



PERÚ Ministerio de Salud

PERÚ PROGRESO PARA TODOS

PRÁCTICAS PARA MANTENER BUENA SALUD RESPIRATORIA EN TEMPORADAS DE HELADAS



CARTILLA PARA AGENTES COMUNITARIOS DE SALUD DE LA REGIÓN SIERRA



Organización Panamericana de la Salud



Organización Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

PRÁCTICAS PARA MANTENER ENTORNOS SALUDABLES EN TEMPORADA DE HELADAS:
Cartilla informativa para el Agente Comunitario en Salud

© MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ
Dirección General de Promoción de la Salud
Av. Salaverry Nº 801 - Lima 11
Central: (511) 315-6600
Página web: <http://www.minsa.gob.pe/dgps/>

Elaborado por el equipo técnico de la Dirección General de Promoción de la Salud y de la Oficina General de Comunicaciones del Ministerio de Salud con la asistencia técnica de la Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS).

Agradecemos la participación de la DIRESA Puno en la validación de esta cartilla.

Primera Edición: Febrero 2014

Tiraje: 500 ejemplares

Impreso por
SINCO Editores SAC
Jr. Huaraz 449, Breña
Teléfono: (511) 433 5974
R.U.C: 20511897018
Correo electrónico: info@sincoeditores.com

Esta cartilla fue impresa con el apoyo del Proyecto de Respuesta de Emergencia al brote de infecciones respiratorias agudas graves en Perú, financiado por el Departamento de Ayuda Humanitaria y Protección Civil de la Comisión Europea (ECHO).

Midori De Habich Rospigliosi
Ministra de Salud

José Del Carmen Sara
Viceministro de Salud Pública

Bernardo Ostos Jara
Director General
Dirección General de Promoción de la Salud

Estela Roeder Carbo
Directora General
Oficina General de Comunicaciones

Alberto Huacoto Delgado
Director de Participación Comunitaria en Salud
Dirección General de Promoción de la Salud

PRESENTACIÓN

Todos los años diversos departamentos de la sierra de nuestro país están experimentando la presencia de bajas temperaturas caracterizado por las heladas, este evento climatológico afecta negativamente la forma de vida de la población, principalmente la salud; lo cual se manifiesta con el incremento de casos de infecciones respiratorias agudas (IRA) y neumonías; además afecta la educación y las actividades agrícolas y ganaderas. Las poblaciones más expuestas son las que se encuentran en situación de pobreza y pobreza extrema, y los grupos vulnerables de niños y niñas, adultos mayores y enfermos crónicos principalmente, que se ven afectados por el súbito descenso de la temperatura.

Las acciones desarrolladas por el Ministerio de Salud para la prevención y control de las IRA, ha logrado una disminución global de las defunciones y tasas de incidencia de neumonía en el país; sin embargo existen aún serias inequidades en algunas regiones del país, que se relaciona con los determinantes de la salud existentes en la zona. Estos determinantes requieren de intervenciones intersectoriales (salud, transporte, agricultura, educación, vivienda) desde todos los niveles de gobierno (central, regional y local), y en especial de las familias, agentes comunitarios de salud y de la comunidad en general expuesta a este fenómeno natural.

En tal sentido, la Dirección General de Promoción de la Salud ha elaborado esta cartilla informativa dirigida a los Agentes Comunitarios de Salud para que fortalezcan los conocimientos de la comunidad en el desarrollo de prácticas saludables frente a la temporada de bajas temperaturas, de manera que puedan organizar la vigilancia comunal de su población más vulnerable para la reducción del efecto negativo de las heladas en sus comunidades.

Actividades a realizar frente a las temporadas de heladas

Las heladas se presentan entre mayo y setiembre todos los años

1. Medir el riesgo en nuestra comunidad:

Esta actividad consiste en reconocer si su comunidad se encuentra expuesta a la temporada de bajas temperaturas. Para ello debe coordinar con personal del establecimiento de salud donde se revisará si el año pasado durante esta temporada aumentaron las personas atendidas por infecciones respiratorias agudas o neumonías, si esto es cierto lo siguiente es conocer si su sector se encuentra expuesto a las heladas lo cual también puede consultar con el personal de salud.

