos aplíquese repelente como protección personal.
- Fumigado o roseado con algún insecticida.
- Usar toldos, mallas y cedazo en puertas y ventanas, para evitar el ingreso de insectos en las viviendas.
- Limpiar la casa y sus alrededores (lotes o predios baldíos).
- Criar peces en las albercas, piletas y fuentes de agua para que consuman las larvas que existen tanto del *Aedes aegypti* y del *anopheles*, causante de la malaria.
- Si existe una persona enferma en casa, se debe proteger con un mosquitero; así se evitará que la piquen los zancudos y estos a su vez transmitan la enfermedad a otras personas.



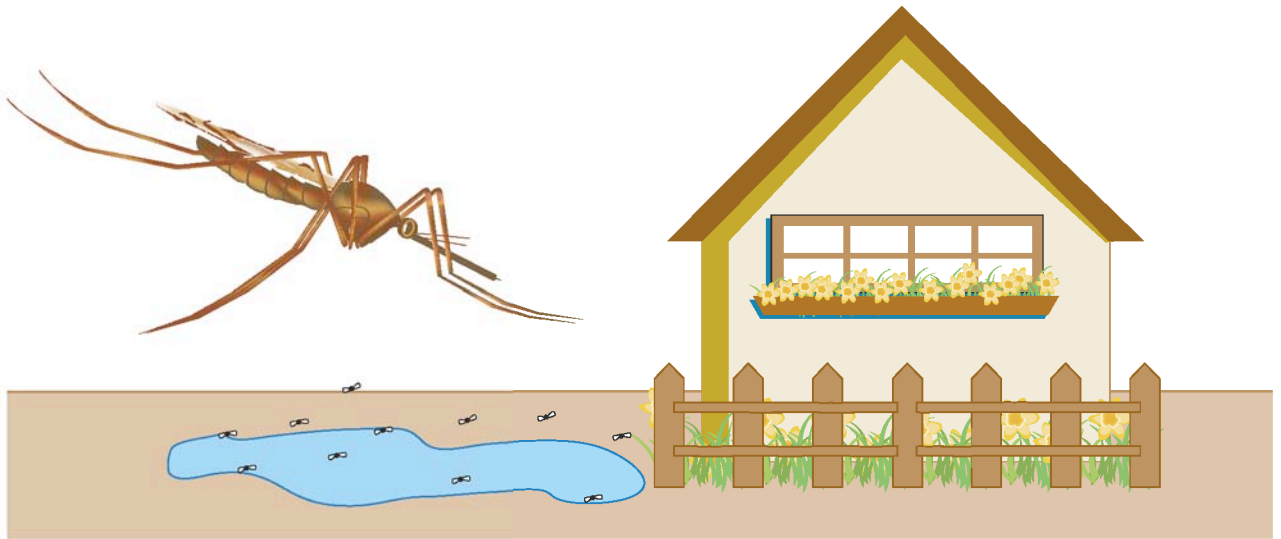
## Participación Social

- Participa activamente en las campañas contra el dengue. Educa a tus vecinos y colabora con el Centro de Salud.
- Si se tiene conocimiento de un caso de dengue, se debe informar al hospital, puesto o centro de salud más cercano.

## Recordemos:

**El dengue la primera vez enferma, la segunda vez ...puede matar.  
PREVENGAMOS EL DENGUE EN NUESTRO HOGAR Y COMUNIDAD.**

# PREVENGAMOS LA MALARIA



## ¿Qué es la Malaria?

Es una enfermedad infecciosa, producida por un parásito, transmitido por la picadura del mosquito hembra ***Anopheles***.

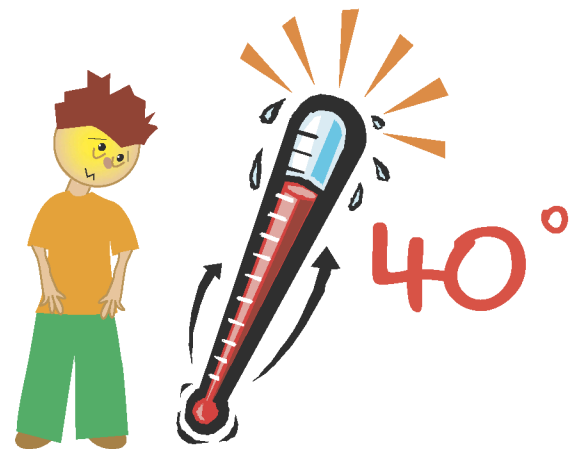
El mosquito pica a una persona sana y le deja los parásitos (***Plasmodiums***) en el sistema circulatorio, posteriormente los parásitos invaden los glóbulos rojos donde se desarrollan y multiplican, ocasionando anemia severa. Además se afectan otros órganos como el hígado, cerebro, riñón y bazo.

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

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

## Manifestaciones de la malaria:

Después de una o dos semanas de la picadura, la persona enferma empieza a observar los signos y síntomas de las diferentes etapas de la enfermedad.



**FASE 1)** Malestar, decaimiento, dolor en los músculos y en la cabeza, escalofríos seguidos de fiebre que llega a los 40°C.

**FASE 2)** Período de sudoración abundante y tiene una duración de dos a cuatro horas.

**FASE 3)** Período de reposo con fatiga pero desaparecen las molestias anteriores.

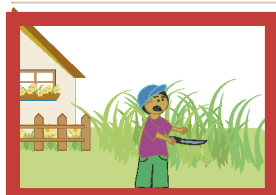
Estas fiebres por lo general van acompañadas de dolor en el cuerpo, náuseas o vómito, pulso y respiración rápidos, sensación de angustia, generalmente estas molestias duran de tres a cuatro horas; los malestares aparecen cada dos o tres días, pero pueden también ser continuos; finalmente la persona presenta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

Las mujeres embarazadas que tienen malaria la pueden transmitir a sus hijos e hijas si no se trata a tiempo. También puede producir el aborto.

## Prevención de la malaria.



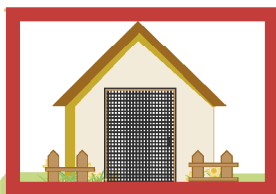
Eliminar las aguas estancadas de charcos, pantanos y lagunas; para esto es necesario secarlos, rellenarlos con tierra o construir desagües o drenajes.



Limpiar las malezas alrededor de las casas.



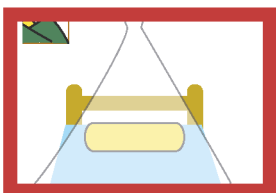
Fumigar con insecticidas para acabar con los mosquitos.



Usar cedazos o mallas en puertas y ventanas para evitar el ingreso de insectos en las viviendas.



Usar repelentes.



Usar en los dormitorios toldos o mosquiteros.



