



PERÚ Ministerio de Salud

PERÚ PROGRESO PARA TODOS

# PROMOVRIENDO COMPORTAMIENTOS Y ENTORNOS SALUDABLES FRENTE A LAS HELADAS EN LA SIERRA



## CARTILLA INFORMATIVA PARA COMUNIDAD EDUCATIVA



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Midori M De Habich Rospigliosi  
Ministra de Salud

José Carlos Del Carmen Sara  
Viceministro de Salud Pública

Bernardo Elvis Ostos Jara  
Director General de Promoción de la Salud

Luis Gutiérrez Campos  
Director de Educación para la Salud

Estela Roeder Carbo  
Director General  
Oficina General de Comunicaciones

PROMOVIENDO COMPORTAMIENTOS Y ENTORNOS SALUDABLES EN TEMPORADA DE  
HELADAS: Cartilla informativa para la Comunidad Educativa

© 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).

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](mailto: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).

## PRESENTACIÓN

La presente cartilla informativa: “Promoviendo comportamientos y entornos saludables frente a la temporada de heladas en la sierra” se desarrolla en el marco del Convenio MINEDU – MINSA, está dirigida a la comunidad educativa y su finalidad es promover una cultura de salud.

La temporada de heladas en las regiones de nuestro país, en muchas ocasiones se cubre, en situaciones de emergencias. La Política de Estado N° 32, reconoce y enmarca la Gestión de Riesgo de Desastres, como un compromiso nacional de prioritario interés, generándose los espacios para las diversas acciones de prevención, preparación y respuesta que se materializan. En tal sentido, el Ministerio de Salud en articulación con otros sectores desarrolla intervenciones en los espacios de la familia, instituciones educativas y comunidad en general.

En este contexto las acciones que desarrolla la Dirección General de Promoción de la Salud forman parte del Plan de Gestión de Riesgo en Salud frente a las bajas temperaturas aprobado por Resolución Ministerial N° 273-2013/MINSA y el Plan Multisectorial para la Atención de Heladas y Friajes aprobado por Decreto Supremo N° 064-013-PCM.

La presente cartilla informativa está dirigida a la comunidad educativa para que se desarrollen prácticas saludables en el ámbito escolar, frente a la temporada de bajas temperaturas, para reducir las consecuencias de este evento climatológico sobre la salud de las personas, fundamentalmente las de mayor vulnerabilidad.

# Antes de la helada:

## La preparación

En esta etapa se debe fortalecer las capacidades de la comunidad educativa para mejorar la capacidad de respuesta ante la presencia de las heladas.

Se refiere a promover comportamientos saludables en los miembros de la comunidad educativa y condiciones para reducir la vulnerabilidad ante la presencia de bajas temperaturas, que se presentan en algunas zonas alto andinas cada año.

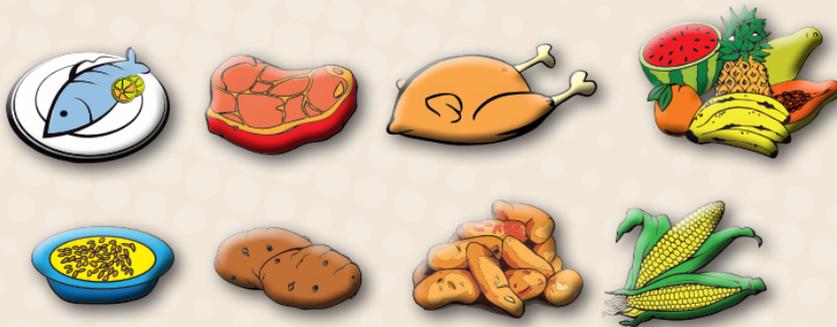
En la institución educativa se debe promover permanentemente el desarrollo de estilos de vida saludables para estar preparados ante cualquier situación de riesgo ante las heladas.

### A) Prácticas saludables durante la preparación:

En la fase de preparación, para enfrentar la helada es importante mantener la ingesta de una alimentación balanceada, realizar ejercicio físico, efectuar prácticas de higiene y la aplicación de vacunas entre otras actividades.

#### 1. Alimentación saludable:

Se recomienda el consumo de alimentos que contengan carbohidratos, proteínas, grasas naturales, vegetales y frutas ricas en vitaminas A y C; entre ellos: camote, papa, arroz, frutas secas, yuca, maca, quinua, cañihua, chuño, oca, carnes, pescado, lácteos, huevos, nueces, aceituna, espinaca, repollo, tomate, zanahoria, naranja, mandarina, papaya; así mismo resaltar el consumo mínimo de cinco porciones de frutas y verduras al día.



## 2. Actividad física:

Contribuye a fortalecer las defensas, liberar energías, desarrollar pulmones fuertes para respirar bien, formar músculo, conservar huesos firmes y un corazón sano. Se recomienda realizar ejercicios como: gimnasia, danza, caminatas, y deportes en general, realizándolo en actividades recreativas de la escuela como también en la casa.



