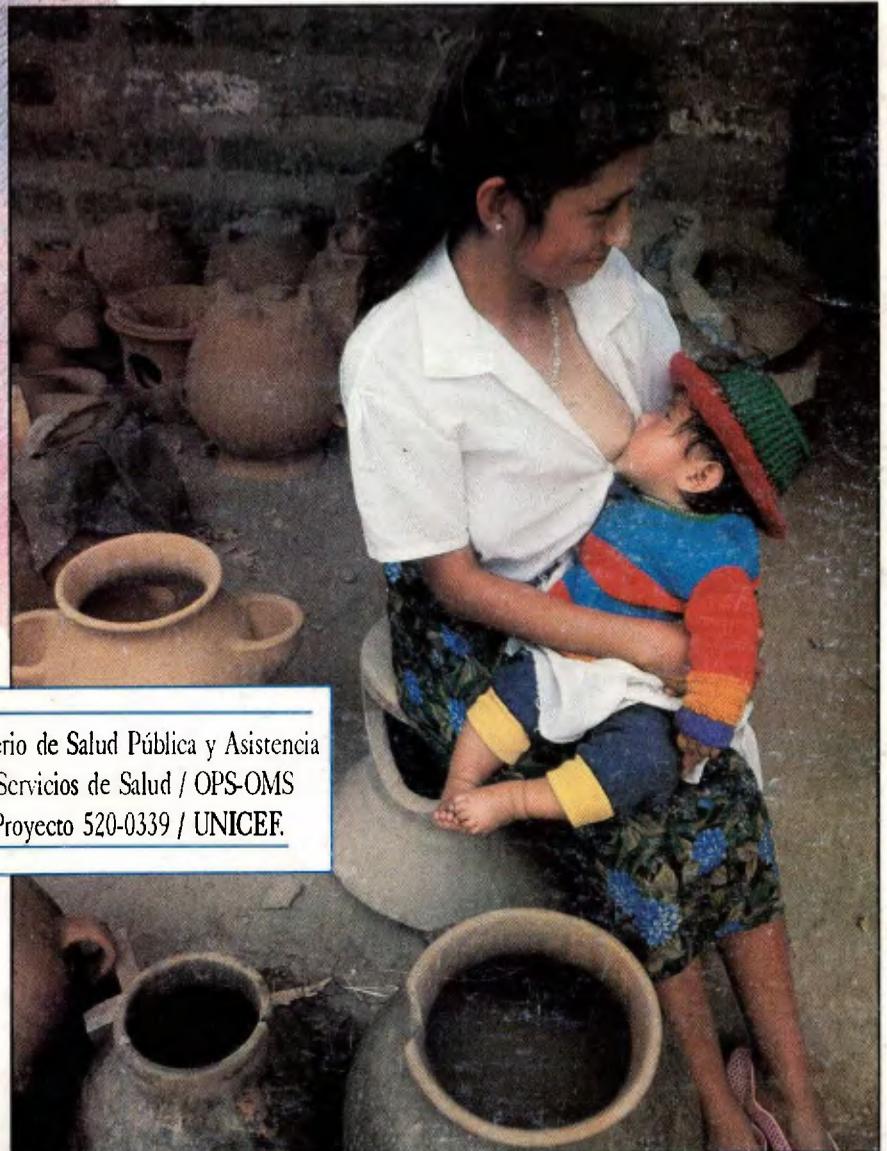


# PREVENCION DE DIARREA

CONTROL DE LAS ENFERMEDADES DIARREICAS  
DEPARTAMENTO MATERNO INFANTIL

PROYECTO PAI - TRO - IRA



República de Guatemala Ministerio de Salud Pública y Asistencia  
Social/ Dirección General de Servicios de Salud / OPS-OMS  
USAID Guatemala - CAP Proyecto 520-0339 / UNICEF.

## PREVENCION DE DIARREA



## PREVENCIÓN DE DIARREA

### CONTENIDO

	Página
INTRODUCCION .....	1
OBJETIVO DEL APRENDIZAJE.....	2
PRIMERA PARTE    ¿CUALES SON LAS MANERAS MAS EFECTIVAS PARA PREVENIR LA DIARREA? .....	3
Lactancia materna .....	3
Mejores prácticas del destete .....	6
Uso de bastante agua limpia .....	10
Lavado de las manos .....	12
Uso de letrinas .....	14
Disposición adecuada de las heces de los niños .....	16
Inmunización contra el sarampión .....	17
Ejercicio A .....	18
SEGUNDA PARTE:    SELECCION Y PLANIFICACION DE LAS ACTIVIDADES PREVENTIVAS .....	22
1.0    DETERMINAR LAS PRACTICAS DE LA COMUNIDAD .....	22
Ejercicio B .....	28
Ejercicio C .....	29
2.0    SELECCIONAR LAS INTERVENCIONES PRIORITARIAS .....	32
Ejercicio D .....	36
3.0    DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES ESPECIFICAS PARA ENFATIZAR LAS PRACTICAS ELEGIDAS .....	40
Ejercicio E .....	44
Ejercicio F .....	50
Ejercicio G .....	53
Ejercicio H .....	54
PUNTOS IMPORTANTES A RECORDAR SOBRE LA PREVENCIÓN DE LA DIARREA .....	55

## **A N E X O S**

A: Diseño y mantenimiento de una letrina de hoyo ventilado mejorada.....	58
B: Diseño y mantenimiento de una letrina con desagüe .....	62
C: Copia en blanco de la Hoja de Trabajo para evaluar las prácticas preventivas de la comunidad (para usar en su propia área de salud) ...	64
D: Copia en blanco de la Hoja de Trabajo para elegir las prácticas preventivas en enfatizar (para usar en su propia área de salud) .....	66
DEFINICION DE TERMINOS .....	67

# PREVENCIÓN DE DIARREA

## INTRODUCCIÓN

Los programas de control de enfermedades diarreicas promueven el uso de la terapia de rehidratación oral como la mejor manera de reducir las muertes por diarrea entre los niños menores de 5 años. Se requiere también aplicar otras intervenciones para prevenir las enfermedades diarreicas y reducir la mortalidad aún más. Se considera que las medidas para mejorar el saneamiento ambiental, y la disponibilidad de agua, la higiene o la preparación de alimentos, ayudará a prevenir la diarrea. Recientemente se ha mostrado que algunas intervenciones preventivas son particularmente efectivas y de bajo costo. Estas son:

Lactancia materna

Mejores prácticas del destete

Uso de bastante agua limpia

Lavado de las manos

Uso de letrinas

Disposición adecuada de las heces de los niños

Inmunización contra el sarampión

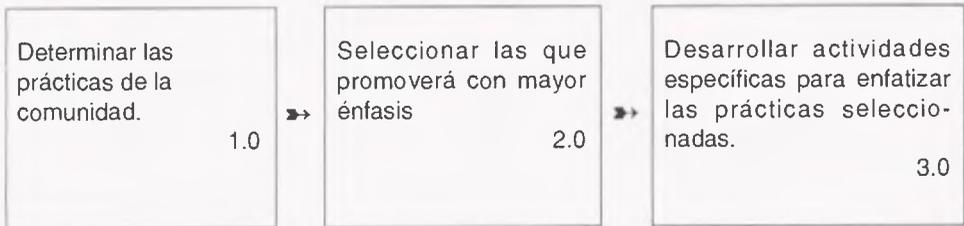
Considerando que los recursos para los servicios de salud son limitados, debe asegurarse que las actividades que se seleccionan para reducir la diarrea, tengan impacto. Para ello debe enfocarse en alguna o todas las intervenciones mencionadas anteriormente.

Las intervenciones preventivas son diferentes de la mayoría de las intervenciones de salud, ya que consisten en prácticas que realizan los miembros de la comunidad y no son tareas desarrolladas por los trabajadores de salud. El papel del trabajador de salud es el de convencer y ayudar a los miembros de la comunidad para que adopten las prácticas preventivas y continúen practicándolas.

La manera como un trabajador de salud puede influir sobre la comunidad es variable. Un trabajador de salud puede enseñar, estimular y dar un buen ejemplo. Sin embargo, estas prácticas dependen en gran parte de las tradiciones de la comunidad y de las dificultades para lograr un cambio. Cambiar una conducta diaria, como lavarse las manos, requiere de más dedicación de parte de un individuo que el hacer algo ocasionalmente, como llevar a un niño a vacunar por ejemplo.

## OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

La información, los ejemplos y los ejercicios de este módulo lo preparan para ampliar la cobertura de sus actividades incluyendo la prevención de la diarrea. Usando este módulo usted aprenderá a seleccionar las actividades correctas para prevenir la diarrea, tanto si usted planea aplicarlas en gran escala o sólo comenzar de una manera limitada.



## PRIMERA PARTE:

### ¿CUALES SON LOS METODOS MAS EFECTIVOS PARA PREVENIR LA DIARREA?

Las siguientes páginas describen los mejores métodos para prevenir la diarrea. Como supervisor de servicios de salud, es importante que usted conozca por que cada una de ellas es importante, y exactamente qué es lo que los miembros de la comunidad podrían hacer para prevenir la diarrea.

#### LACTANCIA MATERNA



#### Sobre la Lactancia Materna\*

Durante los últimos 30 años, la lactancia materna declinó en la mayoría de los países en desarrollo, especialmente entre los grupos urbanos con mejor educación, y mejor situación socioeconómica. Las razones por esta disminución incluyen la creencia de que la alimentación con biberón es más moderna, la propaganda de los alimentos sustitutos de la leche humana, las dificultades para amamantar durante las horas de trabajo de la madre, el temor a perder el atractivo sexual y la creencia de que una mujer no puede alimentar adecuadamente a un niño solo con lactancia materna durante los primeros meses de vida. Sin embargo, gracias a las actividades de promoción desarrolladas en la última década, se está observando un resurgimiento de la lactancia materna, en especial entre los grupos con mejor educación y mejor situación económica de los países desarrollados y subdesarrollados. Por el contrario, en los grupos más desfavorecidos de esos mismos países la lactancia materna sigue declinando.

---

\* Los conceptos sobre lactancia materna son los mismos del módulo "Capacitación para la Promoción de la Lactancia Materna", de la OPS.

Durante los primeros 4-6 meses de edad es aconsejable que los niños sean amamantados exclusivamente. Esto significa que los niños deberán recibir sólo leche materna y ningún otro líquido como agua, jugo o un sustituto de la leche materna.

Los niños alimentados con lactancia materna exclusiva, tienen menor riesgo de tener diarrea grave, que la que tienen los niños que no maman o que maman parcialmente. Si un niño que sólo mama se enferma con diarrea, es menos probable que esta sea grave y existe un riesgo menor que muera. El riesgo de tener diarrea grave o morir por diarrea, es 30 veces mayor entre los niños que no maman que entre los niños exclusivamente amamantados, y entre los niños con lactancia parcial, el riesgo es 5 veces mayor que entre los exclusivamente amamantados.

Después de los 6 meses de vida, los niños deberían seguir mamando parcialmente. Esto significa que la lactancia debería continuar después que se hayan introducido los alimentos del destete. Los niños que continúan recibiendo leche materna tendrán menos diarrea que los que no maman. El amamantamiento parcial reduce el riesgo de enfermar y morir por diarrea grave.