El viajar a zonas o lugares con alto índice de Malaria tomar medicamentos como profilaxis. En sospecha de Malaria en mujeres embarazadas consultar al establecimiento de Salud más cercano. En casos de sospecha de malaria con sangrado, hictericia (color amarillo de la piel) en niños menores de 6 meses debe irse al Centro de Salud más cercano.

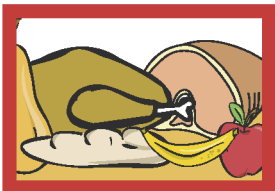
## Tratamiento en el hogar



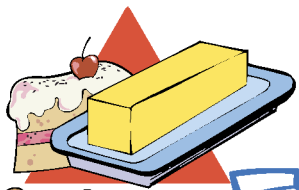
Mantener al enfermo bien hidratado.



Administrar los medicamentos que indique el médico para la atención de la enfermedad.

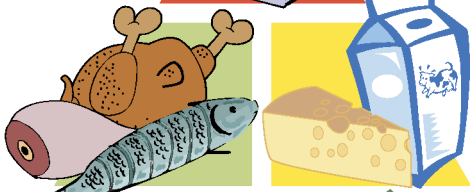


Mantener una adecuada alimentación rica en proteínas y carbohidratos, además se recomienda ingerir porciones de cada uno de los grupos alimenticios de acuerdo a la siguiente pirámide.



### Cuarto Nivel:

Grasas, aceites, postres y dulces.



### Tercer Nivel:

Leche y sus derivados, carnes.



### Segundo Nivel:

Plantas, vegetales y frutas



### Primer Nivel:

Granos

## PREVENGAMOS LA DIARREA



### ¿Qué es una diarrea?

Es una manifestación infecciosa del aparato digestivo producida generalmente por virus o bacterias que ingresan al organismo por el consumo de alimentos crudos o preparados sin higiene, beber agua contaminada con heces, uso de utensilios de cocina contaminados por una adecuada limpieza.

Una persona con diarrea presenta evacuaciones intestinales frecuentes y abundantes. Las heces pueden ser suaves, aguadas o líquidas, flojas y de mal olor, con o sin sangre.

### ¿Cómo se adquiere?

Los virus, bacterias o parásitos, llegan a la boca de las personas generalmente por:

- Comer alimentos contaminados (leche, queso, hielo, agua, refrescos, frutas, verduras, hortalizas y alimentos mal preparados), entre otros.
- No lavarse las manos después de ir al servicio sanitario o letrina, después de cambiar mantillas, después de atender a las personas enfermas con diarrea o después de meter las manos en agua contaminada y luego tocar los alimentos u objetos).
- Beber agua de pozo, ríos o acueducto contaminado.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas que una persona generalmente padece son los siguientes:



					
Decaimiento o irritabilidad.	Deshidratación	Poco apetito	Nauseas o ganas de vomitar.	Dolor abdominal	Evacuación intestinal más de lo común.

## ¿Qué debe hacer una persona cuando tiene diarrea?

Ingerir más líquido de lo acostumbrado, suero oral, refrescos naturales, atoles de arroz o agua de arroz, cebada, maíz u otro cereal.

Alimentarse con mas frecuencia y en pequeñas porciones. Si prefiere, muele o licue los alimentos.

No tomar sopas de paquete, líquidos azucarados, bebidas gaseosas, agua pura, ni purgantes; estos favorecen el cuadro de diarrea.

Si el niño toma leche materna, esta NO debe suspenderse. Recuerde, los niños menores de seis meses deben tomar solo leche materna.

En niños de 6 a 24 meses, se debe continuar dando alimentos limpios y frescos (recién preparados). Si todavía amamanta, continúe dándole leche materna.

No use o restrinja al máximo el uso de los biberones y chupetas.

El suero se debe tomar cada media hora o cada vez que se presenten deposiciones.










Si el enfermo vomita, esperar 10 minutos y luego continuar con la administración de suero de rehidratación oral con más lentitud.



## Los signos de peligro de la diarrea son:

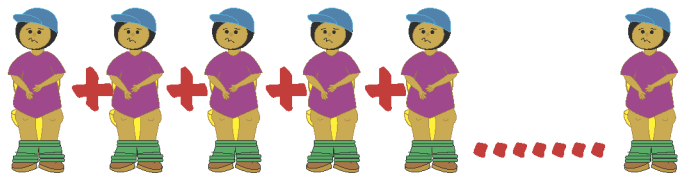
### La deshidratación:

Las manifestaciones de este signo son:

				
Orina escasa y oscura.	Irritabilidad u somnolencia, especialmente en niños.	Ojos hundidos.	Fontanela o mollera hundida en niños pequeños.	Lengua y boca secas.
				
Debilidad generalizada.	Signo del pliegue abdominal positivo.	Piel seca, acartonada.	Llanto sin lágrimas	

### Diarrea severa:

- Más de diez deposiciones al día, o diarrea que dura más de dos días.
- Vómito abundante.
- Fiebre alta.



### Diarrea persistente:

Diarrea con más de 14 días de duración.

### Disentería:

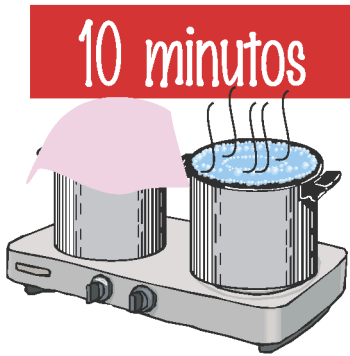
Diarrea con presencia de sangre visible en las heces.





Vigilar especialmente a los niños y a los ancianos por si se presentan signos de deshidratación y si esto sucede consultar al médico.

## Preparación del suero oral:



Hervir agua durante diez minutos y dejarla enfriar en el recipiente tapado.

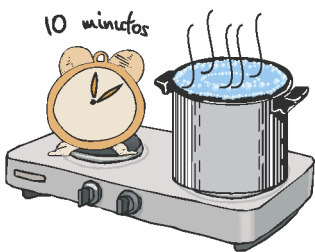


Medir un litro de agua después de hervida y fría.



Disolver el contenido del sobre del suero oral en el litro de agua hervida y fría.

## Suero casero



Hervir agua durante 10 minutos y después dejarla enfriar tapando el recipiente.



Medir un litro de agua después de hervida y fría.



Medir cuatro cucharadas soperas de azúcar a ras y una cucharadita dulcera de sal.



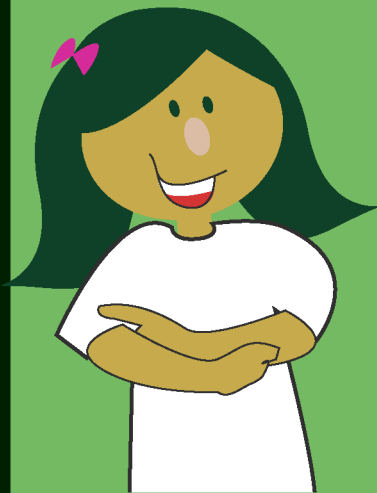
Disolverlas en el litro de agua hervida y fría.

