



PERÚ

Ministerio
de Salud



PREVINIENDO LA NEUMONÍA ANTE LA TEMPORADA DE FRIAJE



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

Este rotafolio es una herramienta para el trabajo de educación en salud para representantes de Juntas Vecinales y Promotores de Salud de la Región Selva. Su objetivo es brindar información sobre las principales prácticas para prevenir las infecciones respiratorias agudas ante el friaje, principalmente en niñas y niños menores de 5 años y personas de la tercera edad.

Las láminas pretenden generar un proceso de reflexión y diálogo entre las familias y los Promotores de Salud con el fin de adquirir conocimientos y apoyar la adopción de prácticas seguras para la prevención de las IRA y la neumonía.

Cada tema está compuesto por una lámina motivacional y una guía con orientaciones para el educador.

Durante el Embarazo

Pídale a la familia que identifiquen:

¿Qué observa en la lámina?

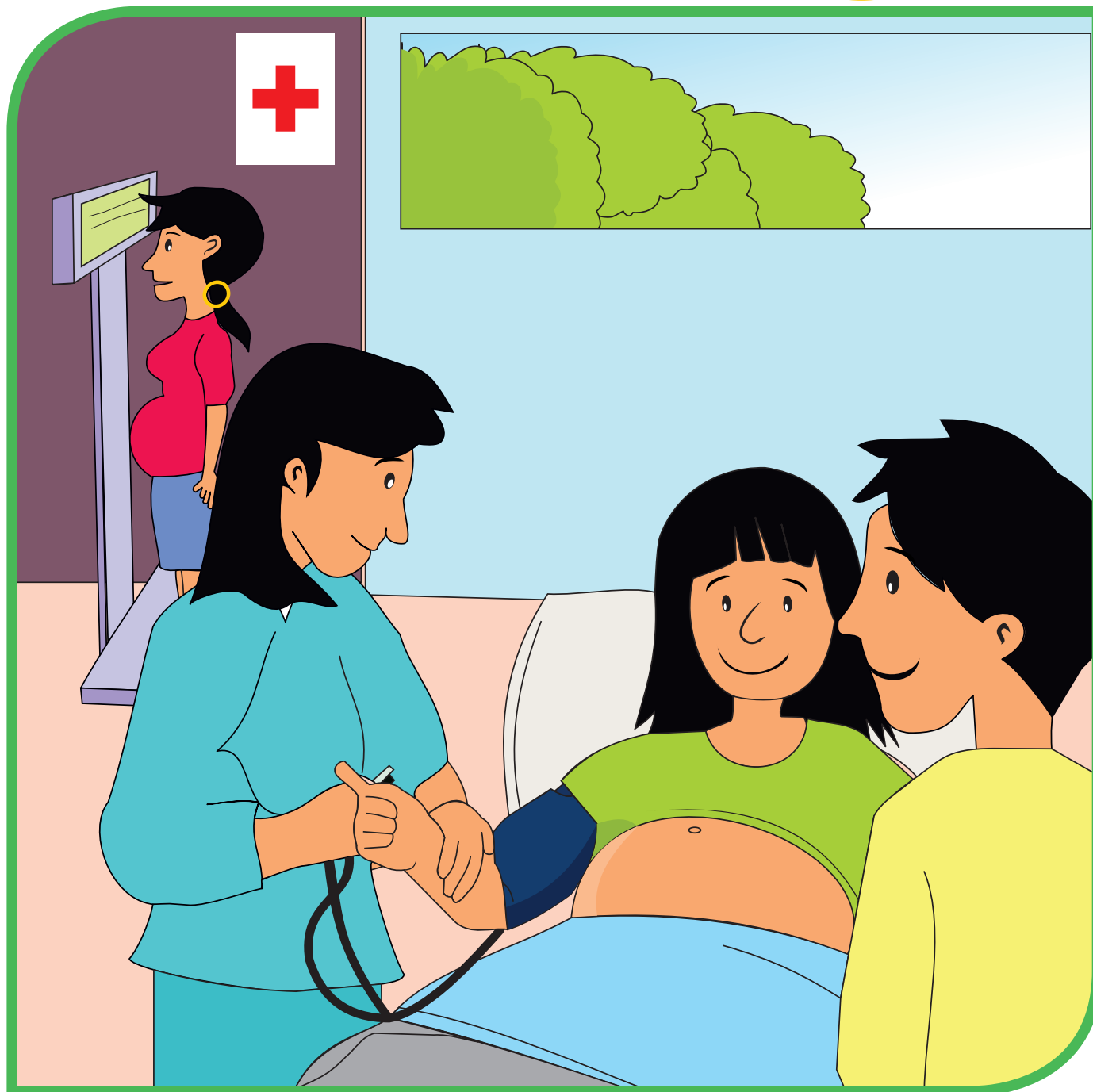
¿Qué están haciendo las personas?