La lactancia materna protege, porque evita el uso de los biberones, mamones y leches contaminadas. La leche materna también proporciona mecanismos de defensa y alimenta mejor al niño. Aún si los biberones están limpios y la leche se prepara adecuadamente, un niño que reciba leche en biberón está bajo mayor riesgo.

En las páginas 48 y 49 se listan las maneras en que se puede ayudar a las madres a resolver las dificultades para amamantar.

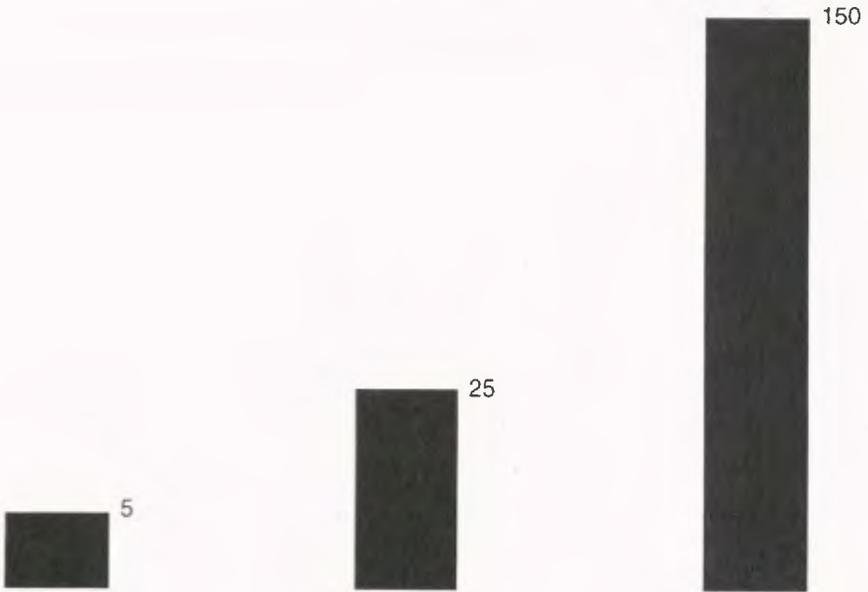
### **Lo que las madres deberían hacer**

Amamante exclusivamente a sus niños por el mayor tiempo posible, o por lo menos hasta el cuarto o sexto mes, y parcialmente hasta el final del primer año de vida.

Amamante a su hijo durante y después de las enfermedades de su niño.

Para amamantar más cómoda, mejor y por más tiempo:

- comience a dar de mamar enseguida del parto;
- dé de mamar a libre demanda (cada vez que su hijo le pida);
- no dé a su hijo líquidos extras, como agua, agua con azúcar, infusiones u otra leche, en las primeras semanas de vida;
- amamante a su hijo variando cada vez la posición con que toma el pecho para favorecer un mejor vaciamiento del mismo;
- si no es posible llevar al niño al trabajo, déle de mamar antes de salir de la casa, al regresar y en la noche;
- durante el tiempo que esté separada de su hijo sáquese manualmente la leche para evitar que los pechos se llenen demasiado.



Si entre 100 niños alimentados al pecho hay **5** episodios de diarrea en los primeros 6 meses de vida,

entonces entre 100 niños alimentados al pecho parcialmente habría **25** episodios de diarrea,

y entre 100 niños alimentados con biberón habría **150** episodios de diarrea.

### EJERCICIO DE RESPUESTA BREVE

¿Qué está incorrecto en la siguiente historia?

El primer hijo de la Sra. López nació en un hospital. Estaba muy cansada después del parto, así que la enfermera ofreció llevarse al niño mientras la Sra. descansaba. Cuando el niño comenzó a llorar, la enfermera le ofreció un poco de agua en un biberón. Mantuvo al niño separado de su madre para que ella pudiera dormir tranquila.

Esa noche, después que la madre amamantó a su niño, éste comenzó a llorar otra vez. Como su suegra le había dicho que la "leche buena" no le bajaría en varios días, la Sra. López pensó que el bebé tenía hambre. Le pidió a la enfermera que le diera un biberón con leche.

En el espacio de abajo, escriba lo que hizo incorrectamente, o lo que debió hacerse de manera diferente.

**Posible respuesta:**

Debió estimularse a la Sra. López a que diera de mamar tan pronto como fuera posible después del parto. Debieron dejarle al niño para que mamara a libre demanda. No se le debió dar ni agua ni leche al niño. Los biberones, el agua y la leche son fuente de contaminación.

**Nota:** Es cierto que la primera leche de la mamá, el calostro, se secreta en una pequeña cantidad, pero esta es suficiente para el niño. Un niño normal nace con una reserva de agua que lo mantiene hidratado hasta que le baja la leche a su mamá, así que no se necesita líquidos adicionales. El calostro le da al niño una gran protección contra las enfermedades.

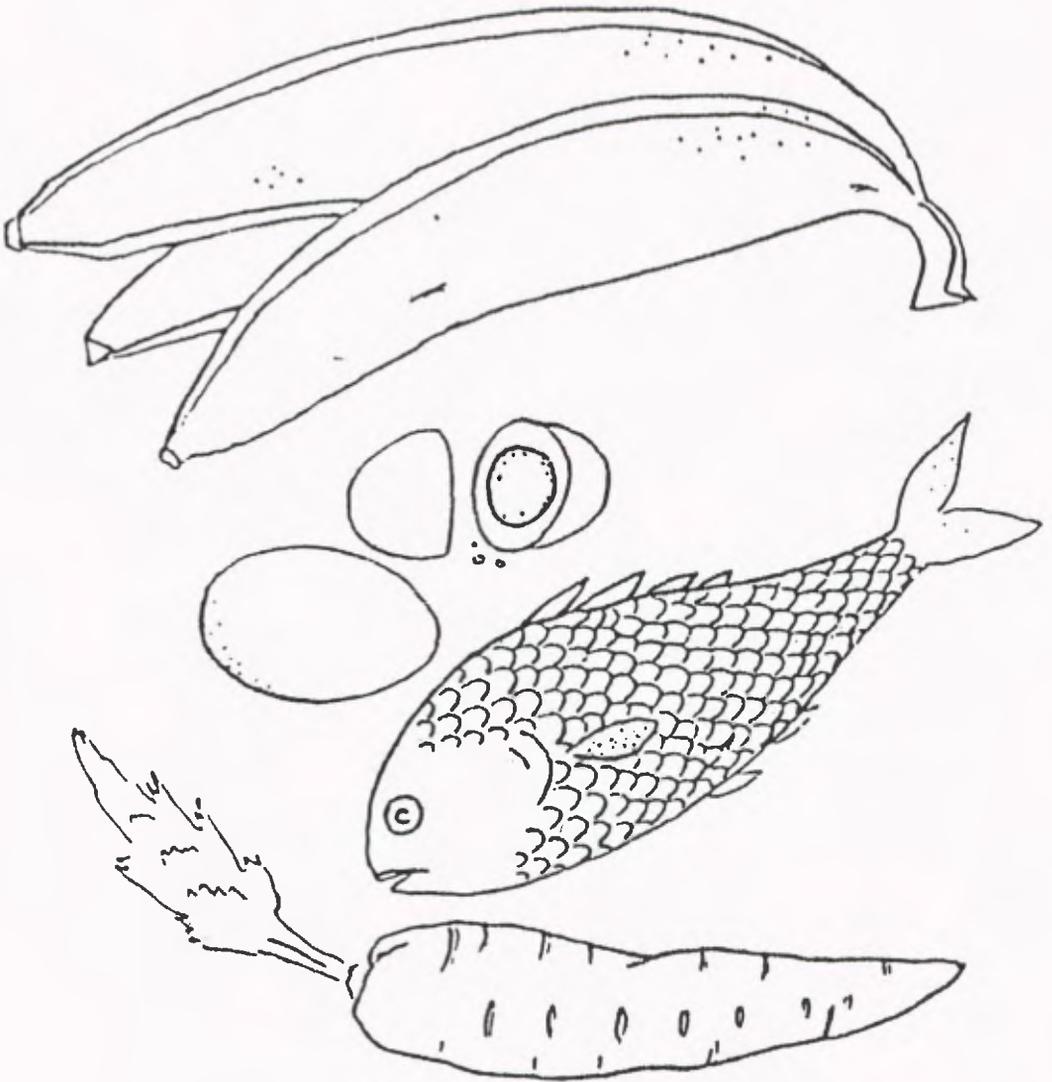
**MEJORES PRACTICAS DEL DESTETE**



### Sobre las prácticas mejoradas del destete

El destete es el proceso por el cual el niño se acostumbra gradualmente a la dieta de los adultos. La dieta del niño cambia de sólo leche a una basada en los alimentos que consume regularmente la familia. La leche materna debe continuar siendo una parte importante de la dieta.

El destete es un período peligroso para los niños. Las malas prácticas del destete están asociadas a un mayor riesgo de enfermarse y morir por diarrea. La buena práctica del destete incluye la atención al cuándo, al cuál y al cómo.



## Lo que las familias deberían hacer

### ¿Cuándo comenzar a destetar a un niño?

Si el niño crece bien, vigoroso, alegre y sano es indicación que la leche de su mamá es suficiente. Por lo general esto es así hasta los 4-6 meses de vida, pero a veces hasta los 6-8 meses. Cuando ya la lactancia materna no sea suficiente, introduzca alimentos en forma de papilla de cereales cocidos con el agregado de aceite vegetal, pero continúe amamantando a su hijo. Al principio déle papilla una vez al día, cuando se acostumbre désele dos veces al día.

### ¿Qué alimentos?

De a los niños alimentos suaves y machacados. La mayoría de los cereales, granos y raíces son muy bajos en energía, por lo que debe agregarseles aceite vegetal o azúcar. La dieta deberá ir variando y debería incluir además de los cereales, frijoles, arvejas, u otras leguminosas, productos lácteos, huevos, carnes, frutas y vegetales verdes.\*

### ¿Cómo?

- Lávese las manos antes de preparar los alimentos y antes de alimentar al niño (use agua y jabón).
- Prepare los alimentos en un lugar limpio.
- Evite darle alimentos crudos, en especial al principio del destete. Si de todas maneras se los da hágalo luego de lavarlos bien con bastante agua limpia.
- Cocine o hierva bien los alimentos cuando los esté preparando.
- Si es posible, prepare los alimentos del destete inmediatamente antes que vayan a ser consumidos.
- Cubra los alimentos que no se van a consumir y se van a guardar. Mantenga los alimentos en un lugar fresco. Refrigérelos si es posible.
- Si los alimentos se cocinan con más de 2 horas de anticipación, vuélvalos a hervir antes de dárselos al niño.
- Déle de comer al niño con una cuchara limpia. (No use biberón).

---

\* Es posible que el Ministerio de Salud haya desarrollado recetas adecuadas y nutritivas para seleccionar y preparar los alimentos del destete. Obténgalas y enséñelas a los trabajadores de salud.



### EJERCICIO DE RESPUESTA BREVE

¿Cuál es el propósito principal de los pasos enumerados en el cuadro anterior bajo “¿Cómo?”.