**Es preferible el uso del sobre de Sales de Rehidratación Oral.**

## Prevención de la diarrea

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

- Amamantar al infante el mayor tiempo posible.
- Lavarse las manos con agua y jabón después de ir al sanitario o letrina o de tratar un enfermo de diarrea, previamente de la preparación y manipulación de los alimentos y antes de comer o amamantar.
- Mantener las uñas de los niños cortas y lavarle las manos antes de las comidas.
- Mantener limpio tanto el cuerpo como la ropa.
- Hervir la leche y el agua para el consumo, mínimo diez minutos.
- Reducir al máximo el uso del biberón y lavarlo muy bien entre sus usos.
- No usar sobrantes de biberón.
- Lavar con agua limpia las frutas, las verduras y los utensilios de cocina.
- Cocinar bien las carnes y no consumir carne cruda de ninguna clase.
- La carne y el pescado congelado no debe dejarse por fuera del congelador, si no es para preparación y consumo. Nunca volver a congelar nuevamente la carne o el pescado.
- Mantener bien tapados los alimentos para evitar su contaminación.
- Deben mantenerse limpios los utensilios que se usan para comer y las superficies de trabajo.



- Mantener limpia la vivienda y recoger las basuras en un recipiente con tapa para evitar moscas y cucarachas, ya que estas contribuyen a la contaminación.

- No hacer deposiciones al aire libre, utilizar el sanitario o la letrina.

- Al utilizar el papel higiénico, evite al máximo la contaminación de los dedos. No rompa el papel, lávese con agua y jabón las manos después de utilizar la letrina.

# PREVENGAMOS EL CÓLERA



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

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

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

## Los factores de riesgo

<p>La ausencia o mala calidad de los servicios de agua potable y alcantarillado.</p>	<p>La temperatura cálida aumenta la probabilidad de transmisión.</p>	<p>La presencia de personas infectadas con Cólera ayuda a la propagación masiva de la enfermedad.</p>	<p>Los hábitos higiénicos inadecuados aumentan la contaminación fecal por vía oral.</p>	<p>El agua para consumo humano es el vehículo por excelencia para la transmisión del cólera, cuando está contaminada con materias fecales.</p>

## Síntomas del cólera

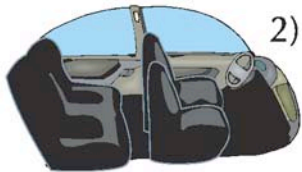


Los primeros síntomas de la enfermedad por *Vibrio cholerae* se presentan 2 a 5 días después de la ingesta de la bacteria, se manifiesta de forma repentina con diarrea sin olor, primero de naturaleza fecal y posteriormente líquida, con el aspecto clásico de “agua de arroz”, vómitos de contenido alimenticio y más tarde con aspecto de líquido blanco; pueden aparecer calambres abdominales, en brazos y piernas, por la pérdida de líquidos y la piel se arruga, las mejillas se deprimen, los ojos se hunden, la temperatura corporal baja, la orina es escasa, la respiración se torna rápida y superficial, la voz débil y chillona, el pulso tiende a disminuir a intervalos, el enfermo puede quejarse débilmente de sed intensa y de sensación quemante en el tórax. En algunos casos la muerte puede sobrevenir entre 2 y 3 horas, cuando la persona enferma no recibe tratamiento médico adecuado e inmediato.

## ¿Como se debe transportar una persona que padece de Cólera?



1) Para recoger las heces, es recomendable meter al enfermo dentro de una bolsa de plástico grande, de los pies a la cintura.



2) Para evitar la propagación de la bacteria y tiene que utilizar vehículo para transportar al enfermo, forre con bolsas de plástico grandes o con un plástico grueso los asientos y el piso del carro.



3) Recoja los vómitos del enfermo en bolsas de plástico. Estas bolsas con sus contenidos entréguelas al llegar al hospital, para su adecuada eliminación.

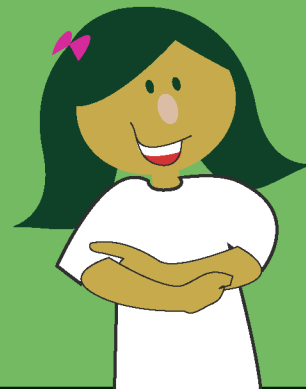


4) Queme todo lo que el enfermo ensució.

## Prevención del cólera

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

- Comprar los alimentos donde ofrezcan mayor higiene, presentación y buena manipulación.
- Lavar con abundante agua limpia o hervida todos los alimentos que se consuman crudos, como las hortalizas, frutas y verduras.
- Consumir bien cocidos los pescados, mariscos, camarones, almejas, langostas, etc.
- El hielo y los jugos se deben preparar con agua purificada o hervida previamente.
- La leche cuando no es pasteurizada, debe hervirse durante 10 minutos.
- El agua para el consumo, si no es potable, debe hervirse durante 20 minutos y luego guardarse en recipientes limpios con tapa.
- No mezclar productos cocidos con productos crudos.
- Las basuras deben depositarse en un recipiente de material resistente, lavable, con tapa, en lo posible con una bolsa plástica en su interior, en caso de que no exista un programa de recolección enterrar la basura y no depositarlas en las fuentes de agua para evitar su contaminación.
- Si no se dispone de servicio de alcantarillado, el sanitario debe estar conectado a un pozo séptico, o construir una letrina. No se deben hacer deposiciones a campo abierto o cerca de corrientes de agua.
- Lavarse las manos antes de preparar o consumir alimentos y después de usar los servicios sanitarios o letrinas, manipular basuras o restos de alimentos.
- Lavar y desinfectar todas las superficies y utensilios que tienen contacto con los alimentos después de cada uso.
- Los trapos, trapeadores y limpiones deben lavarse y enjuagarse con soluciones desinfectantes, como el cloro, cada vez que se usen.
- Para la limpieza de pisos y sanitarios, utilizar soluciones de cloro.
- No deben usarse medicamentos que contengan Aspirina.

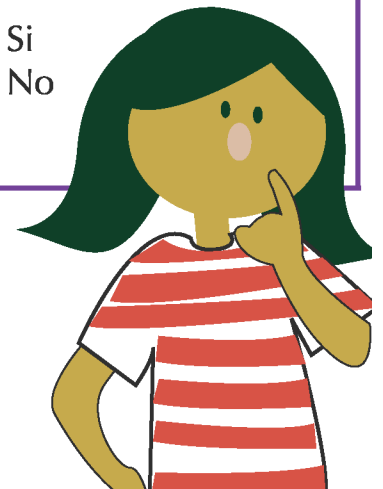


## MANOS A LA OBRA

### Ejercicio #3

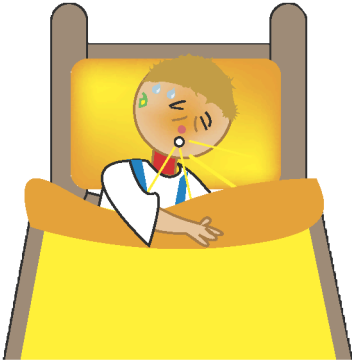
Llena la casilla con su respuesta según corresponda.