¿Por qué lo hacen?

¿Usted considera que es importante que la mamá acuda al control prenatal?

Explique:

- Las enfermedades respiratorias pueden ser muy graves.
- Desde el embarazo se pueden evitar COMPLICACIONES en la salud de la madre y el bebé, por eso es necesario acudir a los 6 controles pre-natales donde vigilan el desarrollo del bebé y la salud de la mamá.
- Es importante que la mujer embarazada tenga una adecuada alimentación para evitar que el bebé nazca con bajo peso.
- Las embarazadas deben acudir al establecimiento de salud para el control pre-natal y deben recibir la vacuna contra la influenza a partir de los 4 meses de gestación.



**DURANTE
EL EMBARAZO**

Lactancia Materna

Pregunte:

- ¿Usted cree que es importante que la mamá le de leche materna a su bebé? ¿Hasta qué edad se debe amamantar al bebé? ¿Cuándo debe comenzar a comer el bebé?

Responda:

- Si su niño tiene menos de 6 meses, el mejor alimento es la leche materna. No necesita ningún otro alimento más, ni agua. Después de los 6 meses debe continuar con leche materna, pero también puede alimentarse con otros alimentos. A partir del año de edad puede continuar con leche materna hasta los dos años pero siempre después de las comidas.

Beneficios de la lactancia materna:

- Asegura el crecimiento y desarrollo sano del bebé, principalmente del sistema nervioso y del cerebro. Favorece la inteligencia de los niños y niñas.
- Permite que el bebé triplique su peso y aumente su talla.
- Lo protege contra enfermedades infecciosas (diarrea y neumonías).
- A largo plazo, potencia la capacidad de aprendizaje y rendimiento escolar del niño o niña.