Los pasos que están bajo “¿Cómo?” son importantes cuando se están preparando los alimentos de la familia. Son aún más importantes cuando se están preparando los alimentos del destete. ¿Por qué?

**Posible respuesta:**

El propósito de los pasos listados bajo "¿Cómo?" es evitar la contaminación de los alimentos. Tales pasos son mucho más importantes cuando se están preparando los alimentos del destete, porque los niños tienen menor resistencia a las enfermedades.

**EL USO DE BASTANTE AGUA LIMPIA**



**Sobre el uso de bastante agua limpia**

Usar bastante agua limpia ayuda a las familias a protegerse de la diarrea. Las familias que tienen buen acceso a un suministro confiable de agua limpia se enferman menos de diarrea que las familias que no lo tienen. En general, las familias no pueden hacer mayores cambios para lograr la disponibilidad de un buen suministro de agua, ya que las mejoras en los suministros de agua generalmente llegan a través de los proyectos realizados con la asistencia del gobierno, en los cuales las familias y las comunidades pueden jugar un papel importante. También pueden mejorar sus instalaciones para recoger y almacenar el agua de lluvia. Las familias pueden reducir el riesgo de tener diarrea usando el agua más limpia de que dispongan y protegiéndola de la contaminación tanto en su fuente como en el hogar.

### Lo que las familias deberían hacer

- Recoger el agua de la fuente de agua más limpia que esté disponible.
- Proteger las fuentes de agua manteniendo alejados a los animales, colocando las letrinas a más de 10 metros de distancia y cuesta abajo en relación a la fuente, y cavando canales de drenaje cuesta arriba de la fuente, para canalizar el agua de lluvia o tormentas, para evitar que contamine las fuentes de agua.
- Recoger y guardar el agua en recipientes limpios. Vaciar y desaguar los recipientes a diario. Mantener los recipientes de almacenaje cubiertos y no permitir que los niños y los animales beban en él.
- No permitir que nadie, especialmente los niños, introduzcan sus manos dentro de un recipiente de almacenaje. Obtener el agua con un cucharón que sirva especialmente para ese propósito.
- Recomendar el uso de recipientes, en los que no pueda introducirse la mano.
- Hervir el agua que van a beber los niños menores. Hervir el resto del agua para beber si hay suficiente combustible. Sólo es necesario llevar el agua a un hervor. (Hervirla durante un tiempo mayor sólo gasta combustible y no mejora la calidad del agua).

### EJERCICIO DE RESPUESTA BREVE

Donde el agua es abundante y de calidad adecuada, hay menos diarrea. ¿Qué es lo que las personas que tienen bastante agua, hacen de manera diferente que las que tienen poca agua, y cómo puede explicarse porque sufren menos de diarrea? Escriba abajo su respuesta. Luego compárela a la respuesta posible de la siguiente página.

**Respuesta posible:**

Las personas que tienen un suministro de agua adecuado y suficiente, se lavan las manos más a menudo, y usan más agua para lavárselas. Cuentan con agua fresca más seguido. No usan agua que ha estado de positada y que puede haberse contaminado. Además, lavan sus utensilios de cocina y los alimentos mejor y más a menudo.

**LAVADO DE LAS MANOS**



**Sobre el lavado de las manos**

Los padres deben adoptar ciertas prácticas de higiene para ayudar a proteger de la diarrea a los niños. Estas prácticas pueden diferir de una cultura a otra. Una práctica muy importante es el lavado de las manos.

Lavarse bien las manos significa usar jabón (o un sustituto local), usar bastante agua, y limpiarse cuidadosa y completamente las manos. Si el agua es escasa, 'puede usarsela más de una vez para lavarse las manos o los utensilios.'<sup>1/</sup> Luego puede usarse para lavar el piso o regar la huerta.

### Los que las familias deberían hacer

Todos los miembros de la familia deberían lavarse bien las manos:

- después de limpiar a un niño que haya defecado y después de desechar las heces de un niño,
- después de defecar,
- antes de preparar los alimentos,
- antes de comer,
- antes de dar de comer a un niño.

Un adulto o un hermano mayor debería lavar las manos de los niños menores.

---

<sup>1/</sup> Feachem, R.G. Medidas Para el Control de las Enfermedades Diarreicas en Niños Menores de Cinco Años. 5. Fomento de la Higiene Personal y Doméstica. **Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana**, 99(6), 1985.

## USO DE LAS LETRINAS



### Sobre el uso de las letrinas

Las enfermedades diarreicas se transmiten por las heces de las personas infectadas. Desechar las heces de la manera más segura, reduce la transmisión de la diarrea. En algunos países el uso de las letrinas reduce el riesgo de tener diarrea aún más que las mejoras en la distribución del agua.

Todas las familias deberían tener una letrina limpia y que funcione bien. Las familias que no tengan letrina, deberían construir una, siguiendo el diseño que recomienda el Ministerio de Salud de su país (en los Anexos A y B se presentan dos diseños prácticos). Cuando no exista una letrina, las familias deberán defecar lo más higiénicamente posible. Deberán tener cuidado de no defecar cuesta arriba de donde vivan otras personas, o en los ríos o arroyos.

### Lo que las familias deberían hacer

Tener una letrina limpia que funcione bien y que la usen **todos** los miembros de la familia que tengan edad suficiente para ello. Mantener la letrina limpia lavando regularmente las superficies sucias.

Si no hubiera letrina:

- defecar lejos del patio, de los caminos o de cualquier otro lugar donde los niños jueguen, y por los menos 10 metros más lejos del suministro de agua, enterrando las heces,
- evitar ir descalzo cuando se vaya a defecar,
- no permitir que los niños vayan solos al lugar donde defecan.



PELIGRO  
muy cerca de la casa



PELIGRO  
muy cerca del sendero



PELIGRO  
muy cerca del río

## DISPOSICION ADECUADA DE LAS HECES DE LOS NIÑOS

### Sobre el desecho adecuado de las heces de los niños

El desecho higiénico de las heces de los niños menores es siempre muy importante. En algunas comunidades, las heces de los niños no se consideran peligrosas. Sin embargo, estas heces son peligrosas porque transmiten enfermedades a los otros niños y a los padres. Deberán desecharse rápida e higiénicamente.

### Lo que las familias deberían hacer

Recoger rápidamente las heces de un niño menor o un bebé, envolviéndolas en una hoja o en un pedazo de papel de periódico y echarlas dentro de la letrina.

Ayudar a los niños a que defequen dentro de un recipiente que sea fácil de limpiar, como una basinica. Inmediatamente desechar las heces dentro de la letrina y lavar el recipiente. Alternativamente, hacer que el niño defeque en una superficie desechable, como un papel de periódico o una hoja grande. Envolver las heces y echarlas dentro de la letrina. Si no hay letrina, elegir un lugar para desechar las heces de los niños, como un agujero o una esquina del patio.

Limpiar inmediatamente a un niño que haya defecado. Luego lavarse las manos y las del niño.

## EJERCICIO DE RESPUESTA BREVE

¿Verdadero o Falso?

- Es menos probable que las heces de los niños causen enfermedades que las de los adultos.
- Puede usarse la misma agua otra vez para lavarse las manos.
- Antes de los 5 ó 6 años de edad, los niños no necesitan usar la letrina.
- Después de limpiar a un niño que haya defecado, es importante que la madre se lave sus manos y las del niño.
- Es correcto defecar (o construir una letrina) a la orilla de un río si se hace corriente abajo de donde la gente lava su ropa y se baña.

(Vea las respuestas correctas en la siguiente página)

## INMUNIZACION CONTRA EL SARAMPION

### Sobre la inmunización contra el sarampión

Al prevenir el sarampión, también se previene la diarrea que generalmente lo acompaña o lo sigue. La diarrea asociada al sarampión es particularmente grave, y con riesgo mayor de causar la muerte, que la mayoría de las diarreas que sufren los niños. El 10% de los niños con sarampión y diarrea mueren.

### Lo que las familias deberían hacer

Inmunizar a los niños contra el sarampión tan pronto como sea posible después de los 9 meses de edad.

**Respuestas:**

  F        Es menos probable que las heces de los niños causen enfermedades que las de los adultos.

  V        Puede usarse la misma agua otra vez para lavarse las manos.

  F        Antes de los 5 ó 6 años de edad, los niños no necesitan usar la letrina.

  V        Después de limpiar a un niño que haya defecado, es importante que la madre se lave sus manos y las del niño.

  F        Es correcto defecar (o construir una letrina) a la orilla de un río si se hace corriente abajo de donde la gente lava su ropa y se baña.



**EJERCICIO A**

En este ejercicio usted resumirá los puntos más importantes sobre las mejores maneras de prevenir la diarrea y específicamente lo que las familias deberían hacer. Más adelante podrá referirse a este resumen cuando esté planeado las actividades y entrenando a los trabajadores de salud. Cuando todos hayan terminado de llenar la hoja de resumen y la hayan revisado con el Facilitador, habrá una discusión de grupo.

1. Tómese unos cuantos minutos para revisar cuidadosamente la PRIMERA PARTE de este módulo (páginas 3 a 22), particularmente las prácticas recomendadas para los miembros de la familia que están enumeradas en las casillas.
2. Refiriéndose a la PRIMERA PARTE cuando sea necesario, llene la hoja de resumen de las prácticas preventivas en las siguientes 3 páginas.

## RESUMEN DE LAS PRACTICAS PREVENTIVAS

### LACTANCIA MATERNA

Durante los primeros \_\_\_\_\_ de vida, los niños deberían mamar exclusivamente. "Exclusivamente amamantado" significa \_\_\_\_\_

Un bebé que esté exclusivamente amamantado tendrá menos diarrea que un niño parcialmente amamantado o alimentado con biberón porque:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

Para amamantar cómoda y exitosamente, las madres deberían:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

## DESTETE

¿Cuándo debería comenzar el destete? \_\_\_\_\_

¿Cuáles alimentos son buenos para usarlos como alimentos del destete? \_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Los alimentos del destete deben prepararse con cuidado. Los miembros de la familia deberían:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

7) \_\_\_\_\_

8) \_\_\_\_\_

## EL USO DE BASTANTE AGUA LIMPIA

Para recoger el agua y guardarla con seguridad en el hogar, las familias deberían:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

## LAVADO DE LAS MANOS

Lavarse bien las manos significa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Al hablarle a una madre sobre el lavado de las manos, usted le diría que las ocasiones en que es importante lavarse las manos, son cuando:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

**USO DE LAS LETRINAS**

Cada familia debería tener una letrina y (¿quién?) \_\_\_\_\_ debería usarla.

Donde no haya letrina, la gente debería defecar (¿dónde?) \_\_\_\_\_

**DESECHO ADECUADO DE LAS HECES DE LOS NIÑOS**

Los aspectos clave sobre la disposición segura de las heces de un niño son:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

**INMUNIZACION CONTRA EL SARAMPION**

Cada niño debería ser inmunizado contra el sarampión a la edad de \_\_\_\_ o tan pronto como sea posible después de esa edad.

Avísele al facilitador cuando haya terminado de llenar su hoja de resumen.