2. Prepararnos para prevenir y reducir el riesgo en nuestra comunidad:

Para esta actividad realice las siguientes tareas:

- Reconozca si en la comunidad existen familias con población vulnerable (que está en peligro): niñas y niños menores de 5 años y adultos mayores.
- Capacite a las familias de la comunidad sobre prácticas saludables frente a la temporada de heladas.
- Coordine con las autoridades comunales para fortalecer a su comunidad frente a la temporada de heladas: viviendas, instituciones educativas, centro comunal, guarderías entre otros

3. Prepararnos para responder ante la temporada de heladas:

Organice a la comunidad para que se realice la vigilancia de las prácticas saludables, principalmente en las familias con población vulnerable, se vigila que:

- Las niñas y los niños menores de 5 años deben tener sus vacunas al día.
- Los adultos mayores y enfermos crónicos (personas que sufren asma por ejemplo) deben recibir la vacuna contra la influenza estacional una vez al año.
- Las mamás brinden lactancia materna exclusiva a sus bebés menores de 6 meses. A partir de los 6 meses se debe continuar con leche materna e iniciar la alimentación complementaria.
- Las viviendas estén en buenas condiciones para mantener a la familia abrigada durante el frío.
- La comunidad está organizada para responder rápidamente frente a una emergencia por neumonía. Es oportuno revisar vías de acceso, modo de traslado y tener comunicación permanente con el establecimiento de salud más cercano.

Prácticas saludables frente a temporadas de bajas temperaturas

Prácticas Saludables: Son actividades que realizamos habitualmente de manera permanente, están relacionadas a nuestra auto protección y son fundamentales para mantener nuestra salud y calidad de vida.



Abrigo adecuado



Vacunación



Lactancia materna



Alimentación balanceada

En las páginas siguientes explicaremos cada una de estas prácticas que permitirán fortalecer la salud de las familias de tu comunidad protegiéndola de la temporada de bajas temperaturas (heladas).

¿Cuáles son los signos y síntomas de alarma de una IRA o Neumonía?

Las bajas temperaturas y las heladas pueden ocasionar que las niñas y niños menores de 5 años y a los adultos mayores se enfermen con neumonía. Tú puedes ayudar observando, reconociendo y enseñando a los padres a identificar las señales de peligro.

SIGNOS DE ALARMA DE IRA GRAVE

Niñas y niños	Adultos mayores de 60 años
Tos, fiebre	Fiebre, escalofrío, tos
Respira rápido o está agitado	Dificultad para respirar
Está irritable o inquieto más de lo normal	Dolor de cabezas
No come, vomita todo lo ingerido	Dolores musculares
Duerme más de lo normal	Dolor de garganta
No quiere comer, no tiene fuerzas para lactar	Malestar general
Después de 2 días de tratamiento continúa con fiebre	Está desorientado, tiene la boca seca o tiene mucha sed



DESGANO

ESTORNUDOS

TOS

DEBILIDAD



DOLOR DE CABEZA

DOLOR MUSCULAR

PIEBRE



Si un niño (a) o adulto mayor tiene cualquiera de estos signos y síntomas, su vida está en peligro. Llévelo urgentemente al establecimiento de salud más cercano.

Difunde la importancia de la vacunación

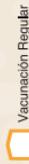
Las vacunas son muy importantes para la protección de la niña (o) y de adultos mayores frente a las heladas, por eso todo Agente Comunitario de Salud debe:

1. Conversar con la familia sobre la importancia de las vacunas para proteger a sus niñas (os) y adultos mayores contra algunas enfermedades graves o mortales como la neumonía.
2. Informar que las vacunas para la neumonía y la influenza son la mejor protección de la niña (o) y del adulto mayor ante las heladas.
3. Explicar que el establecimiento de salud administra las vacunas gratuitamente todo el año.
4. Mencionar a la familia, que la niña o niño, debe ser vacunado contra el neumococo a los dos, cuatro y doce meses de nacido y contra la influenza estacional a los siete y ocho meses, según calendario de vacunación actual.
5. Informar a las personas mayores de 60 años, que deben vacunarse contra la gripe (Influenza estacional) una vez al año en el establecimiento de salud.
6. Informar que las personas con enfermedades crónicas (por ejemplo, asma) deben recibir también la vacuna contra la influenza estacional.
7. Informar a las mujeres embarazadas que a partir del cuarto mes de gestación, también deben vacunarse contra la influenza estacional.
8. Verificar en el carnet de vacunación que la familia está cumpliendo con el esquema de las vacunas. Si falta alguna vacuna, asegúrate que la familia acuda al establecimiento de salud y se las apliquen.