LACTANCIA MATERNA

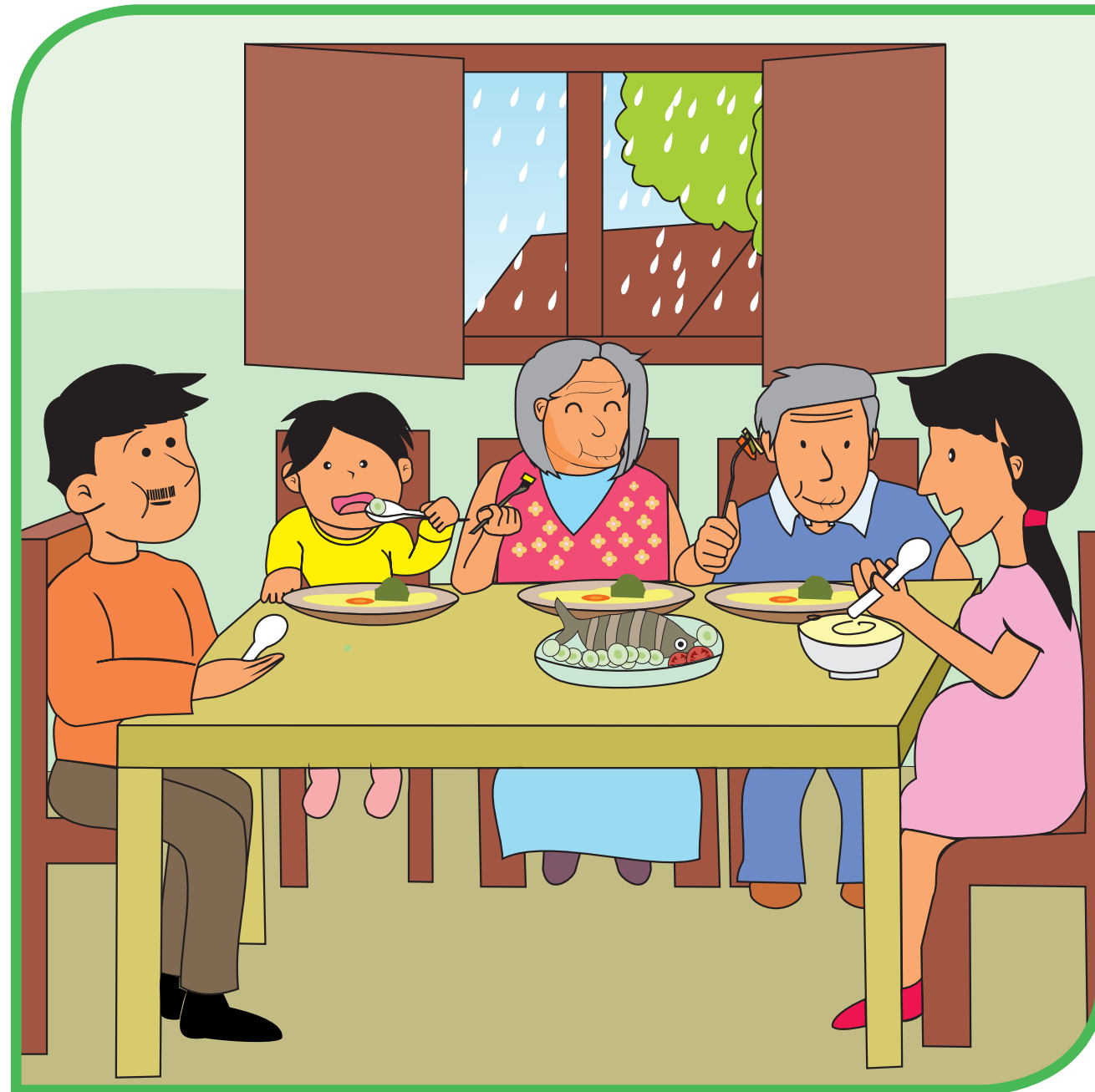
Alimentación Balanceada

Pregunte:

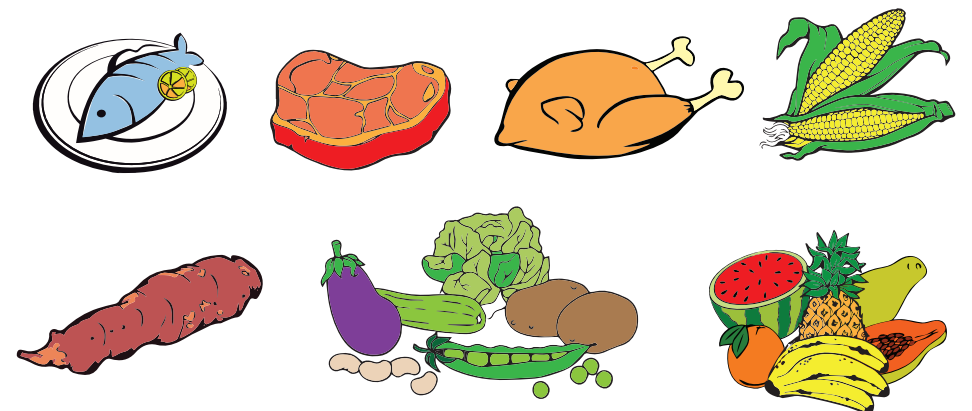
- ¿Qué observa en esta lámina?
¿Qué alimentos reconoce?
¿Utiliza estos alimentos en su alimentación diaria?

Explique:

- Estos son alimentos que tienen mucho valor nutricional, por lo que es importante consumirlos todo el año por ejemplo las frutas y verduras, carne, pescado, pollo y huevos; además de tomar muchos líquidos (8 vasos de agua al día).
- Las personas de la tercera edad también deben alimentarse adecuadamente. Eso les permite estar fuertes y saludables.