1)	Se ha presentado alguna vez un caso de dengue, malaria o cólera en su comunidad.	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Dengue <input type="checkbox"/> Malaria <input type="checkbox"/> Cólera
2)	En los últimos tres años se han presentado casos de dengue, malaria o cólera.	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Dengue <input type="checkbox"/> Malaria <input type="checkbox"/> Cólera
3)	En el último año se han presentado casos de dengue, malaria o cólera.	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Dengue <input type="checkbox"/> Malaria <input type="checkbox"/> Cólera
4)	En los alrededores de su casa existe algún criadero de mosquitos.	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
5)	Su comunidad se ha organizado para realizar campañas para la eliminación de los criaderos.	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No



# PREVENGAMOS LAS INFECCIONES DE LAS VIAS RESPIRATORIAS

## ¿Qué son las infecciones de vías respiratorias superiores?



Las Infecciones de Vías Respiratorias Superiores (IVRS) principalmente se transmiten por contacto directo con personas enfermas y duran menos de 15 días.

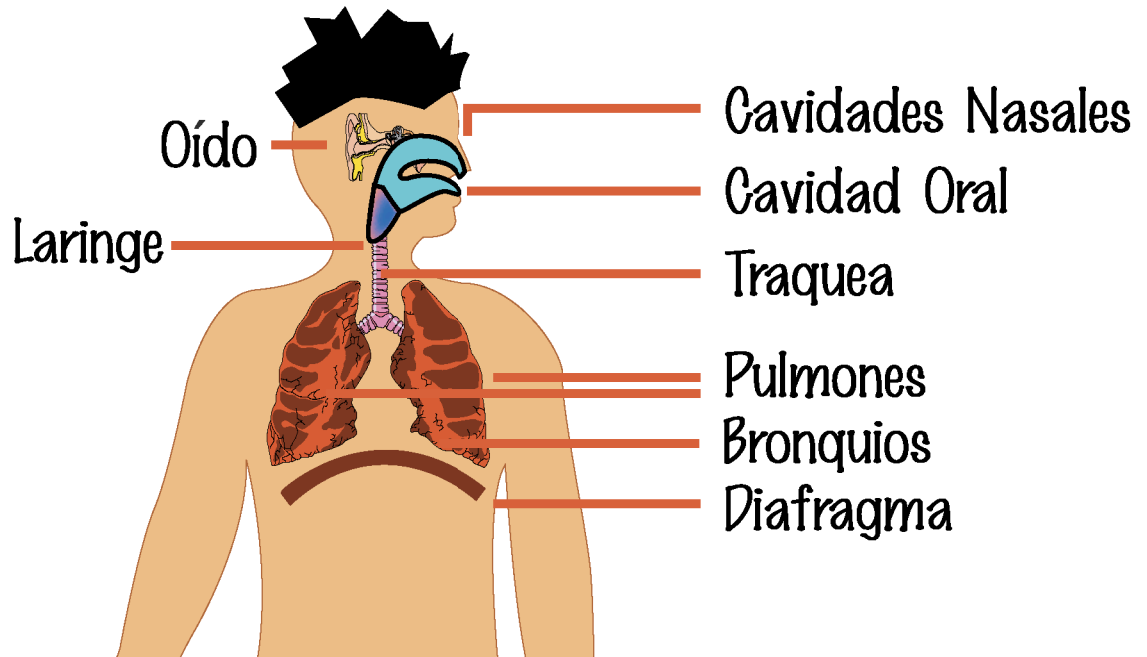
Entre ellas están: La gripe o resfrió, la bronquitis, la amigdalitis, faringitis, laringitis y las infecciones de los oídos.

## ¿Como se adquiere?

Los virus o bacterias de las Infecciones de Vías Respiratorias Superiores se transmiten de persona a persona por medio de:

<p>Manos sucias (Por ejemplo: una persona infectada se limpia la nariz con la mano y luego toca a una persona sana)</p>	<p>Secreciones suspendidas en el aire (por ejemplo: una persona infectada estornuda o tose cerca de una persona sana) sin usar pañuelo para taparse.</p>	<p>Objetos contaminados (Por ejemplo: una persona infectada tose o estornuda sobre un juguete, luego un niño o niña sano juega con el mismo juguete)</p>

## a) Organos que afectan las Infecciones de Vías Respiratorias Superiores.



- Oído • Cavidades Nasales • Cavity Oral • Traquea • Laringe

## b) Organos que afectan las Infecciones de Vías Respiratorias Inferiores.

- Pulmones • Bronquios • Diafragma

## ¿Cuáles son los síntomas?

Presencia de tos y estornudos, obstrucción o secreción nasal, dolor o enrojecimiento de garganta, ronquera, dolor o secreción de oído y/o dificultad para respirar; además el enfermo puede presentar fiebre, cansancio y pérdida de apetito. En el caso de los niños la complicación más importante de las infecciones de vías respiratorias superiores es la neumonía (infección de las vías respiratorias inferiores), por lo que en la atención oportuna de los niños en el hogar es necesaria.

Los signos de alarma son:

1. **Respiración rápida.**
2. **Dificultad respiratoria (tiraje).**
3. **Dificultad para beber o amamantarse.**
4. **Somnolencia (adormecimiento)**



Ante la presencia de cualquiera de estos signos, la persona debe ser llevado urgentemente a la unidad de salud más cercana.



*Otros síntomas por los que se debe solicitar atención médica, son:*

- 1. Más de tres días con fiebre.*
- 2. Pus en las amígdalas (garganta).*
- 3. Pus o dolor en el oído.*
- 4. Fiebre o hipotermia (disminución exagerada de la temperatura del cuerpo), en el niño menor de dos meses.*

## ¿Qué debe hacer una persona cuando tiene una **Infección de Vías Respiratorias Superiores?**

### Componentes de la Atención en el hogar



#### Hidratación

- Incrementar la ingesta de líquidos, frutas y verduras amarillas o anaranjadas, que contengan vitaminas "A" y "C".
- Si el niño toma leche materna ofrecer el pecho con más frecuencia.



- Utilizar remedios sencillos y seguros para la tos: miel con limón, infusión de hierbas, y agua potable de día.



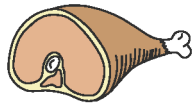
#### Aspiración de secreciones.

- Mantener limpias las fosas nasales mediante la aplicación de gotas de suero fisiológico, agua con sal, o agua de manzanilla a temperatura ambiente o bien introducir una perilla de aspiración para limpiar la nariz.