## 3. Vacunación:

Para disminuir el riesgo de contraer enfermedades durante la temporada de la helada, coordinar con el establecimiento de salud para la realización de una campaña de vacunación y aplicación de vacunas según el calendario regular en niños menores de 5 años (influenza, neumococo, tos ferina).



#### 4. Higiene y ambiente:

La higiene contribuye a eliminar gérmenes, siendo la más efectiva la práctica del lavado de manos con agua y jabón, empleando la técnica correcta (7 pasos) en los momentos claves, así mismo promover el cepillado dental tres veces al día con agua segura. Ambas prácticas protegerán a los niños y niñas de contraer enfermedades infecto contagiosas que debiliten su organismo y los hagan más vulnerables frente a la temporada de helada.

Promover prácticas saludables de salud respiratoria:

- Al toser o estornudar: cubrirse la nariz y la boca con papel higiénico, pañuelo desechable o con la flexura del codo -parte interna- y nunca con las manos
- Arrojar los pañuelos desechables utilizados al basurero
- No escupir en el suelo
- Abrigarse adecuadamente
- Evitar cambios bruscos de temperatura
- Mantener los ambientes ventilados



DESGANO



ESTORNUDOS



TOS



DEBILIDAD



DOLOR DE CABEZA



DOLOR MUSCULAR



FIEBRE

Los directores de las instituciones educativas, en coordinación con el personal del establecimiento de salud, organizarán sesiones de capacitación a los docentes y padres de familia sobre prácticas saludables frente a las temporadas de heladas.



# ¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



## B) Entornos saludables en la etapa de preparación

### 1. Entornos físicos:

- Identificar los riesgos de infraestructura y de los servicios básicos de la institución educativa, por ejemplo: realizar la reparación y mantenimiento de los servicios higiénicos, de techos, de puertas, de ventanas de las aulas.
- Elaborar en base a la identificación de los riesgos un plan de contingencia. Los directores y la Asociación de Padres de Familia, en coordinación con el personal de salud y gobierno local, se organizarán para realizar mejoras en la infraestructura de la institución educativa para que resista la helada.
- Organizar con el personal de servicios de la institución educativa y con los padres de familia, la reparación de la escuela o colegio.



### 2. Entorno social:

- Los directores de las instituciones educativas en coordinación con el personal del establecimiento de salud, organizarán sesiones de capacitación a los docentes y padres de familia sobre el mejoramiento de las condiciones de la institución educativa, para generar condiciones apropiadas para el desarrollo de prácticas saludables.
- Incluir en sus capacitaciones temas relacionados al soporte emocional a los niños (as) frente a situaciones de emergencia.
- Promover la convivencia saludable en la comunidad educativa mediante manifestaciones de afecto, tolerancia, buen trato, respeto y solidaridad. Fortalece el estado de bienestar y contribuye a mantener las defensas que permite enfrentar las situaciones de emergencia con mayor capacidad de organización.
- Organizar actividades educativas y comunicacionales a nivel de la comunidad educativa para desarrollar entornos que promuevan la salud respiratoria.

# Durante la helada:

## La respuesta

Se refiere a promover e impulsar la participación de la comunidad educativa, para preservar y atender la situación de salud de las niñas, niños y adolescentes frente a las heladas.

### A. Prácticas saludables durante la helada:

#### 1. Alimentación Saludable:

- Mantener una alimentación rica en calorías para ayudar a mantener el calor y energía corporal. Así mismo hacer énfasis en fortalecer el consumo de verduras y frutas que contengan vitamina A y C, considerando los productos regionales y el consumo de agua tibia o caliente.



#### 2. Actividad física:

- Durante el tiempo que el estudiante permanece en el aula, se sugiere desarrollar actividades que involucren el movimiento corporal (dinámicas de movimiento, de relajación y juegos recreativos).

### 3. Higiene y ambiente:

- Desarrollar frecuentemente la práctica del lavado de manos con los procedimientos correctos, sobre todo antes de preparar y consumir los alimentos (en quioscos y desayunos escolares), después de jugar y después de ir al baño. Recomendar que en cada aula se implemente el “rincón de aseo”. Esta práctica debe de realizarse en el aula como también en la casa.
- Incentivar las prácticas de salud respiratoria.
- Si el alumno está resfriado, comunicar a sus familiares, para que acudan inmediatamente al establecimiento de salud más cercano, asimismo el alumno no asistirá a clases dado que está más vulnerable a contraer otras enfermedades o contagiar a sus compañeros.