NO OLVIDES: Si las niñas, niños y los adultos mayores están vacunados contra la neumonía y la influenza, estarán protegidos.

CALENDARIO DE VACUNACIÓN

Esquema Nacional de Vacunación



Vacunación Regular

Niños menores de 5 años con vacunas completas

Protege a tu niño de las enfermedades

Vacunar a tu hijo o hija es la mejor protección contra más de 23 enfermedades infectocontagiosas infantiles graves, como:

VACUNA PENTAVALENTE

- **Difteria:** afecta a los amígdalas, garganta, nariz, mucosa bucal, laringe, traquea o pulmón.
- **Tos convulsiva:** infección conocida como los terrores de los niños, que puede dar origen a convulsiones y problemas respiratorios, somnolencia e incluso muerte. No confundir con el tétanos.
- **Tétanos:** infección que causa una dolerosa contractura de los músculos que puede afectar a la boca, al brazo o al pie, así como al cuello al morir.
- **Hepatitis B:** Virus grave que causa daño al hígado, cáncer, cirrosis hepática y problemas renales.
- **Hepatitis A:** Enfermedad transmitida por alimentos y agua contaminada que causa ictericia, náuseas y vómitos.

Tuberculosis miliar y meningitis tuberculosas: pueden ser mortales y que se pueden prevenir con la vacuna BCG.

Hepatitis B: Infección viral grave muy contagiosa que causa daño o incluso dañar al hígado.

Polio o Poliomielitis: Puede ocasionar parálisis irreversible de los brazos y piernas, debilidad muscular y dislocación severa.

Neumococo: Es la causa más común de la otitis media en niños menores de 5 años.

Vacuna DTP (Refuerzo)

- Difteria
- Tos convulsiva
- Tétanos

Polio oral: Es una enfermedad que causa debilidad o parálisis de los miembros inferiores. La infección del niño puede provocar hemiparesia y parálisis.

15 meses
Fiebre amantía

12 meses
3ra. Neumococo
1er. SPP***

18 meses
1er. Refuerzo DTP**
1er. Refuerzo Polio oral
2do. SPP***

4 años
2do. Refuerzo de DTP**
2do. Refuerzo Polio oral

Vacuna SPP o TPIPI e WRA.

- **Sarampión:** Puede causar neumonía, convulsiones, encefalitis, coqueza, sordera, incluso mortal a partir de la muerte en niños inmunizados. Se transmite por el contacto directo con la saliva que una persona infectada elimina al toser o estornudar.
- **Parotiditis:** Enfermedad que causa inflamación de las glándulas salivales. En algunos casos, causa dolor y puede producirse el síndrome de Parotiditis epidémica.
- **Rubéola:** Puede causar problemas circulatorios, lesiones en la piel y problemas auditivos entre otros.

Recién Nacido
B.C.G.*
Hepatitis B

2 meses
1er. Pentavalente
1er. Polio Inyectable
1er. Rotavirus
1er. Neumococo

4 meses
2do. Pentavalente
2do. Polio Inyectable
2do. Rotavirus
2do. Neumococo

6 meses
3ra. Pentavalente
3ra. Polio Oral

7 y 8 meses
1er. y 2do. Influencia estacional

Influencia estacional: Es una enfermedad muy contagiosa que causa fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta, bronquitis, catarros.

*BCG: Vacuna contra tuberculosis.
**DTP: Vacuna contra difteria, tétanos, tos convulsiva.
***SPP: Vacuna contra sarampión, parotiditis, rubéola.

Informa a las madres: la lactancia materna es dar amor, calor y el mejor alimento

Una de las acciones más importantes del Agente Comunitario de Salud es motivar en todo momento a la madre y al padre a querer a su hijo (a) y atenderlo con amor.