En la primera sección de este módulo se describieron las prácticas que son más efectivas para la prevención de la diarrea. La siguiente sección describe cómo seleccionar las prácticas más importantes y factibles de hacer, para darles mayor énfasis en su área de trabajo.

## SEGUNDA PARTE

### SELECCION Y PLANIFICACION DE LAS ACTIVIDADES PREVENTIVAS

#### 1.0 DETERMINAR LAS PRACTICAS DE LA COMUNIDAD

En el módulo **Participación de la comunidad**, usted aprendió como hacer una evaluación general de los problemas de salud y de las necesidades de la comunidad. Para darle atención a la prevención de diarrea, debe conocer las prácticas relacionadas con la diarrea que se practican en la comunidad y por qué se practican actualmente. Así podrá determinar cuáles son las intervenciones necesarias para implantar y qué cambios son factibles de hacer.

#### **Métodos para obtener información sobre la prevención**

Será necesario usar varios métodos. Puede observar algunas prácticas, tales **cómo y dónde** obtienen el agua las personas, y si las fuentes de agua están protegidas o no. Para las prácticas que se hacen dentro de los hogares, como la preparación de los alimentos del destete, deberá hablar con las madres y otros miembros de la familia. Será necesario que usted o su personal visiten algunos hogares para observar lo que las personas hacen y por qué lo hacen.

La mejor manera de conocer lo que las personas hacen es observándolas. Al interrogarlas, algunas personas podrán decirle lo que piensan que es "correcto", en vez de la verdad. También puede ser que no quieran decirle algo que a ellos les parezca común o no importante.

Deberá hacer las observaciones a la hora del día en que es probable que las personas hagan las prácticas específicas. Por ejemplo, si la mayoría de las mujeres obtienen el suministro diario de agua al amanecer, vaya allí a esa hora.

También puede obtener información valiosa sobre la historia de la comunidad y las creencias relacionadas a la prevención preguntando a los informantes clave de la comunidad (parteras tradicionales, líderes comunitarios) y los trabajadores de campo con experiencia (trabajadores de extensión agrícola, trabajadores sociales). Estas personas podrán decirle quién en la comunidad tiene mayor posibilidad de adoptar las prácticas preventivas específicas que piensa promover.



### Qué debería buscar en su evaluación

Deberá buscar cinco tipos de información sobre las prácticas de la comunidad. En las siguientes 4 páginas se proporciona la información detallada sobre cada tipo de información.

1. El grado con que en cada comunidad se hace cada práctica preventiva.
  2. Lo que miembros de la comunidad hacen en lugar de, o además, de las prácticas preventivas.
  3. Las razones por las cuales los miembros de la comunidad siguen sus prácticas actuales y las barreras u obstáculos que habría que cambiar para modificarlas.
  4. Letrinas: su número, tipo y limpieza.
  5. Fuentes de agua: su calidad, conveniencia y cantidad suministrada.
1. El grado con que en la comunidad se hace cada práctica preventiva.

Deberá observar y hablar con las personas para saber las respuestas a algunas preguntas como las siguientes. Un "NO" por respuesta será una indicación de que la práctica probablemente necesita ser mejorada. ¿Son muchas o pocas personas las que no hacen tales prácticas? Esto le ayudará a decidir sobre la importancia relativa de los problemas.

## Ejemplo de preguntas sobre las intervenciones preventivas

### Lactancia materna

- ¿Reciben la mayoría de los niños solo leche materna, **sin** darles otros líquidos durante los primeros días de vida?
- ¿Reciben la mayoría de los niños **sólo** leche materna hasta los 4 meses de edad?
- ¿Reciben la mayoría de los niños leche materna más otros alimentos a los 6 meses de edad?

### Mejores prácticas del destete

- ¿Reciben la mayoría de los niños mayores de 6 meses alimentos del destete limpios y nutritivos cuatro o más veces al día?
- ¿Pueden las madres mencionar algunos alimentos del destete que sean nutritivos y con alto contenido de energía?
- ¿Preparan las madres los alimentos del destete en un lugar limpio usando utensilios limpios?

### El uso de bastante agua limpia

- ¿Tiene la mayoría de las familias una fuente de agua suficiente, limpia y conveniente durante todo el año?
- ¿Tienen las familias un recipiente especial para guardar el agua?
- ¿Se impide a los niños que introduzcan sus manos dentro del depósito para guardar el agua?
- ¿Limpian las familias diariamente sus recipientes para recoger el agua y guardarla?

### Lavado de las manos

- ¿**Cuenta** la mayoría de las familias con jabón en sus hogares?
- ¿Se lava las manos después de defecar y antes de comer, la mayoría de los miembros de la familia?

### Uso de letrinas

- ¿Tiene y usa la mayoría de familias una letrina propia?
- ¿Mantienen limpia su letrina, la mayoría de familias?
- En las casas que no tienen letrina, ¿Defeca la mayoría de personas lejos de la casa y de donde juegan los niños?

### Disposición adecuada de las heces de los niños

- ¿Cómo desecha la mayoría de las familias las heces de los niños: las recogen rápidamente y las botan donde queden fuera del alcance de las personas?
- ¿Se lava las manos, después de limpiar y tirar las heces del niño, la mayoría de los miembros de la familia?

2. ¿Qué es lo que los miembros de la comunidad hacen en vez de, o además, de las prácticas preventivas?

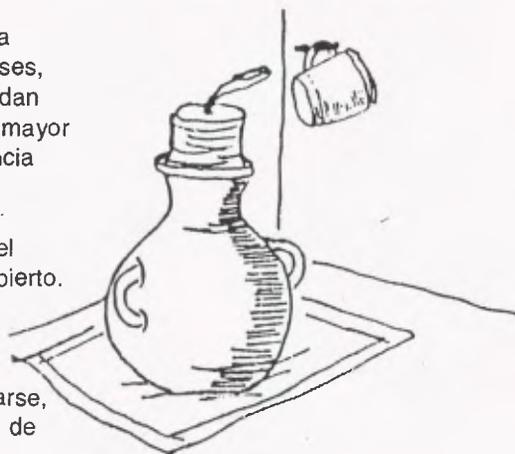
Algunas de las prácticas de la comunidad serán dañinas para la salud, otras útiles y algunas inofensivas. Las prácticas dañinas son aquellas que contribuyen significativamente a la diseminación de la enfermedad diarreica. Estas serán las que habría que cambiar con mayor prioridad. Por otro lado, es muy importante apoyar las prácticas útiles y mostrar respeto hacia las prácticas y creencias positivas de las personas. A las prácticas inofensivas no se requieren darles atención.

Algunos ejemplos de las prácticas **dañinas** que sería importante cambiar, son:

- suspender la lactancia materna cuando el niño tiene diarrea,
- que los niños pequeños introduzcan sus manos y tazas en los recipientes donde se guarda el agua,
- dejar la comida a temperatura ambiente durante la noche y dársela al niño a la mañana siguiente sin calentarla suficientemente,
- construir letrinas cerca de un arroyo o estanque,
- dejar que los animales beban directamente de la fuente de agua o que pasten cerca de ella,
- dejar que la letrina la usen solamente los adultos porque los niños la "pueden ensuciar".

Algunos ejemplos de las prácticas **útiles** que usted podría apoyar son:

- lactancia materna exclusiva durante los primeros 4 meses,
- que las madres jóvenes pidan consejo a las madres con mayor experiencia sobre la lactancia materna.
- el uso de un recipiente de almacenaje especial para el agua, que se mantiene cubierto.



Algunas prácticas **inofensivas** son:

- no hervir el agua para lavarse,
- defecar en el campo, lejos de las fuentes de agua,
- consumir alimentos especiales, bebidas o hierbas que se cree que aumentan la cantidad de leche de las mujeres.

3. Razones por las cuales los miembros de la comunidad continúan con sus prácticas actuales, y las barreras u obstáculos que habría que cambiar

Es importante comprender las razones de por qué la gente hace las prácticas actuales. Esta información le permitirá elegir las prácticas que son factibles de cambiar y planificar las medidas convenientes para estimular el cambio.

4. Letrinas: su número, tipo y limpieza

- ¿Posee la mayoría de las familias su propia letrina?
- ¿Qué tipos de letrina tienen las familias?
- ¿Están limpias y en buen funcionamiento la mayoría de las letrinas?
- ¿Tiene las familias dificultades para mantener las letrinas limpias y funcionando?
- ¿Están dispuestas las familias que no tienen letrinas a construir el diseño recomendado por el Ministerio de Salud? ¿Qué ayuda necesitan?

5. Fuentes de agua: su calidad, conveniencia y cantidad del suministro

- ¿Cuáles son y dónde están localizadas las fuentes de agua de la comunidad?
- ¿Se mantiene a los animales lejos de las fuentes de agua?
- ¿Es el agua de buena calidad? Si el agua no se ve clara o si tiene color, no es de buena calidad. La superficie del agua (por ejemplo, estanque, ríos) generalmente está contaminada.
- Si el agua no es de buena calidad, ¿se puede mejorar por medio de las medidas simples que la protegerán de la contaminación? (En la página 52 se indican algunas de las medidas simples a aplicar)
- ¿Es suficiente la cantidad de agua?
- ¿Están convenientemente localizadas las fuentes de agua cerca de los hogares, o hay que llevarla desde largas distancias?
- ¿Es la calidad, cantidad, o conveniencia del suministro de agua significativo diferente entre las distintas estaciones del año?

Generalmente es necesario contar con un suministro de agua conveniente y suficiente para que las personas se laven las manos. Si el agua no es abundante, sería más importante enseñar a las personas cómo proteger el agua de la contaminación, que promover el lavado de las manos. Si es posible, deberá ayudarse a las personas a identificar una fuente de agua que sea conveniente y abundante.

Cuando esté evaluando las prácticas preventivas en su comunidad, recuerde que no es suficiente observar simplemente cuál es la frecuencia con que se hace una práctica en la comunidad, o qué hacen en lugar de tal práctica. Además, averigüe **por qué** los miembros de la comunidad no llevan a cabo una práctica que se ha recomendado. Las razones (por ejemplo, tabús, creencias religiosas, falta de conocimiento), afectarán su habilidad para cambiar una práctica actual o enseñar una nueva.

**EJEMPLO** Observe el cuadro de la siguiente hoja. Un cuadro como éste le ayudará a recordar qué es lo que debe observar y preguntar cuando esté evaluando el grado con que los miembros de la comunidad realizan las prácticas preventivas recomendadas. Note que hemos llenado unas cuantas líneas para mostrarle como se usará el cuadro. En el Anexo hay una copia de este cuadro para que lo use en su propia área de salud.