### 4. Reforzar las prácticas saludables desde el hogar:

- Realizar reuniones con padres de familia para orientar sobre las prácticas saludables y el abrigo que los niños deben de vestir. Así como no exponer a sus hijos a cambios bruscos de temperatura.
- Indagar por la salud de las niñas, niños y adolescentes que no asistan a la institución educativa y asegurarse de que reciban los cuidados necesarios como abrigo y atención médica, entre otros.
- Fortalecer acciones de educación en los padres para reconocimiento de signos y síntomas de infecciones respiratorias como neumonía y su atención en el establecimiento de salud



## **B. Entornos saludables durante la helada:**

Deben realizarse las siguientes acciones:

### **1. Entornos físicos:**

- Poner en marcha el plan de contingencia frente a la temporada de heladas elaborado en la fase de preparación.
- Verificar si los daños o deterioros reparados antes de la helada han sido solucionados, si no es así comunicar al director la necesidad de realizar las refacciones necesarias.
- De ser necesario coordinar con las autoridades educativas la modificación de los horarios del ingreso y/o salida a la institución educativa.

### **2. Entorno social:**

- Los directores y docentes de las instituciones educativas deben considerar que como consecuencia de la helada, los alumnos y docentes pueden haber perdido un familiar, su vivienda, sus animales y/o sus pertenencias, que ocasionen sentimientos de pérdida. Frente a esta situación el docente acompañará emocionalmente al niño, permite que exprese sus emociones y comunica a los padres de familia.
- Los directores, docentes, tutores de aula y padres de familia en coordinación con el personal de salud realizan incidencia en el gobierno local para promover condiciones favorables y responder ante las necesidades de abrigo frente a la temporada de helada.

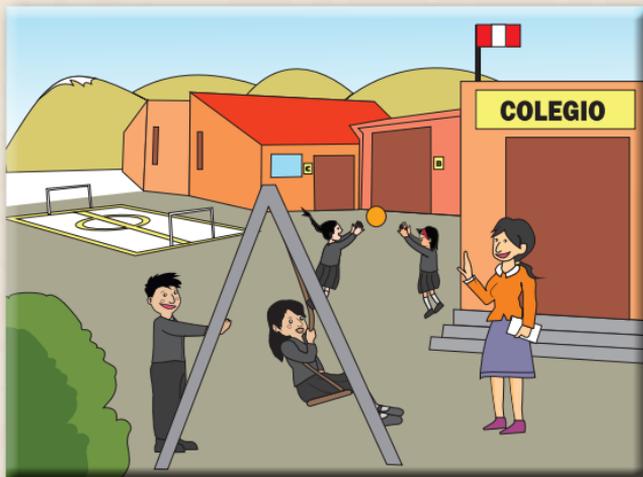
# Después de la helada:

## La rehabilitación

La rehabilitación promueve y facilita estrategias, a los directores y docentes, con la finalidad de lograr compromisos por parte de los decisores políticos y actores sociales para obtener las condiciones necesarias que agilicen el reinicio de las actividades escolares.

### 1. Prácticas saludables después de la helada:

- Articular acciones para lograr el reinicio de clases en el menor tiempo posible si estas hubieran sido suspendidas.
- Continuar promoviendo las prácticas saludables para la salud respiratoria, alimentación, higiene y convivencia.
- Los docentes y tutores de aula conversarán con los escolares sobre los efectos ocasionados por la helada en sus hogares, permitiéndoles verificar la importancia de desarrollar las prácticas de alimentación, higiene, convivencia y salud respiratoria en su vida cotidiana.
- Verificar en el control de registro y de asistencia de la institución educativa para averiguar la situación de los ausentes.
- Los directores y docentes, en coordinación con el personal de salud, promoverán reuniones de reflexión sobre su capacidad de respuesta frente a la temporada de helada.



- Los directores y docentes, en coordinación con el personal de salud, promoverán reuniones de reflexión sobre su capacidad de respuesta frente a la temporada de helada.
- El director, los docentes y tutores de aula, en coordinación con el personal del establecimiento de salud, deberán identificar aquellas familias que sufrieron mayor pérdida tanto material como personal, a fin de brindar la atención especializada, si el caso lo requiere.

## 2. Entornos saludables después de la helada:

- Promover elementos que brinden un entorno escolar saludable como:
  - Un ambiente físico seguro y limpio, condiciones sanitarias adecuadas, buena iluminación, buena ventilación, contar con áreas para el deporte y la recreación.
  - Un ambiente psicosocial armónico que estimule el bienestar emocional y la productividad de la comunidad educativa.
- Coordinar con los directores y el consejo educativo (CONEI), las acciones necesarias para el mejoramiento de la infraestructura de las instituciones educativas, si esta hubiera sido dañada en la temporada de helada, a fin de garantizar la protección de la salud de los alumnos.
- Promover reuniones con los miembros del CONEI y el gobierno local para analizar las lecciones aprendidas frente a la temporada de helada y su impacto en la comunidad educativa.





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

**[www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)**

COMISIÓN EUROPEA



Ayuda Humanitaria y Protección Civil