El acto de amor más importante es la lactancia materna. Por eso identifica la edad de la niña (o) y considera lo siguiente:

1. Si la niña (o) tiene menos de 6 meses conversa con la mamá y recomienda que solo la LECHE MATERNA es el único alimento que el bebé necesita, no debe alimentarlo con nada más, ni siquiera con agua, así estará protegido de enfermedades como neumonía, otitis, diarrea, gripes y alergias, reduciendo el riesgo de malnutrición. El niño debe mamar las veces que él quiera ya sea de día o de noche.
2. A partir de los 6 meses se debe continuar alimentando al bebé con leche materna y con otros alimentos complementarios hasta que cumpla el año de edad.
3. Cuando el niño es mayor de un año debe comer alimentos balanceados y continuar con lactancia materna después de las comidas hasta los dos años de edad.
4. Informe a la madre que mientras le brindan leche materna a sus bebés, el calor del pecho materno y sus brazos mantienen abrigadito al bebé.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La leche materna favorece el vínculo afectivo entre la madre y el bebé. Además es un excelente nutriente que asegura el crecimiento y desarrollo sano de las niñas y niños, principalmente del sistema nervioso y del cerebro.

La lactancia materna, durante los dos primeros años de vida del bebé, permite que triplique su peso y aumente su talla, además de protegerlo contra enfermedades infecciosas (diarrea y neumonías). A largo plazo, potencia la capacidad de aprendizaje y rendimiento escolar del niño o niña.

La leche materna favorece la inteligencia de los niños y niñas durante los primeros nueve meses de vida.

A largo plazo, los adultos que de pequeños tuvieron lactancia materna suelen tener una presión arterial más baja, menos colesterol y menores tasas de sobrepeso, obesidad y diabetes.

RECUERDA: Inicia la lactancia materna inmediatamente después del parto, así el bebé tendrá las defensas que necesita para prevenir las enfermedades.

La alimentación balanceada nos protege contra la temporada de bajas temperaturas

Conversa con los padres sobre la importancia de una buena alimentación, como combinar los alimentos y la cantidad suficiente de acuerdo con la edad.

1. Promover en la familia buenas prácticas de higiene para la preparación de alimentos. Así evitaremos las infecciones.
2. Ayuda a la mamá a identificar y reconocer los alimentos de mayor valor nutricional que la región produce.
3. Incentiva el consumo diario de frutas y verduras disponibles en la zona, resaltando su importancia para la buena nutrición y mantener la salud.
4. Informa a la familia sobre la importancia de consumir AGUA SEGURA, tibia o caliente, como mínimo 8 vasos al día.
5. Recomienda a los padres de familia reforzar la alimentación de la niña (o) y de adultos mayores, aumentándole durante el día una o dos porciones de mazamoras o machacados.
6. No te olvides de recomendar a la madre el cumplimiento del control mensual de crecimiento y desarrollo de su niña(o) en el establecimiento de salud, donde le brindarán los multi micro nutrientes (la chispita) y le dirán como puede combinar los alimentos que el niña(o) necesita.
7. Recomienda a los adultos mayores acudir al establecimiento de salud, ahí les enseñarán los alimentos que debe consumir, los que son de gran importancia sobre todo si presentan alguna enfermedad.



Alimentos a elegir para mantener una nutrición adecuada

Lácteos y derivados carnes, pescados y huevos (un alimento en almuerzo y cena)	Cereales/tubérculos / menestras (2 alimentos en almuerzo y cena)	Verduras (2 o más verduras en almuerzo y cena)	Frutas (2 frutas en almuerzo y en la cena)
Huevo o queso	Arroz	Lechuga	Mandarina
Carne de res	Fideos	Tomate	Manzana
Carne de cordero	Papa	Brocoli	Ciruela
Pescado	Kiwicha	Pepinillo	Uva
Pollo	Yuca	Apio	Naranja
Charque	Chuño o Moraya	Espinaca	Piña
Alpaca	Maíz	Acelga	Granadilla
Cordero	Frejoles	Cebolla	Plátano
Sangrecita	Lentejas	Zapallo	Mango
Hígado de res	Arvejas-tarwi	Culantro	Melón
Hígado de pollo	Garbanzo	Alcachofa	Tuna
Hígado de cordero	Trigo/Cebada	Zanahoria	Sandía
Cuy	Camote	Betarraga	Lima
Gallina	Quinoa/ Isaño	Nabo	Palta
Carnero	Habas	Yuyo	
	Oyuco	Coliflor	