ALIMENTACIÓN BALANCEADA



Vacunación

Identifique:

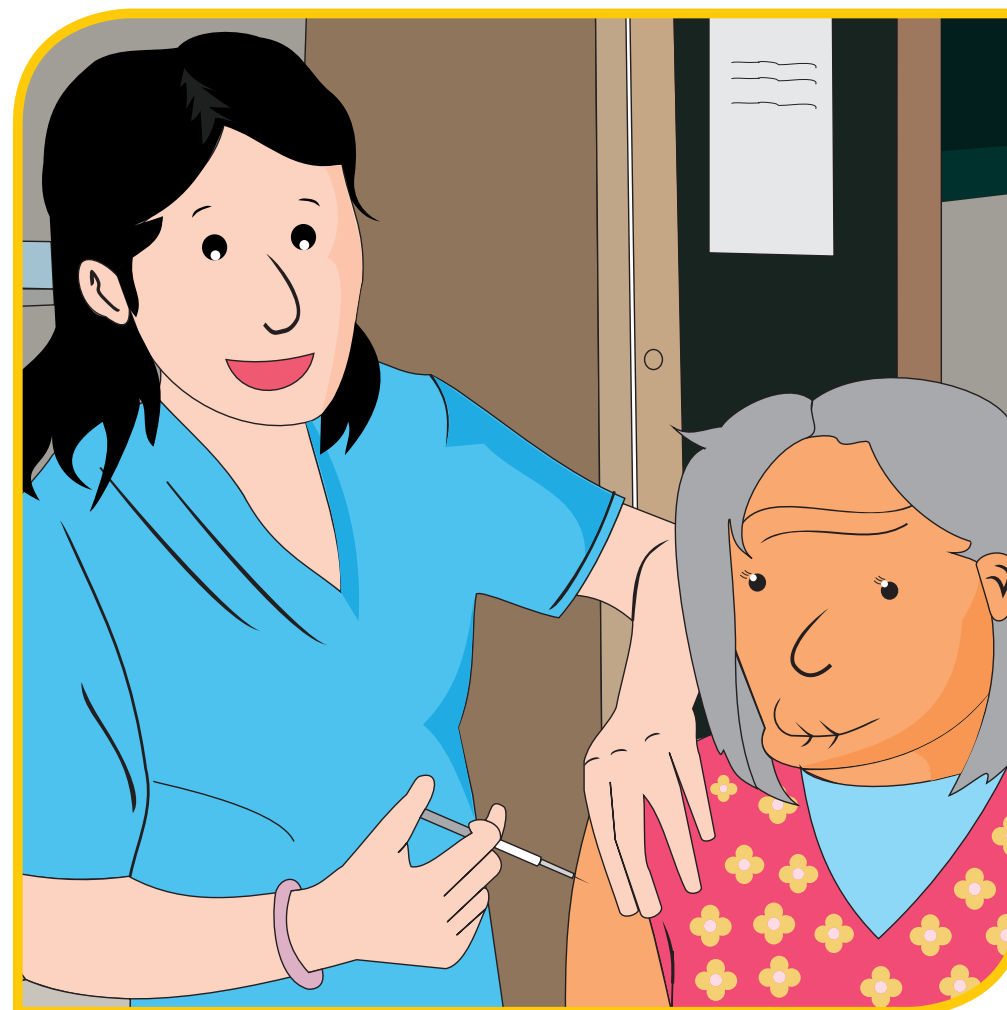
¿Qué observa en la lámina? ¿Es importante la vacunación? ¿Tiene al día las vacunas de sus niños y niñas?

Explique:

- La vacuna contra la neumonía y la influenza son la mejor protección del niño y del adulto mayor en las temporadas de frío. En el establecimiento de salud son gratis durante todo el año.
- Los bebés deben recibir la vacuna contra el neumococo a los dos, cuatro y doce meses de edad, y contra la influenza estacional a los 7 y 8 meses de edad. Estas vacunas los puede salvar de estas enfermedades.
- Las personas de más de 60 años deben vacunarse contra la influenza estacional una vez al año.
- Siempre que vaya al establecimiento de salud para que apliquen las vacunas a sus niños, no se olvide de llevar el carnet de vacunación.
- Recibe en tu casa al personal de salud cuando venga a vacunar a tu niña/niño.
- Recuerda que las mujeres embarazadas también deben aplicarse vacunas que las protege contra algunas enfermedades, por lo que deben asistir al establecimiento de salud.



VACUNACIÓN



Abrigarse bien ante el frío

Identifique:

¿Qué es lo que ve en la lámina? ¿Cuáles son las diferencias entre las dos familias?