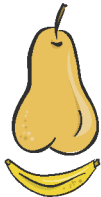


#### Alimentación

- Si hay falta de apetito dar los alimentos en pequeñas fracciones, más veces al día.



- Procurar una toma extra de alimentos, durante el período de recuperación.



- Continuar la lactancia materna, al menos durante los primeros seis meses de vida.

#### Otros

- Permanecer en un ambiente fresco, sin cambios bruscos de temperatura.



- No arropar demasiado al enfermo.

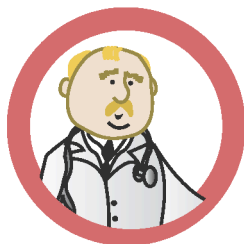
- Si hay fiebre, se puede controlar mediante el baño con agua tibia y si presenta malestar general, se puede administrar Acetaminofén pero antes se debe consultar la dosis con un médico.



- Cualquier otro tipo de medicamento se debe ofrecer sólo con autorización del médico.



- Evite o limite el uso del biberón o chupeta, es más recomendable el uso beberito o taza antes del primer año de vida.



- Realice un control de salud periódico y tenga su ciclo de vacunas al día.



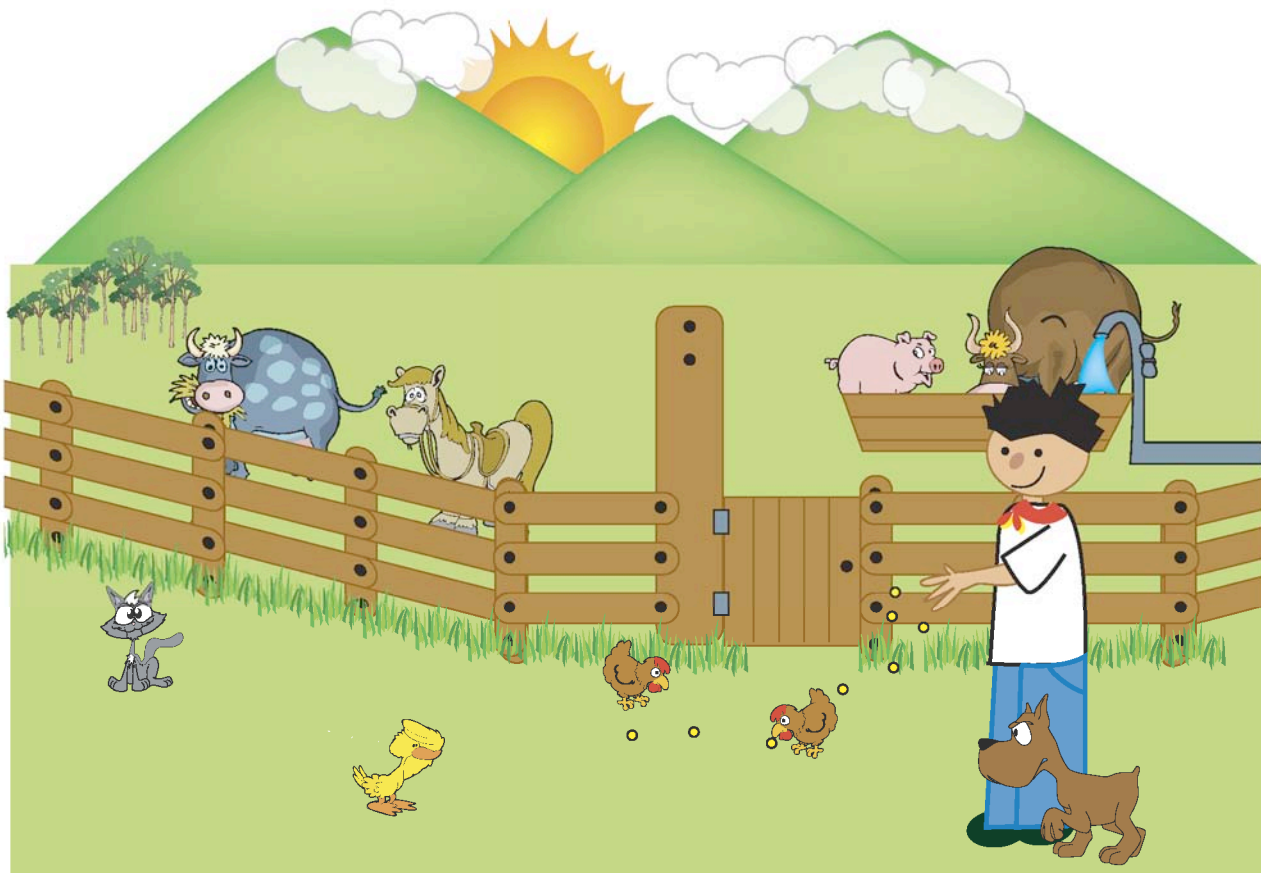
- Evite el contacto con personas con Infecciones de Vías Respiratorias Superiores y lávese las manos frecuentemente, especialmente si esta en contacto con una persona enferma.



- Evite el humo de cigarro, cocinas de leña y chimeneas.

## UNIDAD 3

# Animales Domésticos y Salud



## ¿De que se enferman los animales?

Los animales, como las personas, pueden enfermarse y enfermar a otros animales y personas.

Los problemas más comunes en los animales son los bichos o parásitos por fuera o por dentro del cuerpo.

Por fuera están los tórsalos, pulgas, piojos, garrapatas o la sarna, y por dentro las lombrices y la solitaria.

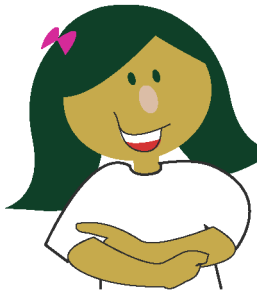
## ¿Cómo se pueden cuidar los animales?



Cada animal necesita cuidados diferentes y de acuerdo a sus requerimientos básicos de vida por lo que se debe tener en cuenta que:

- La comida debe colocarse en un trasto, balde o canoa limpia, no en el suelo.
- Tenerles agua limpia y un lugar limpio y seguro para dormir.
- No maltratarlos y curarlos cuando se enferman.
- Quitarles los tórsalos, las garrapatas y otros parásitos.
- Dieta alimentaria con sal y otros minerales.
- Administrar antiparasitarios.

## ¿Qué enfermedades le pasan los animales a las personas?



Son muchas las enfermedades, por ejemplo, sarna, alergia, rabia, tétano, que pueden adquirir las personas por un contacto o convivencia inadecuado con los animales.

### MANOS A LA OBRA

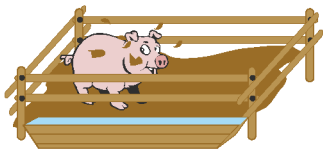
#### Ejercicio #3

Llena la casilla con su respuesta según corresponda.