Proporciones a tomar por alimento

Grupo de Alimentos	Alimentos	2-5 años
Lácteos	Leche y derivados	3 tazas/día
Carnes	Pescado, res, pollo, cerdo, cuy, hígado de pollo, cordero, alpaca, etc.	1 porción*/día
	Huevo	1 unidad/día
Cereales, tubérculos, menestras	Cereales: arroz, trigo, maíz, quinoa, avena, kiwicha, Habas, Cañihua, harina de cereales, mote, fideos.	1 porción
	Tubérculos: papa, camote, yuca, pituca, arracacha, maca, chuño, papa seca, isaño, olluco, Kañihuaco, oca	1 porción*/día
	Menestras	½ taza al día
	Pan	1 unidad/día
Frutas	Naranja, mandarina, lima, mango, mamey, níspero, maracuyá, papaya, tumbo piña, melón, sandía, plátano, capulí, higos, uva, tuna etc.	2-3 unidades/día
Vegetales	Crudos: apio, cebolla, rabanito, lechuga, pimienta, pepino. Cocidos: vainitas, betarraga, zapallo, zanahoria, hojas comestibles (de nabo, olluco, rabanito) coliflor, etc.	2 platos chicos/día
Grasas	Aceite de oliva, girasol o maíz, mantequillas.	pequeñas cantidades
Azucare	Blanca, rubia, miel, chancaca	max. 5 cucharaditas/día

RECUERDA: Una correcta alimentación dará el calor y energía que la niña (o) y el adulto mayor necesitan en la temporada de frío.



¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



RECUERDA:

¡Lávate las manos con agua y jabón siempre!
Agua, para arrastrar la suciedad.
Jabón, para eliminar los gérmenes
Toalla, para secarse las manos.

Abrigándonos bien en los meses de heladas

Enseña a los padres y la familia que el abrigo en temporada de frío permite que la niña (o) y los adultos mayores estén más protegidos frente a las heladas.

1. Recomienda a la familia el uso de ropas gruesas, como chompas de lana, especialmente en las niñas (os) y adultos mayores; esto evitará la entrada del frío a su cuerpo.
2. Refuerza la importancia de cubrirse con gorro, chalin, chull'u, chompas, a cabeza, cuello y espalda con ropa que usen en tu región.
3. Verifica que se protejan y abriguen los pies con medias y zapatos cerrados.



RECUERDA: El abrigo mantiene el calor que la niña(o) y el adulto mayor necesitan en la temporada de frío

Mejora tu vivienda y sus alrededores frente a temporada de heladas (genera entornos saludables)

Vivir en un entorno saludable significa que los espacios donde desarrollamos nuestra vida diaria (nuestra vivienda, la comunidad, la chacra, el taller, la fábrica, la escuela etc.) y la forma en que nos relacionamos con la familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, presenta condiciones para protegernos y aprovechar nuestra salud.



De mayo a setiembre, organiza tu familia y fortalece tu vivienda para reducir los efectos de las heladas.

Consumo agua segura y su almacenamiento

1. Obtención de agua segura:

Enseñar cómo obtener agua segura en casa

¿Cómo desinfectar el agua en la casa para tener agua segura?

- **Hervido:** El agua tiene que calentarse hasta que hierva “burbujeando” durante unos 5 minutos. Es recomendable almacenar el agua en el mismo recipiente en el que se hirvió; la aireación del agua hervida no se recomienda porque existen posibilidades de contaminación.
- **Clorada:** Aplicar dos gotas de lejía comercial al 5% por litro de agua, taponarlo y dejarlo reposar durante 30 minutos, luego utilizar.

Agua para desinfección de verduras: Debe agregarse una cucharadita de lejía por cada litro de agua y dejar reposar durante 30 minutos, luego enjuagar con agua hervida fría.