**EJEMPLO**

**EVALUACION DE LAS PRACTICAS PREVENTIVAS EN LA COMUNIDAD**

Prácticas Preventiva	¿Realizan los miembros de la comunidad la práctica?		¿Qué es lo que los miembros de la comunidad hacen además, o en lugar, de la práctica preventiva?	Explicación
	Sí	No		
<b>Lactancia Materna</b>				
¿Se amamanta a la mayoría de los niños durante las primeras semanas de vida?	X		Los niños reciben sólo agua durante los primeros 5 días de vida.	Las personas creen que la leche de las mamás sólo es buena hasta 5 días después del parto.
¿Recibe la mayoría de los niños sólo leche materna durante los 3 primeros meses?	X			
¿Recibe la mayoría de los niños leche materna junto con otros alimentos?		X	Los niños reciben leche materna junto con otros alimentos a los 8 meses.	Las mamás no saben que los niños necesitan otros alimentos a los 6 meses.
<b>Letrinas</b>				
¿Tiene su propia letrina la mayoría de las familias?		X	Generalmente se esconden entre los arbustos de los alrededores de la aldea, sólo hay una letrina en la casa del promotor de salud.	No ven la necesidad de las letrinas puesto que hay muchas áreas verdes donde pueden defecar.
¿Mantienen limpias sus letrinas la mayoría de las familias?		X	La letrina del promotor la mantiene limpia su esposa.	Piensan que la letrina es buena para que la use el promotor por que está acostumbrado a usarla.
¿Dónde no hay letrina, defeca la mayoría de la gente lejos del patio y lejos de donde juegan los niños?	X		Tienen sentido de la privacidad y no les gusta que los observen cuando defecan.	
<b>Mejores prácticas del destete</b>				
(Liste las preguntas para ésta y las otras prácticas)				



### EJERCICIO B

Este ejercicio será una discusión de grupo sobre las prácticas preventivas que hacen actualmente los miembros de la comunidad en las áreas de salud donde trabajan los participantes en este curso.

Hable con el Facilitador del curso cuando  
esté listo para la discusión de grupo.



### EJERCICIO C

Para hacer este ejercicio se le proporcionarán los dibujos y las descripciones de 4 fuentes de agua. Usted observará el dibujo y leerá la descripción de cada fuente de agua, y dirá si la fuente es limpia y está localizada convenientemente.

Pídale al facilitador que le dé los dibujos de las fuentes de agua.

#### **FUENTE DE AGUA No. 1:**

Observe el dibujo No. 1 Este es un estanque en la parte más baja de la aldea. El agua a flor de tierra pasa a través de la aldea y desemboca en el estanque. Los animales domésticos beben en el estanque. Los niños y adultos se bañan en el estanque, y la ropa se lava en la orilla. Algunas personas defecan a lo largo de los bancos del estanque. En la época seca, el estanque se vuelve muy pequeño y algunas veces desaparece completamente. Entonces las personas deben recorrer grandes distancias para recoger agua.

¿Está limpia esta fuente de agua? Explique ¿por qué sí o por qué no?

¿Es conveniente esta fuente de agua? Explique ¿por qué sí, o por qué no?

**FUENTE DE AGUA No. 2**

Observe el dibujo No. 2. Esta es agua de lluvia recogida durante la estación lluviosa.

¿Es limpia esta fuente de agua? Explique ¿Por qué sí, o por qué no?

¿Es conveniente esta fuente de agua? Explique ¿por qué sí, o por qué no?

**FUENTE DE AGUA No. 3**

Observe el dibujo No. 3. Este es un pozo tradicional hecho a mano en el centro de la aldea. A veces los niños tiran tierra o basura dentro de él.

¿Es limpia esta fuente de agua? Explique ¿por qué sí, o por qué no?

¿Es conveniente esta fuente de agua? Explique ¿por qué sí, o por qué no?

#### FUENTE DE AGUA No. 4

Observe el dibujo No. 4. Esta es una excavación en el lecho seco de un río. Se usa en la época seca. Está a tres horas de camino de la aldea (el viaje de ida y regreso es de por lo menos 6 horas y a menudo tarda de 8 ó 9 horas). Las mujeres y las muchachas adolescentes van a la fuente, esperan en fila, recogen su agua, y regresan a casa. Los animales también usan el lecho del río seco para beber agua.

¿Es limpia esta fuente de agua? Explique ¿por qué sí, o por qué no?

¿Es conveniente esta fuente de agua? Explique ¿por qué sí, o por qué no?

Hable con el facilitador cuando haya  
terminado este ejercicio

## 2.0 SELECCIONAR LAS MEDIDAS PREVENTIVAS QUE ENFATIZARA

Una vez que conozca las prácticas actuales de la comunidad y las razones de por que se practican, estará listo para elegir unas o dos prácticas preventivas para enfatizar en su área. Siga los pasos que se describen a continuación para elegir las prácticas más importantes y factibles de cambiar. Estudie la hoja de trabajo con un ejemplo, página 35, para ver cómo se hizo la selección en el Area de Salud de Bonía.

### PASO 1 Enumere las prácticas que deben mejorarse en su área de trabajo

En su evaluación, usted identificó dos tipos de situaciones que podrían mejorarse:

- \* Las personas **no** hacen ninguna práctica preventiva.
- \* Las personas hacen prácticas que son dañinas para la salud.

Ahora enumere las posibles prácticas que las personas podrían hacer para disminuir la diarrea en la comunidad.

Note como el Supervisor del Area de Salud de Bonía escribió en su Hoja de Trabajo las prácticas que el identificó que podrían mejorarse.

### PASO 2 Seleccione las prácticas más importantes a mejorar

Las prácticas más importantes son aquellas que, si se cambiaran resultarían en grandes mejoras en salud para la comunidad.

Para decidir la importancia relativa de las prácticas, determine primero si el Ministerio de Salud considera ciertas prácticas como una prioridad. Por ejemplo, un Ministerio puede planear enfatizar a nivel nacional la promoción de la lactancia materna o el uso de las letrinas.

Segundo, considere el efecto esperado de un cambio en las tasas de incidencia de diarrea. Todas las intervenciones preventivas recomendadas que se describen en la "PRIMERA PARTE" de este módulo, son maneras efectivas para reducir el número de casos de diarrea en la comunidad.

No se espera que otras mejoras en la higiene personal y en la limpieza de los alimentos y el ambiente (por ejemplo, manteniendo las moscas alejadas de los alimentos y quemando la basura), disminuirán notablemente la diarrea en una comunidad.

Tercero, considere cuántas personas y cuántos niños menores resultarían afectados. ¿Son muchas o pocas las personas que no hacen las prácticas? Por ejemplo, si la mayoría de los niños no maman, resultaría un beneficio mayor al cambiar esa práctica, que si fueran sólo unos cuantos niños los que no maman.

En Bonía, el supervisor decidió que cuatro de las prácticas parecían ser más importantes que las otras. El sabe que el Ministerio de Salud planea darle énfasis al uso de las letrinas como una práctica preventiva

nacional. Está seguro que las prácticas relacionadas al uso de las letrinas o al lavado de las manos sería muy efectivo en la reducción de la diarrea, y afectaría a todos los miembros de la comunidad. También marcó "Dar alimentos del destete que sean más nutritivos". Puesto que la mayoría de las madres usan sólo el arroz como alimento del destete, él sabe que todos los niños necesitan estar mejor nutridos.

### **PASO 3    Identifique dentro de las prácticas más importantes, algunas que serían más factibles de cambiar**

Para hacer esto, considere de primero el interés de la comunidad en la práctica nueva, la disponibilidad de recursos, y la habilidad de los trabajadores de salud para enseñar la práctica. Si los miembros de la comunidad no están interesados, si no se cuenta con los recursos o si los trabajadores de salud no pueden enseñar una práctica sin recibir ellos una extensa capacitación (por ejemplo, demostrar como construir una letrina), los servicios para la salud tendrán muy poca oportunidad de influir en la comunidad. Para elegir las prácticas que serán más factibles de cambiar, considere:

- \*    ¿Podrán los miembros de la comunidad comprender y creer en los beneficios de la nueva práctica, o el peligro de continuar con las prácticas actuales?
- \*    ¿Cuentan los miembros de la comunidad con los recursos necesarios o pueden obtenerlos?
- \*    ¿Estarán los miembros de la comunidad dispuestos a seguir las prácticas nuevas, y no sentirán que va en contra de sus tradiciones, que son muy difíciles, y muy caras de implantar o que hacerlas consume mucho tiempo?
- \*    ¿Pueden los trabajadores de salud enseñar correctamente las prácticas nuevas con poca, o ninguna capacitación para ellos mismos?

Si las respuestas a todas estas preguntas son "sí", un cambio debería ser factible. Si la respuesta a cualquier pregunta es "no", es poco probable que los servicios de salud tendrían éxito en cambiar la práctica, salvo que se cuente con la seguridad de conseguir los recursos necesarios.

El supervisor de Bonía evaluó la factibilidad de cambiar cada una de las cuatro prácticas que había marcado en la columna de "Las prácticas más importantes". Una de éstas no parecía factible de poder cambiarse. En Bonía, el jabón es caro en el mercado y a menudo es difícil de encontrar, así que las personas no estaban dispuesta a usarlo regularmente.

El supervisor piensa que los miembros de la comunidad estarían interesados en dar mejores alimentos del destete y en echar las heces de los niños dentro de una letrina. No cree que estas prácticas requerirán de muchos esfuerzos educativos. Piensa también que los miembros de la comunidad estarían interesados en el uso adecuado de las letrinas, si el gobierno proporciona las letrinas a la comunidad.

**PASO 4 - Seleccione las prácticas preventivas a enfatizarse en su área.**

Examine la hoja de trabajo y vea cuáles prácticas se identificaron como de importancia y alta factibilidad. Decida sólo sobre una o dos prácticas preventivas a enfatizar en su área. Si hay más de dos prácticas en su hoja de trabajo marcadas bajo importancia y factibilidad, piense sobre cuáles son los criterios más importantes para usted (es decir, los planes del gobierno, el efecto esperado de un cambio en las tasas de enfermedad, el número de personas afectadas, los intereses de la comunidad, la disponibilidad de recursos, el número de personas afectadas). Aplique estos criterios para decidir sobre una o dos de las prácticas que usted enfatizará.

Podrá enfatizar una práctica entrenando a los trabajadores de salud para que den ciertos mensajes sobre ésta, pidiéndoles que hagan ellos mismos la práctica, o participando en un proyecto de la comunidad dirigido a implantarla. Si enfatiza sólo una o dos prácticas que son importantes y más factibles de cambiar, usará a su personal y otros recursos inteligentemente.

En Bonía, el supervisor eligió dos prácticas a enfatizar: dar alimentos del destete más nutritivos y construir y usar adecuadamente una letrina familiar.

Aunque el desecho de las heces de los niños dentro de las letrinas también se consideró importante y factible, el supervisor consideró que ya que actualmente no se está enfatizando el uso de letrinas, esperaría hasta que se construyan y las personas aprendan a usarlas.