Vive usted cerca de	SI	NO
Caballos		
Vacas		
Burros		
Gallinas		
Cabras		
Ovejas		
Perros		
Gatos		
Cerdos		
Otros		

### Sabía usted que...

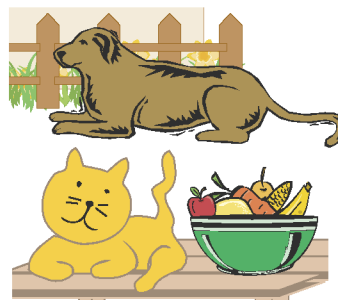
Estos animales además de ser muy útiles y amigables, también pueden transmitirle varias enfermedades que pueden afectarlo a usted y a su familia.



El cerdo casi siempre está lleno de parásitos debido a sus costumbres. Los parásitos que pueden transmitir a las personas se llaman ***Teniasis y Cisticercosis.***

Las personas pueden adquirir estos parásitos si se bañan o utilizan el agua de río en donde se lavan los cerdos, o por consumir comidas o bebidas contaminadas con heces.

**El perro y el gato** pueden transmitir varias enfermedades como alergias, rabia, sarna y otros parásitos. En el caso de los gatos puede transmitir una enfermedad llamada Toxoplasmosis.



**El caballo** puede transmitir parásitos, tórsalos y garrapatas que pueden enfermar a las personas.

**Las vacas y las cabras:** por medio de la leche y la carne pueden transmitir enfermedades como la de las vacas locas, etc.

## ¿Como evitar las enfermedades que transmiten los animales domésticos?

Lo más importante es que los animales no vivan en el mismo lugar que las personas, ellos deben tener su lugar fuera de la casa en otra construcción.

Es necesario:

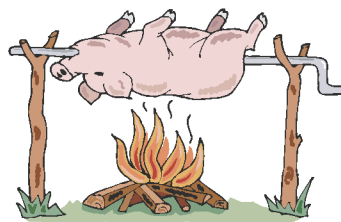


Usar siempre la letrina para evitar que los animales consuman o se contaminen con desechos humanos.

- Si la leche no está pasteurizada, hervirla.

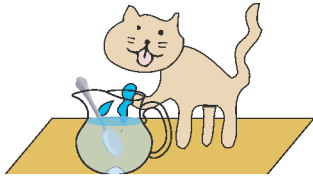
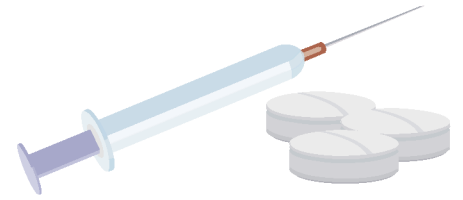


- Comer la carne bien cocinada, especialmente la de cerdo.



- Lavarse muy bien las manos después de tocar los animales o sus desechos.

- Vacunar y desparasitar a los animales.



- No dejar que los animales ensucien el agua que usan las personas.



- No comer la carne de animales que hayan estado enfermos.

## ¿Qué pueden hacer las comunidades?



La comunidad organizada puede hacer que los animales no anden sueltos por todo lado, así se evitan problemas entre los vecinos y enfermedades para las personas y para otros animales.

### Además debe:

*Informar al ministerio de agricultura y ganadería o al ente rector en cada país cuando enferman o mueren animales y no se sabe de qué.*

*Explicar a otras personas lo que han aprendido de los animales domésticos.*

*Hacer campañas para la vacunación y la desparasitación de los animales.*



# UNIDAD 4

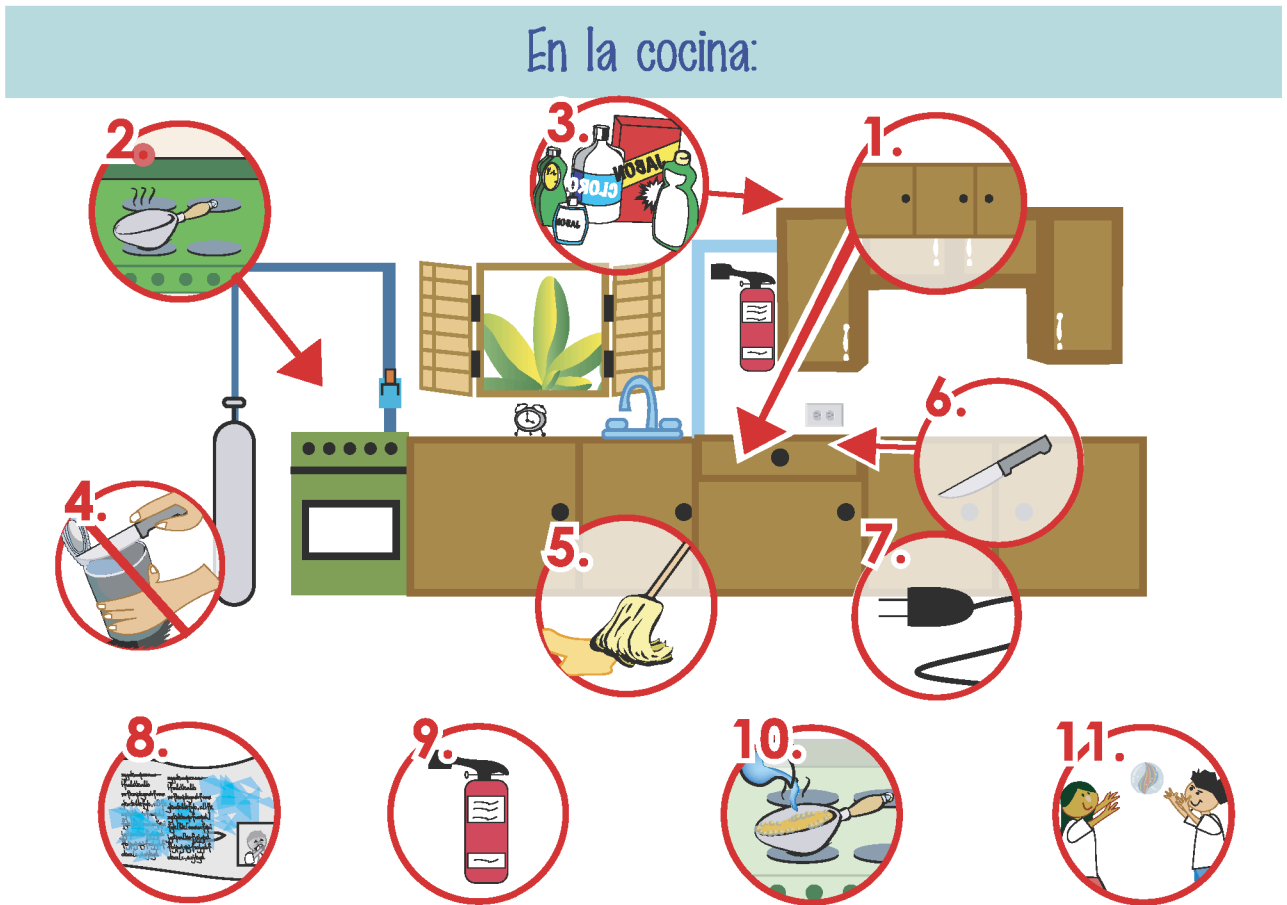
## Prevengamos los Accidentes en el Hogar



Las enfermedades, las heridas y la muerte misma ocasionadas por accidentes sufridos en el hogar, son contingencias de las que ninguna persona está exenta y más aún en situaciones de desastres.