2. Almacenamiento del agua:

Orientar a la familia para almacenar el agua dentro de la vivienda, de preferencia cerca de la cocina, y recomendar lo siguiente:

Limpieza de los depósitos de agua:

- Lavar el depósito con una mezcla de $\frac{1}{2}$ cojín de lejía y un balde con agua (20 litros) con la ayuda de una escobilla o esponja metálica.
- Enjuagar hasta que desaparezca el olor a lejía
- Tapar el depósito para protegerlo del polvo.

Almacenar el agua segura:

- Si es agua de la red pública y conoces que es tratada, almacénala en bidones limpios con tapa y de preferencia con caño incorporado.
- Si el depósito no tiene caño utilice un jarrito exclusivamente para sacar el agua almacenada.
- Coloque el depósito de agua sobre una mesa o base de unos 30 o 60 centímetros de altura, no al ras del piso porque puede contaminarse con polvo.



RECUERDA: Solo debes consumir agua segura, así evitarán que se enfermen de diarreas, parásitos, influenza, neumonías, cólera, entre otras enfermedades.

Promoviendo entornos saludable

Orienta cómo organizar la casa para proteger a los animales domésticos frente a las heladas.

1. Conversar con las familias sobre la importancia de construir ambientes especiales para proteger a sus animales frente a la temporada de heladas (cobertizos).
2. Enseñar que dentro de la vivienda no deberían estar los animales; dado que su pelaje puede enfermar a las niñas (os) y adultos mayores.
3. Si la familia no cuenta con un ambiente para sus animales, no te olvides recomendar la limpieza diaria de todos los sitios donde hayan estado los animales.



RECUERDA: Los animales necesitan un ambiente especial para protegerse de las heladas pero no pueden vivir dentro de la vivienda, porque los niños y adultos mayores se pueden enfermar.

Motiva a proteger el ambiente de los hogares

Enseña a preparar los alimentos sin contaminar el aire de su casa.

- Explique que la preparación de los alimentos usando leña o bosta pueden contaminar el aire de la casa y enfermar a la familia.
- Recomendar utilizar cocinas mejoradas.

La cocina mejorada reduce considerablemente la contaminación que produce el humo de los combustibles tradicionales (leña o bosta), usando materiales locales en su construcción y permitiendo un mejor aprovechamiento del calor, también disminuye el riesgo de quemaduras ya que la parte externa de la cocina no se calienta.



Beneficios de una COCINA MEJORADA:

- Mantiene el calor en su vivienda.
- Saca fuera de su casa el humo que contamina y previene las IRA.
- Utiliza menor cantidad de leña o bosta que una cocina regular.

Si la familia NO cuenta con una cocina mejorada:

- Verifique que almacenen leña seca dentro de la vivienda. Recuerda que usar leña húmeda produce más humo.
- Sugiera que ubique la cocina en un lugar cercano a su ventana o puertas, para que salga el humo fuera de la vivienda.
- Que ventilen la casa dos veces al día durante quince minutos; así evitará el contagio dentro de su familia en caso de resfriados o gripe.

RECUERDA: Promover el uso de cocinas mejoradas, evitará que los niños, niñas y adultos mayores sufran de algunas enfermedades.

Fortaleciendo la estructura de las viviendas



- Coordinar con las autoridades comunales la revisión de las viviendas para identificar las más vulnerables frente a la temporada de heladas.
- Orientar la necesidad de verificar y fortalecer la estructura de los techos, ventanas y puertas, revisando que no tengan orificios, filtraciones o rajaduras.
- Sugerir el uso del piso de madera; porque mantiene mejor el calor.
- Si tiene alguna parte de la vivienda en mal estado, reemplazarlas con materiales seguros. El adobe, tapial, barro, piedra y madera son materiales baratos que retienen el calor por más tiempo.

RECUERDA: Si la familia se quiere proteger de la temporada de heladas, una vivienda en buen estado debe tener.



Central: (511) 315-6600
Av. Salaverry N° 801 - Lima 11
INFO SALUD: 0800 - 10828

www.minsa.gob.pe

COMISIÓN EUROPEA



Ayuda Humanitaria y Protección Civil