**EJEMPLO - AREA DE SALUD DE BONIA**

**HOJA DE TRABAJO PARA SELECCIONAR LAS PRACTICAS PREVENTIVAS A REALIZAR CON PRIORIDAD**

Problemas identificados	Posibles prácticas a adoptarse	Coloque un <input checked="" type="checkbox"/> al lado de LAS PRACTICAS MAS IMPORTANTES <sup>1</sup>	Coloque un <input checked="" type="checkbox"/> al lado de LAS PRACTICAS MAS FACTIBLES DE ADOPTARSE <sup>2</sup>	Coloque un <input checked="" type="checkbox"/> al lado de LAS PRACTICAS A REALIZAR CON PRIORIDAD
1) Las heces se arrojan en los patios.	1) Tirar las heces de los niños en una letrina - no dejarlas en el patio.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2) Las personas casi nunca se lavan las manos.	2) Usar jabón para lavarse las manos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3) Los niños son alimentados con alimentos de baja calidad.	3) Dar alimentos del destete más nutritivos, (no sólo arroz), con más frecuencia - 4 veces/día.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4) El agua no se almacena correctamente.	4) Vaciar diariamente el recipiente donde se guarda el agua.			
5) La basura se arroja a los patios.	5) Recoger la basura de los patios.			
6) Lavan ropa en el río de donde se saca el agua para beber.	6) No lavar la ropa en el río donde se saca el agua para beber.			
7) No tienen letrinas.	7) Construir y usar adecuadamente una letrina para la familia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8)	8)			
9)	9)			
10)	10)			
11)	11)			
12)	12)			

1. Para decidir la **IMPORTANCIA** relativa de una práctica, considere los planes del gobierno, el efecto esperado de un cambio en las tasas de enfermedad, y el número de personas que resultaría afectado.
2. Para decidir la **FACTIBILIDAD**, considere el interés y los recursos de la comunidad y la capacidad de los trabajadores de salud para realizar las actividades.



### EJERCICIO D

En este ejercicio usted eligirá las prácticas preventivas a enfatizarse en el Area de Salud de Florida.

1. Lea la siguiente descripción del Area de Salud de Florida y de las prácticas actuales relacionadas a la diarrea que practica la comunidad.

Florida es una comunidad muy pobre y sobre poblada en las afueras de una ciudad grande. La mayoría de la población ha emigrado a las áreas rurales en busca de trabajo. Muchos de ellos viven en casas hechizas bajo condiciones de aglomeración y mala situación ambiental y de higiene personal. No tienen letrinas.

Hay centros de salud en las afueras de la ciudad a donde las personas pueden ir en busca de ayuda. Los registros de los centros de salud muestran que las tasas de diarrea son muy altas. Generalmente se proporciona la terapia de rehidratación oral (TRO) en los centros de salud. Los expendedores de SRO han tenido algo de éxito vendiéndolas en sus tiendas.

El supervisor de salud del área considera que existe una verdadera necesidad de implantar actividades para prevenir la diarrea en Florida. Cuando evaluó las prácticas actuales, encontró lo siguiente:

- \* Las madres no amamantan a sus niños. Sin embargo, los amamantaban cuando vivían en sus aldeas, pero ahora les dan leche de vaca en polvo. Ellas piensan que la leche de polvo es fácil de obtener y que es mejor y más moderna. Además algunas mujeres encontraron trabajo en las fábricas de ropa y consideran que la alimentación con biberón es más conveniente.
- \* Las madres les dan a sus niños alimentos del destete de baja calidad, generalmente bebidas preparadas con arroz o maíz con agua.
- \* La gente tiene acceso a una fuente de agua razonablemente limpia, porque el gobierno ha instalado pozos con bombas manuales en lugares convenientes para usar. Utilizan el agua para bañarse y lavar su ropa.
- \* Las personas casi nunca se lavan las manos. Prefieren utilizar el jabón para lavar la ropa.

- \* Es frecuente encontrar heces de los niños pequeños en los patios y los senderos. Estas heces pueden diseminar las enfermedades y contribuir a las condiciones insalubres prevalentes en la comunidad.
2. Use la información proporcionada en el “**paso 1**” para ayudar al supervisor a decidir lo que la gente de Florida podría hacer para disminuir la diarrea. Escriba sus respuestas en la hoja de trabajo de la página 39 en la columna “Posibles prácticas a cambiarse”.
  3. El supervisor de salud del área debe elegir las prácticas más importantes y factibles a cambiarse en Florida. Lea la siguiente información para ayudarlo a tomar estas decisiones:

- \* El gobierno nacional está interesado en aumentar la lactancia materna en todo el país. Las tasas de lactancia materna son altas en las áreas rurales; el foco de atención sería en las áreas urbanas. Una unidad del Ministerio de Salud, ha preparado folletos para la promoción de la lactancia materna.

Los trabajadores de los centros de salud de Florida saben cómo enseñar a las madres a practicar la lactancia materna.

- \* El gobierno nacional ha enfatizado anteriormente la construcción de letrinas en las áreas rurales. El gobierno planea para el año próximo la construcción de letrinas en las áreas urbanas periféricas, donde la población está creciendo rápidamente.

Habría que enseñar a los trabajadores de salud de las áreas urbanas, sobre como educar a las personas en el uso y mantenimiento de las letrinas. En las áreas rurales donde ya se construyeron letrinas, los trabajadores de salud han aprendido exitosamente como enseñar a usarlas.

Los trabajadores de salud de Florida tendrán tiempo para impartir la educación en salud sobre el uso de las letrinas. Consideran esto con alta prioridad porque las tasas de diarrea son muy altas. Se piensa que las personas tendrán interés en usarlas cuando se construyan, por que serán nuevas.

- \* El estimular a las madres a que den alimentos del destete más nutritivos requeriría de un gran esfuerzo educativo, y podría tener menos impacto en las tasas de diarrea, que el que podría lograrse aumentando la lactancia materna.
- \* No se ha podido determinar bien claro dónde podrían echarse las heces de los niños adecuadamente hasta que las letrinas estén construidas, aunque se sabe que esto afectaría positivamente a muchas personas. Es difícil enterrar las heces en el pueblo.
- \* Puesto que el desecho de las heces no es bueno y las condiciones de vida en las viviendas son de aglomeración y baja higiene, el lavado de las manos ayudaría a disminuir la diseminación de la diarrea. La mejora

en las prácticas del lavado de las manos podría afectar a todos los miembros de la comunidad. El agua es abundante y es fácil conseguir jabón, así es que las personas estarían dispuestas a lavarse las manos si se les convenciera sobre la importancia de hacerlo. Sin embargo, se necesitaría un gran esfuerzo educativo porque nunca han tenido el hábito de lavarse las manos, aún cuando vivían en las áreas rurales.

4. Use la información del “**paso 3**” para ayudar al supervisor a elegir las prácticas más importantes a mejorarse en Florida. Coloque una marca (✓) al lado de estas prácticas en la columna correspondiente de la hoja de trabajo de la página 39.
5. Use la información en el “**paso 3**” para ayudar al supervisor a elegir entre las prácticas más importantes, las que sean más factibles de cambiar. Coloque una marca (X) al lado de estas prácticas en la hoja de trabajo.
6. Examine la hoja de trabajo y vea cuáles prácticas se marcaron como importantes y factibles. Luego decida sobre dos prácticas preventivas a enfatizarse en Florida, y coloque un asterisco (\*) al lado de estas prácticas en la hoja de trabajo. Esté preparado para explicar la razón de su decisión.

Hable con el facilitador cuando haya terminado este ejercicio

### EJERCICIO D

#### HOJA DE TRABAJO PARA SELECCIONAR LAS PRACTICAS PREVENTIVAS A REALIZAR CON PRIORIDAD

Problemas identificados	Posibles prácticas a adoptarse	Coloque un <input type="checkbox"/> al lado de LAS PRACTICAS MAS IMPORTANTES <sup>1</sup>	Coloque un <input type="checkbox"/> al lado de LAS PRACTICAS MAS FACTIBLES DE ADOPTARSE <sup>2</sup>	Coloque un <input type="checkbox"/> al lado de LAS PRACTICAS A REALIZAR CON PRIORIDAD
1)	1)			
2)	2)			
3)	3)			
4)	4)			
5)	5)			
6)	6)			
7)	7)			
8)	8)			
9)	9)			
10)	10)			
11)	11)			
12)	12)			

1. Para decidir la IMPORTANCIA relativa de una práctica, considere los planes del gobierno, el efecto esperado de un cambio en las tasas de enfermedad, y el número de personas que resultaría afectado.
2. Para decidir la FACTIBILIDAD, considere el interés y los recursos de la comunidad y la capacidad de los trabajadores de salud para realizar las actividades.

### 3.0 **DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES ESPECIFICAS PARA ENFATIZAR LAS PRACTICAS SELECCIONADAS**

Los servicios de salud pueden y deben jugar un papel importante llevando a cabo las mejoras en las prácticas de salud de la comunidad. En las siguientes páginas, se describen las posibles actividades que podrían realizar los trabajadores de salud. Algunas actividades, como dar consejos a los miembros de la comunidad, serán útiles para apoyar la implantación de cualquiera de las prácticas preventivas. También se sugiere actividades para apoyar las prácticas preventivas específicas.

#### 1. Los trabajadores de salud pueden usar buenas técnicas para asesorar

Los mensajes sobre las maneras de prevenir la diarrea, deberían ser breves y muy claros para la persona o los grupos a quienes el trabajador de salud los dirigirá. El trabajador de salud deberá presentar solamente unos cuantos mensajes a la vez. Si da muchos mensajes, es poco probable que las personas los recuerden. El mensaje correcto dado en el momento oportuno causará una impresión más profunda y será recordado.

Si los trabajadores de salud usan buenas técnicas para asesorar, éstas serán más efectivas para enseñar y ayudar a que los miembros de la comunidad comprendan los beneficios de las prácticas preventivas. Esto contribuirá a que los trabajadores de salud ganen la confianza y el respeto de las personas por los consejos que les brindan.

En la página siguiente se dan consejos sobre técnicas para asesoría. Estas técnicas son importantes ya sea que el tema sea la prevención de la diarrea, su tratamiento o cualquier otro tema de salud.

## TECNICAS PARA ASESORIA

### **Para usar cuando se esté aconsejando a las madres individualmente o a los miembros de la familia**

Si se necesita dar tratamiento a un niño, asegúrese de que primero se dé el tratamiento, y luego discuta las medidas de prevención:

- \* Evite usar palabras o términos que implique que la madre es descuidada o negligente. Por ejemplo, evite decir "Los niños se enferman de diarrea porque no les lavan las manos regularmente". En lugar de esto, podría decir, "Es difícil lograr que los niños se laven las manos como deberían. Ellos no comprenden que lavarse las manos frecuentemente es una buena forma de prevenir la enfermedad".
- \* Trabaje sobre las creencias y tradiciones de la madre en vez de mostrar irrespeto por ellas. En especial, cuando le sugiera a una madre que modifique o deje de hacer una práctica dañina, estímulela a que continúe practicando ciertas prácticas tradicionales que son útiles..
- \* Dé consejos que sean realistas para la condición socio-económica, y las facilidades con que cuenta la madre. Por ejemplo, mantengan en mente el sitio donde está situada la fuente de agua, con qué instalaciones se cuenta y la situación económica de la familia. No pueden resolverse todos los problemas. No dé a entender que se pueden resolver con sólo que uno se esfuerce más.
- \* Use palabras que las madre comprenda. Por ejemplo, diga "suciedad en el agua" en vez de "contaminación microbiana del agua". Verifique ocasionalmente para asegurarse que sus palabras son comprendidas. Pregúntele a la madre si tiene dudas y trate de responderlas.
- \* Dé mensajes breves. Enfaticé las ideas y la información más útil.