No siempre, frente a estas circunstancias difíciles, tenemos la atención médica oportuna, o estamos cerca de una institución hospitalaria.

## Medidas Preventivas para evitar accidentes en su Hogar



1. Tener armarios que puedan alcanzarse fácilmente sin tener que subir a sillas o escaleras y que estén bien sujetos.
2. Colocar el mango de la sartén y ollas en dirección de la pared.
3. Mantener los venenos, líquidos de limpieza y desinfectantes marcados, en sus envases originales y fuera del alcance de los niños.
4. No abrir latas con las manos.
5. Limpiar inmediatamente cualquier líquido derramado en el suelo.
6. Guardar en cajones todos los elementos cortantes.
7. Comprobar la seguridad de enchufes y cables de los electrodomésticos y no sobrecargarlos.
8. Usar la escoba y el recogedor para eliminar cualquier vidrio roto, y envolver los

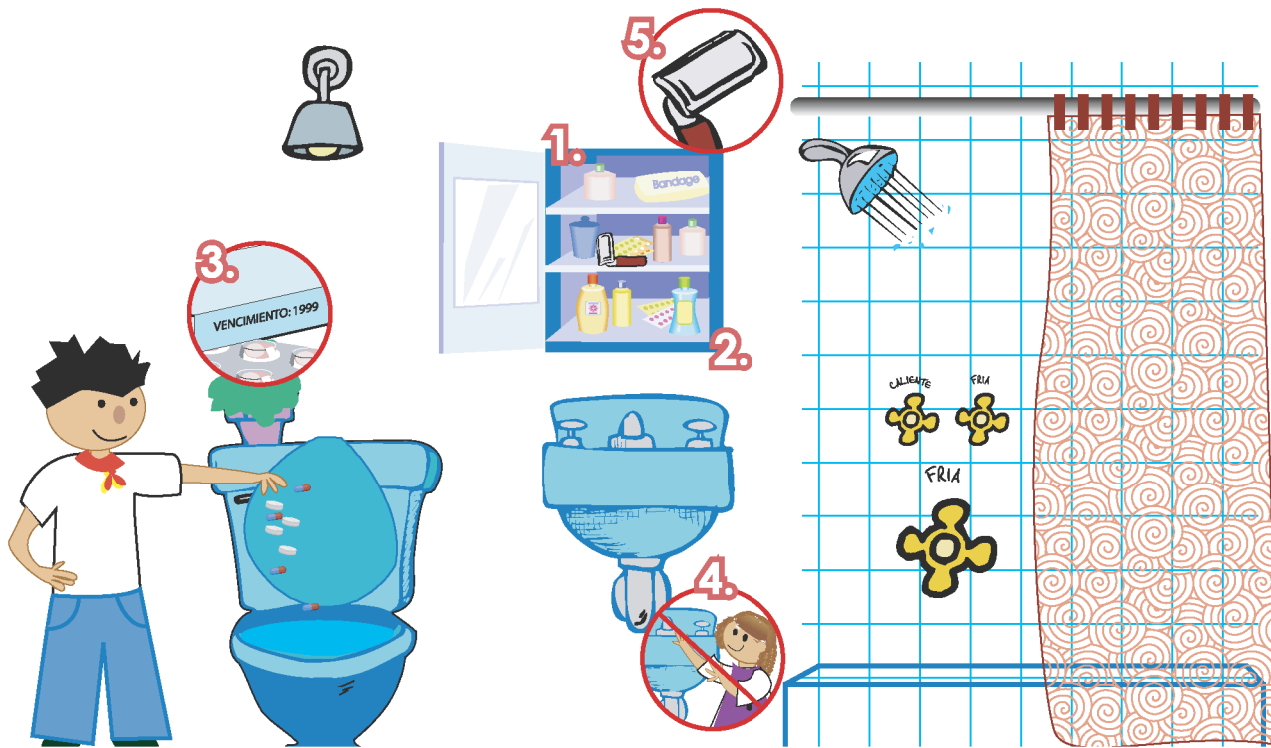
vidrios rotos en papel periódico antes de echarlos a la basura.

9. Tener a mano un extintor o una manta contra el fuego y aprender a usarlos.

10. Nunca echar agua sobre aceite hirviendo.

11. No permitir que los niños jueguen en la cocina.

## En el cuarto de baño:



1. Guardar las medicinas fuera del alcance de los niños, preferiblemente bajo llave.
2. Colocar el botiquín a cierta altura, de manera que los niños no puedan alcanzarlo.
3. Echar por el desagüe todos los medicamentos vencidos y los que no tengan fecha de vencimiento, ni etiqueta, ni indicación médica.
4. Nunca deje a los niños solos en el cuarto de baño.
5. Mantener las cuchillas de afeitarse fuera del alcance de los niños.

## En general



- Mantener agujas, alfileres y tijeras lejos del alcance de los niños.

- Asegurarse de que las estanterías estén fijas.

- Extender los cables eléctricos donde la gente no se tropiece con ellos.

- Cambiar inmediatamente cualquier cable defectuoso o en mal estado.

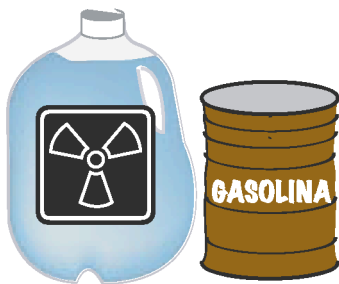


- No dejar botellas de alcohol ni tabaco al alcance de los niños. Tampoco cloro, desinfectantes o insecticidas.

- No fumar en la cama, ni cerca de la familia, especialmente de los niños.

- Evitar que los niños jueguen en las escaleras o gradas.

- No dejar rincones oscuros, es esencial una buena iluminación.



- No almacenar trastos viejos, ni objetos inflamables bajo las escaleras.

- No utilizar veladoras. Si lo hace, vigilarlas constantemente.

- No dejar a los niños y las niñas encerrados bajo llave.

# Glosario

**Electrólitos:** Son sustancias minerales que hay en el agua de nuestro cuerpo como Sodio, Potasio, etc, y son importantes en el metabolismo.