Pregunte:

- ¿Cuál es la forma correcta de vestirse cuando hace frío?

Explique:

- Es importante que los niños y adultos mayores se cambien la ropa cuando se mojen en la lluvia. Quedarse con la misma ropa puede hacer que el cuerpo se enfríe rápidamente y se enferme de gripe o neumonía.
- En época de lluvia o cuando baja la temperatura debe usar ropa más abrigada: ROPA MANGA LARGA, ZAPATOS CERRADOS Y MEDIAS.
- Abrigue a sus niños y a los adultos mayores, porque son los más propensos a enfermarse de una neumonía.



ABRIGARSE BIEN ANTE EL FRIO



Nuestra vivienda es saludable

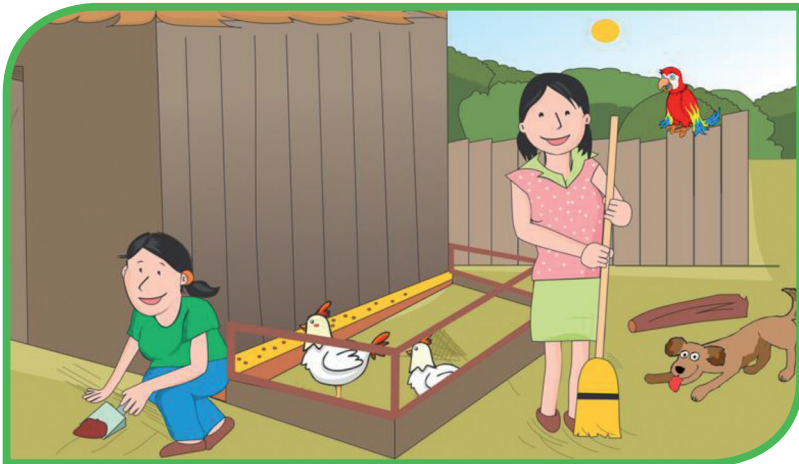
Identifique:

¿Qué es lo que aprecia en la lámina? ¿Cuáles de las viviendas son más adecuadas para mantener a sus niños y adultos mayores sanos?

Explique:

- Enseñar que dentro de la vivienda no deberían estar los animales dado que su pelaje puede enfermar a las niñas(os) y adultos mayores.
- Informar que no es correcto que las niñas(os) duerman con sus animales domésticos en la cama.
- El humo de una cocina a leña puede enfermar a las niñas(os) y adultos mayores con una infección respiratoria. Hay que evitar la contaminación del humo dentro de las viviendas.
- Es mejor utilizar leña seca y no húmeda para evitar más contaminación dentro de la vivienda.
- Ubicar la cocina en un lugar cercano a la puerta o ventana permite que el humo salga de la vivienda.
- Evite quemar basura porque el humo contamina el ambiente y perjudica la salud de su familia.

NUESTRA VIVIENDA ES SALUDABLE



Preparar nuestra casa para el friaje

Pregunte:

- ¿Su casa está preparada para el friaje? ¿Cómo deberíamos preparar nuestra casa para las lluvias y el friaje?

Explique:

- Antes del inicio de las lluvias y el FRIAJE es recomendable que revise su vivienda, principalmente los techos, ventanas y puertas para ver que no tengan orificios, filtraciones o rajaduras.
- Si tiene alguna parte en mal estado, es necesario reemplazarla con materiales seguros como calamina, hoja de irapay, ladrillo, cemento.



**PREPARAR
NUESTRA CASA
PARA EL FRIAJE**

¿Cómo nos enfermamos de IRA y cómo las prevenimos?

Identifiquen y comenten:

¿Qué diferencias aprecian en el comportamiento de las personas en estos dibujos?

¿Qué están haciendo? ¿Por qué lo hacen?