Cuando trata cualquier enfermedad o aplique una vacuna:

- \* Explique lo que está haciendo y cualquier efecto colateral que pueda causar la vacuna o el tratamiento.
- \* Pregúntele a la madre si tiene dudas y trate de resolverlas.
- \* Si la madre va a ayudar en el tratamiento, enséñele lo que debe hacer y si es posible, pídale que lo haga mientras usted la observa.
- \* Cuando le enseñe a la madre cómo determinar la presencia de deshidratación o el tratamiento que se le va a administrar al niño en el hogar, use materiales didácticos que estén disponibles localmente y que sean realistas y prácticos. Demuéstrele lo que debería hacer.

Las demostraciones son un método muy efectivo para que los mensajes sean comprendidos, especialmente cuando se realizan con materiales educativos que son familiares a las personas. Por ejemplo, use al niño de la madre para mostrarle como debe buscar los signos de deshidratación; use recipientes locales para enseñarle como preparar la solución de SRO.

- \* Dígale a la madre lo que debe esperar del tratamiento. Por ejemplo, dígale cuánta solución deberá tomar el niño para prevenir o curar la deshidratación.
- \* Dígale a la madre cuándo debe venir de nuevo el niño al centro de salud para otra consulta.

### EJERCICIO DE RESPUESTA BREVE

Un trabajador de salud le dio a una madre el siguiente consejo sobre el uso del agua limpia:

"El pozo cerca de su casa está contaminado. El agua tiene micro-organismos productores de diarrea. Hay un nacimiento afuera de la aldea que no está tan accesible para usted, pero el agua es mejor. Si usted la usa podrá reducir el riesgo de que su familia contraiga diarrea".

En el espacio siguiente, escriba como daría usted el consejo de una manera más simple y más realista para la situación de la madre. Luego vea la siguiente hoja para la posible respuesta.

Posible respuesta:

"El agua que está cerca de su casa no es limpia. Si usa el agua para beber o preparar alimentos, puede enfermarse con diarrea. Será mejor si obtiene el agua para su familia del nacimiento que está fuera de la aldea. Es verdad que el nacimiento no le queda cerca, pero el agua de ahí es muy limpia. Mucha gente usa el nacimiento. Usted puede evitar que su familia se enferme con diarrea tan seguido si usa el agua más limpia que pueda obtener".

### Quando esté aconsejando a grupos

Muchos de los consejos ya descritos también se aplican cuando se aconseja a grupos. Los siguientes son consejos adicionales para aconsejar a los grupos:

- \* Elija una hora adecuada para presentar una idea. Por ejemplo, cuando alguien haya muerto recientemente de sarampión, usted podrá reforzar la importancia de la inmunización contra el sarampión.
- \* Limite una sesión para una idea o mensaje principal. Tenga un plan, y si es posible, use una ayuda visual.
- \* Estimule a las personas que podrían participar en un sociodrama sobre el mensaje a presentarse, para que asistan a la reunión.
- \* Siente cómodamente a los participantes y sientese usted con ellos.



- \* No se limite a dar una conferencia; haga preguntas para que el grupo comience una discusión basándose en sus experiencias; desarrolle la actividad sobre las ideas que se discuten.
- \* Use métodos didácticos que le sean familiares a las personas y que les gusten, como actos con títeres, sociodramas o cuentos. Estos métodos evitan que la gente se enfrente directamente a su falta de conocimiento y les permita identificarse con el personaje del sociodrama que encuentra la solución para el problema.
- \* Para enseñar una idea nueva, compare la idea a algo que ellos ya conozcan.
- \* Presente una idea nueva a través de una situación real como usando una letrina de demostración, o demuestre como se preparan los alimentos del destete usando alimentos disponibles localmente.



### EJERCICIO E

En este ejercicio usted participará en una sesión de asesoría a un grupo sobre una de las prácticas de prevención. Usará algunas de las técnicas descritas en las páginas 41 a 44. Un participante hará el papel de un trabajador de salud y conducirá la sesión. Los otros desempeñarán los papeles de los miembros de la comunidad. Cada sesión será de 5 minutos. Después de cada sesión, habrá una discusión en grupo sobre cómo se condujo la sesión.

Hable con su facilitador, quien le asignará a un grupo pequeño y le dará detalles adicionales sobre el ejercicio. Luego revise brevemente las páginas 41 a 44.

Reúnase con los otros participantes de grupo.

2. Los trabajadores de la salud pueden dar un buen ejemplo.

Los trabajadores de salud siempre deben "practicar lo que predicán" sobre la prevención. Un mensaje es más poderoso cuando la persona que lo da, practica lo que dice.

Usted deberá enfatizar a los trabajadores de salud que hagan tales prácticas en sus hogares. También podrá ser necesario que haga arreglos especiales para ayudarlos. Por ejemplo, usted debería permitir al personal, que son madres de bebés a que los lleven al trabajo, o permitirles que vayan a sus casas durante el día para que los amamenten.

3. Los trabajadores de la salud pueden participar en los proyectos de la comunidad para mejorar las prácticas preventivas.

Los trabajadores de salud pueden estimular a los miembros de la comunidad a que desarrollen proyectos que les ayudarán a mejorar su salud. Cooperando con los grupos de la comunidad existentes, los trabajadores de salud pueden usar su conocimiento sobre las maneras de prevenir la diarrea para ayudarles a planificar proyectos útiles. A continuación se dan algunos ejemplos de los proyectos que podrían llevarse a cabo con recursos de la comunidad, y que beneficiarían significativamente a muchos de sus miembros.

- \* Comprando jabón en un sistema de cooperativa

La comunidad puede comprar una cantidad grande de jabón a un precio económico. El jabón y el costo, se divide entre los miembros de la comunidad. Esto puede hacer que el jabón sea menos caro y más fácil de obtener.

- \* Mejorando las fuentes de agua

Los miembros de la comunidad pueden ofrecer voluntariamente su ayuda y donar los materiales necesarios para hacer las mejoras necesarias. Pueden construir una cerca o una pared alrededor de la fuente de agua para mantener alejados a los animales, cavar un canal de drenaje cuesta arriba para prevenir que el agua de lluvia caiga dentro de la fuente de agua, o construir un estanque en el nacimiento.

- \* Designando y apoyando a un artesano para que construya las letrinas.

Habrá muchas personas que deseen tener una letrina para sus familias, pero no querrán construirlas por si mismos. Si este el caso, podrá animar a una persona de la comunidad a que aprenda cómo construir las letrinas adecuadamente. Los servicios de salud podrían proporcionar los planos para su construcción. El artesano podría comprar los materiales necesarios en cantidades más económicas de lo que le costaría a las familias. Las familias le pagarían por construir sus letrinas y lo pondrían en contacto con otras que estuvieran interesadas.

- \* Designando un grupo de apoyo para la lactancia materna

Las madres con experiencia, las primerizas y las mujeres embarazadas pueden reunirse periódicamente para hablar sobre sus experiencias con la lactancia, cómo solucionan sus dificultades, y los beneficios del amamantamiento. Los servicios de salud pueden ofrecer un lugar para que las mujeres se reúnan, y pueden ofrecer que un trabajador de salud se reúna con ellas si así lo desean.

- \* Sembrando para obtener mejores alimentos del destete

Los grupos de mujeres existentes en la comunidad pueden organizarse para obtener préstamos, tierra y consejos para producir alimentos del destete de consumo local (por ejemplo, frutas, vegetales, hojas verdes, maní). Estos podrían usarse para preparar las recetas recomendadas de los alimentos del destete y venderse para obtener un ingreso. Cualquier ganancia podría usarse para comprar artículos como jabón. Los trabajadores de salud podrían estimular estos proyectos teniendo sus propias hortalizas alrededor del centro de salud, y en sus casas.

#### 4. Los trabajadores de salud pueden apoyar la lactancia materna

##### CUANDO ATIENDAN UN PARTO

Al atender un parto, podrá ayudarse a la madre a que comience a dar de mamar haciendo lo que se indica a continuación. Los trabajadores de salud también pueden estimular a las parteras tradicionales o a los miembros de las familias que ayudan en la atención del parto, a que hagan lo siguiente:

- \* Entregar el niño a la madre para que comience a mamar inmediatamente después del parto o tan pronto como sea posible.
- \* Mantener a la madre y al niño en el mismo cuarto o llévele al niño para que mame a libre demanda.
- \* No dar otra leche o agua al recién nacido.
- \* Enséñele a la madre la mejor manera de dar de mamar y cómo evitar los problemas con la lactancia.



DE: ayudando madres a lactar – F. Savage King

CUANDO  
PRESCRIBAN  
MEDICAMEN-  
TOS

Los trabajadores de salud deberán ser cuidadosos al prescribir medicinas para las madres lactantes. Algunas drogas, como los anticonceptivos orales que contienen estrógenos y progesterona, disminuyen la producción de leche materna. Otras medicinas, como el cloranfenicol y la tetraciclina pueden tener efectos colaterales para el niño y deben evitarse. Sustituya estos medicamentos con otros que sean adecuados para la condición que se está tratando.

CUANDO LAS  
MADRES  
TIENEN  
DIFICULTA-  
DES

Los trabajadores de salud deberán ayudar a las madres cuando acudan al centro de salud porque tienen dificultades con la lactancia. El cuadro de la siguiente página enumera algunas de las dificultades comunes que los trabajadores de salud pueden ayudar a resolver. Los trabajadores de salud también pueden animar a las madres a que busquen consejos y estímulo con otras mujeres que tienen experiencia en amamantar a sus hijos.

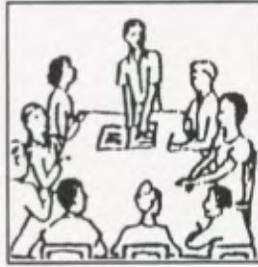
## DIFICULTADES COMUNES QUE SE PRESENTAN CON LA LACTANCIA MATERNA

SI LA MADRE TIENE:	ENTONCES EL TRABAJADOR DE LA SALUD DEBERIA:
Pezón plano	Enseñar a la madre como ayudar al niño a que mame presionando la areola antes de introducirla en la boca del niño.
Pezón umbilicado	Enseñar a la madre a evertir el pezón con los dedos antes de introducirlo en la boca del niño y a mantenerlo así hasta que el niño presione con toda la boca la base de la areola.
La madre dice que no tiene suficiente leche	<p>Determinar si la ganancia de peso del niño es normal.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Si la ganancia de peso del niño es normal, averiguar la razón de la preocupación de la madre. Asegurarle que su niño está creciendo normalmente y que ella está produciendo suficiente leche.</li><li>* Si la ganancia de peso del niño está por debajo de lo normal, decirle lo que puede hacer para aumentar la cantidad de leche. Anímela a que siga lactando. Si aún así el niño no gana suficiente peso, complemente la leche materna con leche de vaca (o papillas de cereales si el niño es mayor de 4 meses de edad).</li></ul>
Grietas del pezón	<p>Si hay dolor dar a la madre paracetamol u otro analgésico (en este caso antes de dos horas de la mamada).</p> <p>Ablandar la costra de la grieta con agua tibia, descostrando suave y lentamente.</p> <p>Luego de cada mamada aplicar una gota de la propia leche y dejar que el pezón se seque o abanicándolo antes de cubrir.</p> <p>Iniciar la mamada en el pecho sano o menos agrietado.</p> <p>Si la grieta está en la punta del pezón colocar la boca del niño paralela a la misma.</p> <p>Si duele mucho, mamar del otro lado, pero sacarse la leche manualmente.</p> <p>Cambiar la posición del niño con cada mamada.</p>

## DIFICULTADES COMUNES QUE SE PRESENTAN CON LA LACTANCIA MATERNA

(CONTINUACION)

SI LA MADRE TIENE:	ENTONCES EL TRABAJADOR DE LA SALUD DEBERIA:
	Cuando el niño mame después de que haya sanado la grieta, asegurarse que todo el pezón quede dentro de la boca del niño para que sus encías muerdan la areola detrás del pezón.
Pecho inflamado (muy lleno de leche)	Enseñar a la madre a sacarse la leche después de la mamada hasta que el pecho esté menos lleno. Indicar que amamante más seguido.
Pecho infectado (Mastitis: área adolorida, enrojecida y blanda; fiebre y ganglios linfáticos axilares dolorosos)	Reposo hasta tener 48 horas sin fiebre. Analgésia. Duchado o inmersión del pecho con agua tibia-caliente por 5 minutos cada 3 horas, amamantando de ambos pechos. Beber bastante líquido. Indicar penicilina general (no local).
Pechos tapados (taponamiento de conductos)	Ablandar y quitar las costras de leche del pezón con agua tibia antes de cada mamada. Amamantar primero del pecho afectado. Masaje paralelo y hacia el pezón. El niño debe succionar en una posición tal que el mentón apunte hacia la zona taponada.