**Faringitis:** Inflamación o infección de la faringe producido por virus o bacterias, que se presenta con dolor y dificultad para tragar.

**Falla circulatoria:** Es una falla en el sistema de la circulación que no permite que llegue suficiente oxígeno a todas las partes del cuerpo, por lo que la persona se siente fría, sudorosa, con el pulso rápido.

**Fiebre tifoidea:** Infección producida por una bacteria denominada Salmonella typhi, adquirida a través de alimentos contaminados y caracterizada por fiebre alta, molestias estomacales que pueden ser diarrea, vómito o estreñimiento y mal estado en general.

**Fiebre amarilla:** Enfermedad infecciosa causada por un virus que es transmitido al hombre por un mosquito y se caracteriza por ser una enfermedad grave, porque daña el hígado, los riñones y el corazón.

**Hepatitis A:** Enfermedad inflamatoria del hígado producida por el virus. Se caracteriza por aumento del tamaño del hígado, molestias abdominales, pérdida del hambre, heces color blanco y orina oscura.

**Heces:** Son los desechos del cuerpo, que se expulsan en el acto de defecar.

**Higiene:** Conjunto de prácticas como lavarse las manos, bañarse, etc, que permiten reducir de manera importante las infecciones causadas por microorganismos.

**Incolora:** Que no tiene ningún color, por ejemplo el agua.

**Profilaxis:** Tratamiento preventivo de una enfermedad.

# Bibliografía

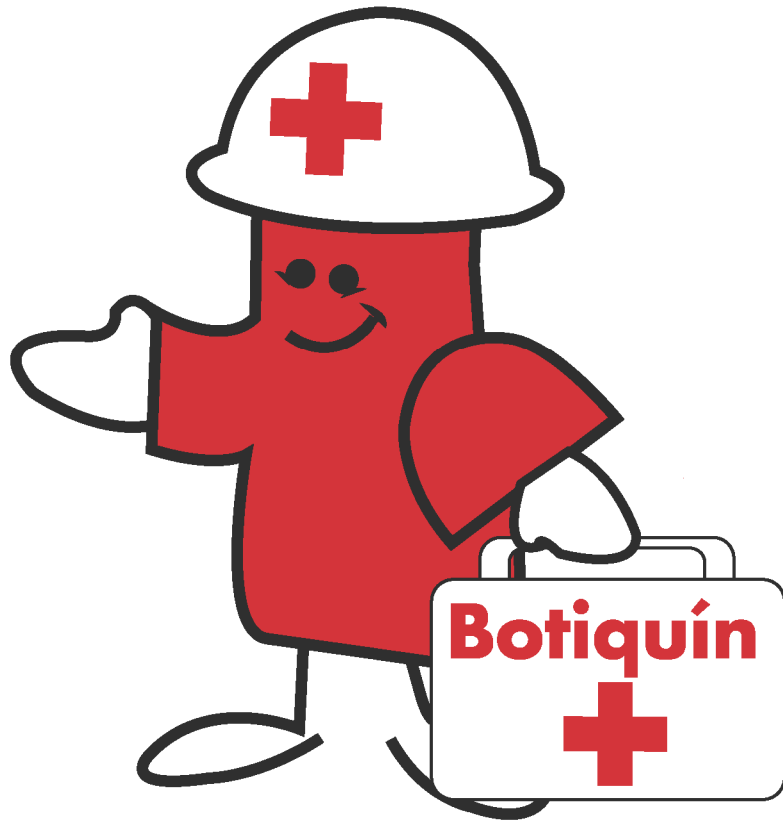
- Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja - FICR- Los Retos del desarrollo humano: el futuro de la Cruz Roja en América Latina y el Caribe, 1993.
- Ministerio de Educación. Programa de Educación Básica para Todos: Educación en Salud, Lima Perú, 1995.
- Barrientos, Isabel y Francisco Gutiérrez. Pedagogía y Vulnerabilidad, San José, Costa Rica. 1995.
- Capra, Fritjof. El Punto Crucial: Ciencia, Sociedad y Cultura Naciente, Primera reimpre- sión, Editorial Cuatro Estaciones, Argentina, marzo, 1996.
- Cruz Roja Colombiana, Servicio Nacional de Aprendizaje, SENA, Sistema Nacional de Atención y Prevención de Desastres: Prevención y Atención de Desastres, Guía Básica, Bogotá, Colombia, 1991.
- Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja: Delegación para América. Intro- ducción a la Guía Metodológica: Educación Comunitaria para la Prevención de Desastres, San José, Costa Rica, noviembre, 1994.
- Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y la Media Luna Roja: Primeros Auxilios en la Comunidad, 1994.
- Cruz Roja Colombiana: Manual de Primeros Auxilios y Autocuidado, Tercera Edición, Se- tiembre 1995.
- Ibid, páginas 252 a 258, 1995.
- Ibid, páginas 303 a 305, 1995.
- Cruz Roja Colombiana, Sistema Nacional para la Prevención y Atención de Desastres, Sistema Nacional de Aprendizaje: Prevención y Atención de Desastres: Primeros Auxilios, Serie didáctica autoformativa, Bogotá, Colombia, sin fecha.
- Cruz Roja Colombiana: Manual de Primeros Auxilios y Autocuidado, Setiembre, 1995.
- Ibidem: páginas 110 a 117, Bogotá, Colombia, Setiembre de 1995.
- Ibid, páginas 149 a 155.
- Preparativos de Salud para Situaciones de Desastres: Guía para el nivel local # 3 OPS quito ecuador 2003
- Cruz Roja Costarricense, Primeros Auxilios Básicos. San José, Costa Rica, junio 2001.

# Botiquín

**1.** Los medicamentos no deben estar al alcance de los niños.  
Puede ser peligroso.

**2.** Preparemos una cajita o botiquín casero con:

- Tijeras
- Gasas
- Vendas
- Curitas
- Esparadrapo
- Pinzas
- Guantes de látex
- Alcohol
- Termómetro
- Jabón
- Acetaminofén
- Suero oral
- Linterna o velas
- Fósforos
- Un manual de primeros auxilios



**3.** Debemos vigilar la fecha de vencimiento de los medicamentos que tenemos en casa para evitar intoxicaciones.

**Nunca automedique. Consulte al médico.**

## INFORMACION DE EMERGENCIA

Dirección de mi casa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

### NUMEROS TELEFONICOS

Cruz Roja (Ambulancia): \_\_\_\_\_

Clínica u hospital más cercano: \_\_\_\_\_

Bomberos: \_\_\_\_\_

Emergencias: \_\_\_\_\_

Policía: \_\_\_\_\_

Taxi (24 horas): \_\_\_\_\_

NOMBRE

TELEFONO

Familiares: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vecinos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Médico de la Familia \_\_\_\_\_

Información o precauciones especiales (si utilizas algún medicamento, ocasional o regularmente, por favor escribe el nombre del medicamento y la dosis indicada)