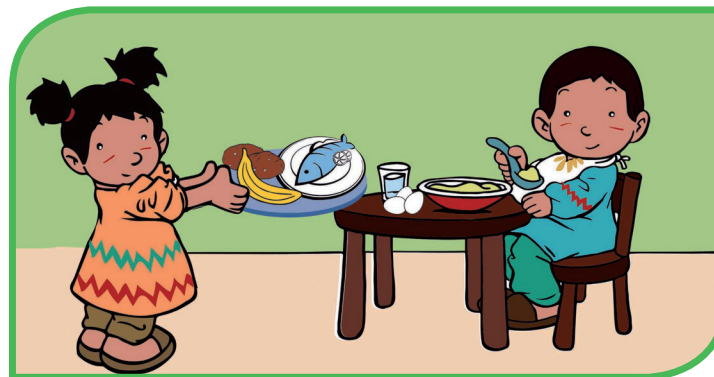
Explique:

- **CONTAGIO DIRECTO:** Las infecciones respiratorias (como la influenza estacional) se transmite principalmente por vía aérea. Cuando una persona enferma de una Infección Respiratoria Aguda (IRA) estornuda o tose expulsa unas pequeñas gotitas que son las que contienen el virus y contagian a otra persona que está sana.
- **CONTAGIO INDIRECTO:** Otra forma de contagio es cuando al estornudar estas gotitas llegan hasta una superficie que después es tocada por una persona sana, y a continuación se lleva la mano a la nariz o la boca. Tanto la nariz como la boca son las dos entradas por las que el virus llega al cuerpo. Una vez adentro, llega a los pulmones y a la garganta, y es entonces cuando los síntomas de la IRA comienzan a aparecer.

¿Qué hacer para evitar el contagio?

- Al toser o estornudar se debe tapar la boca con una toallita de papel, papel higiénico o el antebrazo para no contagiar a otras personas. Luego hay que botar la toallita de papel en el basurero.
- Es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- No escupir en el piso.
- No expongamnos a nuestros niños a vientos fríos o a la lluvia.

¿CÓMO NOS ENFERMAMOS DE INFECCIONES RESPIRATORIAS Y CÓMO LAS PREVENIMOS?



Reconociendo signos y síntomas

Pregunte:

- ¿Cuáles son los malestares que tienen las personas en estos dibujos? ¿Qué se debe hacer cuando sienta estos malestares?

Explique:

- En la temporada de friaje los niños, niñas y adultos mayores se encuentran más expuestos a enfermarse de IRA Y NEUMONÍA. Es importante que identifique las signos de alarma.
- En niñas y niños: tos, fiebre, respiración cansada, no puede respirar bien, está inquieto o irritado, no quiere comer o vomita lo que ha comido; duerme más de lo normal, no tiene fuerza para lactar, después de dos días de tratamiento continúa con fiebre.
- En adultos mayores: fiebre, escalofríos, tos, dolor de cabeza, no pueden respirar bien, dolores en el cuerpo, dolor de garganta, sequedad en la boca, debilidad.
- NO DEJES QUE NADA TE IMPIDA LLEVARLO AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD MÁS CERCANO, DESPUÉS PUEDE SER TARDE.



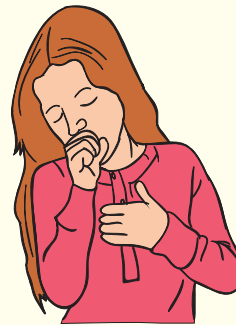
DESGANO



ESTORNUDOS



TOS



DEBILIDAD



DOLOR DE CABEZA



DOLOR MUSCULAR



FIEBRE

RECONOCIENDO LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA

¡No mediques a tu niña/o, puede ser mortal!

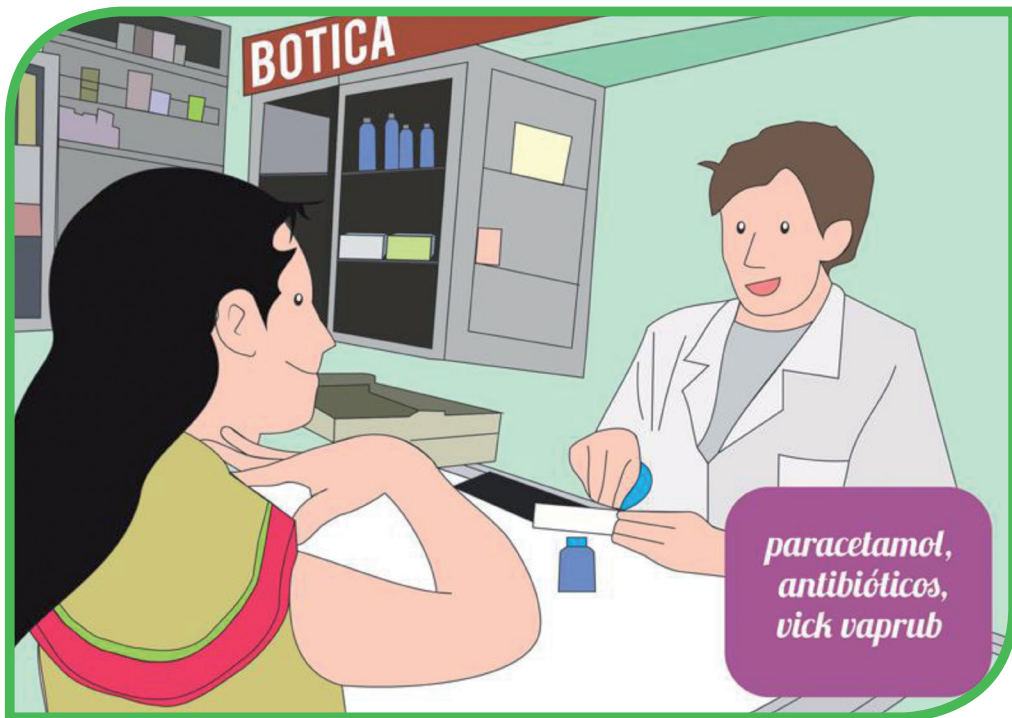
Pregunte:

- ¿Qué observas en la lámina?
¿Consideras que esta práctica es correcta?
- ¿Qué debes hacer cuando tu niño (a) tiene tos o fiebre?
¿Está bien automedicar a tu niño?

Explique:

- Cuando le das medicamentos a tu niña(o) que no han sido recetados por el personal de salud, puedes estar poniendo la vida de tu niña(o) en peligro de muerte.
- No acudas a la farmacia o botica a pedir medicamentos sin previa atención del personal de salud.
- Si tu niña(o) tiene tos o fiebre, acude al establecimiento de salud más cercano para que el personal de salud lo atienda.

¡NO MEDIQUES A TU NIÑA/O, PUEDE SER MORTAL!



PUEDE SER GRAVE: ¡¡¡Corra al establecimiento de salud!!!

Identifique

¿Qué es lo que ve en la lámina? ¿Qué están haciendo?

¿Adónde es necesario llevar al niño, niña o adulto mayor? ¿En qué momento es necesario llevarlo?

Explique:

- Es importante que al presentarse TOS o FIEBRE no espere más y acuda de inmediato al establecimiento de salud. La neumonía puede ser mortal si no es tratada a tiempo.

**PUEDE SER GRAVE: ¡¡¡Corra al
establecimiento de salud!!!**



Una familia sana es una familia feliz

Pregunte:

- ¿Qué es lo que ve en la lámina?
- Mencione cuales son las acciones más importantes que deben realizar para mantener a una familia sana y feliz?

Explique:

Las mejores prácticas PARA que nuestros NIÑAS(OS) estén sanos y felices:

- Lactancia materna
- Alimentación balanceada
- Mantener las vacunas al día en niños y ancianos
- Lavado de manos y mantener la higiene personal
- Abrigarse adecuadamente cuando hace frío
- No exponerse a la lluvia y a los cambios de temperatura. En caso de mojarse no quedarse con la ropa húmeda
- Ventilar nuestra vivienda y reparar huecos o filtraciones en techos, paredes, puertas y ventanas.
- No automedicarse
- Ir al establecimiento de salud en caso de presentarse tos, fiebre.

UNA FAMILIA SANA ES UNA FAMILIA FELIZ



Este rotafolio ha sido producido para la región de Loreto con fondos del Proyecto de Respuesta al Brote de Infecciones Respiratorias Agudas Graves en Perú, con la asesoría técnica de la Dirección de Promoción de la Salud y la Oficina General de Comunicaciones del Ministerio de Salud y de la OPS/OMS, con el financiamiento del Departamento de Ayuda Humanitaria y Protección Civil de la Comisión Europea (ECHO).

Febrero 2014



Central: (511) 315-6600
Av. Salaveery N° 801 - Lima 11
INFO SALUD: 0800 - 10828
www.minsa.gob.pe