### EJERCICIO F

En este ejercicio usted representará el papel de un trabajador de salud que aconseja a una madre sobre la lactancia materna. Un participante hará el papel del trabajador de salud y el otro el de una mujer joven que está por dar a luz a su primer hijo. La mujer planea darle biberón al niño cuando nazca. Este ejercicio le permitirá practicar u observar las habilidades que son necesarias para conducir una sesión de asesoría sobre la lactancia materna.

Su facilitador le dirá que papel desempeñará. Después del ensayo, habrá una discusión en grupo de cómo se condujo la sesión de asesoría.

Reúnase con los otros participantes y el facilitador a la hora especificada para hacer este ejercicio de simulación.

5. Los trabajadores de salud pueden construir y mantener una letrina en el centro de salud.

Una letrina instalada en el centro de salud que sea limpia y funcione bien será un ejemplo para la gente que va en busca de los servicios. Deberá dársele el mantenimiento adecuado y mantenerla limpia para que los miembros de la comunidad vean como debe funcionar una letrina.

Es mejor que la letrina sea de un diseño que pueda construirse para el uso de una familia. Cuando la letrina se esté construyendo, se puede invitar a los miembros de la comunidad para que vean como se construye. Los trabajadores de salud pueden discutir con las familias que estén interesadas en cómo construir o conseguir a alguien que les construya una letrina para su familia. También pueden enseñar a las familias sobre el mantenimiento necesario para que la letrina se conserve en buenas condiciones.

Los dos tipos más comunes de letrina que son adecuados para el uso familiar, son el modelo mejorado de letrina de hoyo ventilado (HVM) y la letrina lavable con desagüe. (En los Anexos A y B se muestran estos tipos de letrinas). Ambas se limpian lavando las superficies sucias hacia dentro de la letrina.

Una letrina HVM tiene un tubo de ventilación con un cedazo, el cual debe revisarse una vez al mes para asegurarse que el cedazo está intacto. Las telarañas y cualquier otra obstrucción en el tubo de ventilación pueden limpiarse echando una cubetada de agua a través del tubo.

Una letrina de desagüe se limpia echándole agua (aproximadamente 3 litros) después de cada vez que se usa. Nunca debe echarse en la letrina otra cosa que no sea orina, heces o agua. Si alguna vez se tapa, puede destaparse con un palo doblado.

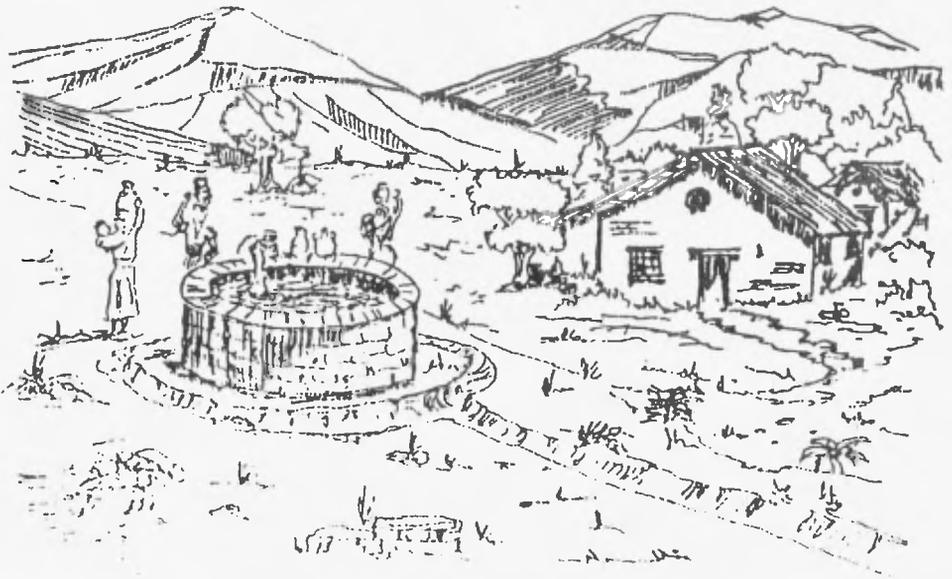
Cualquiera de los dos tipos de letrina pueden construirse con uno o dos hoyos. Si sólo se hace un hoyo, debe vaciarse cuando esté lleno o cuando la letrina se mueva de sitio. Si tiene doble hoyo, el primer hoyo se sella cuando esté lleno y se comienza a usar el segundo hoyo. Cuando el segundo hoyo se llena, se vacía el primero. El contenido del primer hoyo estará seco y no tendrá mal olor y la mayoría de los microorganismos estarán muertos.

6. Los trabajadores de salud pueden aconsejar a los miembros de la comunidad sobre cuáles son las fuentes de agua más limpias y cómo pueden mejorar las fuentes de agua disponibles.

Cuando usted evaluó las fuentes de agua de la comunidad, determinó cuáles eran las más limpias. Deberá decirles a los trabajadores de salud lo que halló, para que ellos puedan aconsejar a los otros miembros de la comunidad sobre las mejores fuentes de agua.

Probablemente algunas de las fuentes de agua podrían mejorarse tomando medidas simples como las que se listan a continuación. Los miembros de la comunidad querrán hacer las mejoras si los trabajadores de la salud les indican exactamente lo que deberá hacerse:

- Construir una cerca o pared alrededor de la fuente para mantener alejados a los animales.
- Cavar canales de drenaje cuesta arriba de un pozo abierto para prevenir que el agua de lluvia caiga dentro de él.
- No permitir que se lave ropa en la fuente de agua.
- No permitir que los niños jueguen en o alrededor de la fuente de agua.
- No colocar letrinas cuesta arriba o dentro de 10 metros de distancia de la fuente de agua.
- No defecar dentro de 10 metros de distancia alrededor de la fuente de agua.
- Instalar una polea simple y una cubeta para que sea más fácil sacar el agua de un pozo.



UN POZO ADECUADAMENTE PROTEGIDO



### EJERCICIO G

En este ejercicio usted identificará las medidas para mejorar las fuentes de agua y protegerlas contra la contaminación.

Refiérase a los dibujos y descripciones de las fuentes de agua en el **Ejercicio C** de las páginas 29 a 31. Para cada fuente de agua, escriba por lo menos una manera en que la fuente podría mejorarse (por ejemplo, sostener las paredes de un pozo para prevenir que se derrumben).

#### Posibles mejoras

FUENTE DE AGUA No. 1

FUENTE DE AGUA No. 2

FUENTE DE AGUA No. 3

FUENTE DE AGUA No. 4

Hable con el facilitador cuando haya  
terminado este ejercicio.



### EJERCICIO H

En este ejercicio usted seleccionará una práctica preventiva que usted desee enfatizar en su comunidad, e identificará las posibles actividades para influenciar a los miembros de la comunidad a que la adopten. Cuando todos estén listos, habrá una discusión en grupo.

1. En el espacio de abajo, establezca cuál práctica preventiva desea enfatizar en su comunidad.
2. Enumere por lo menos 3 actividades que los servicios de salud en su área podrían hacer para influenciar a los miembros de la comunidad para que adopten la práctica nueva. (Mantenga en mente que la gente no hará algo si sólo se le dice que debe hacerlo).

Avísele al facilitador cuando esté listo para la discusión en grupo de este ejercicio.

## PUNTOS IMPORTANTES PARA RECORDAR SOBRE LA PREVENCIÓN DE LA DIARREA

- \* Las mejores maneras de prevenir la diarrea son:
  - Promover lactancia materna
  - Mejorar las prácticas del destete
  - Usar bastante agua limpia
  - Lavarse las manos
  - Usar las letrinas
  - Desechar adecuadamente las heces de los niños
  - Inmunizar contra el sarampión
  
- \* Es importante evaluar las prácticas actuales de la comunidad relacionadas con la diarrea y que las personas conozcan las razones de por qué las intervenciones preventivas son necesarias.
  
- \* Use un proceso de decisión paso a paso para elegir las prácticas preventivas específicas a enfatizarse en un área de salud. Brevemente, los pasos incluyen:
  - Enumerar las prácticas que deben mejorarse en el área.
  - Elegir las prácticas más importantes a mejorarse.
  - Identificar las prácticas que serán más factibles de cambiar.
  - Elegir una o dos prácticas preventivas a enfatizarse.
  
- \* Los servicios de salud deben jugar un papel importante en la introducción de las mejoras en las prácticas de salud de una comunidad. Algunas de las actividades que los trabajadores de salud pueden realizar para apoyar las prácticas preventivas seleccionadas, incluyen:
  - Usar buenas técnicas de asesoría.
  - Establecer un buen ejemplo (predicar con el ejemplo).
  - Participar en los proyectos de la comunidad para mejorar las prácticas preventivas.
  - Apoyar la lactancia materna.
  - Construir y mantener en buenas condiciones una letrina en el centro de salud.
  - Aconsejar a los miembros de la comunidad sobre las fuentes de agua más limpias y las maneras de mejorar las fuentes de agua.



## A N E X O S

- A. Diseño y mantenimiento de una letrina de hoyo ventilado mejorado (HVM).
- B. Diseño y mantenimiento de una letrina de desagüe.
- C. Copia en blanco de la Hoja de Trabajo para evaluar las prácticas preventivas de la comunidad (para usar en su propia área de salud).
- D. Copia en blanco de la Hoja de Trabajo para seleccionar las prácticas preventivas (para usar en su propia área de salud).

## ANEXO A:

### DISEÑO Y MANTENIMIENTO DE UNA LETRINA DE HOYO VENTILADO MEJORADO (HVM).

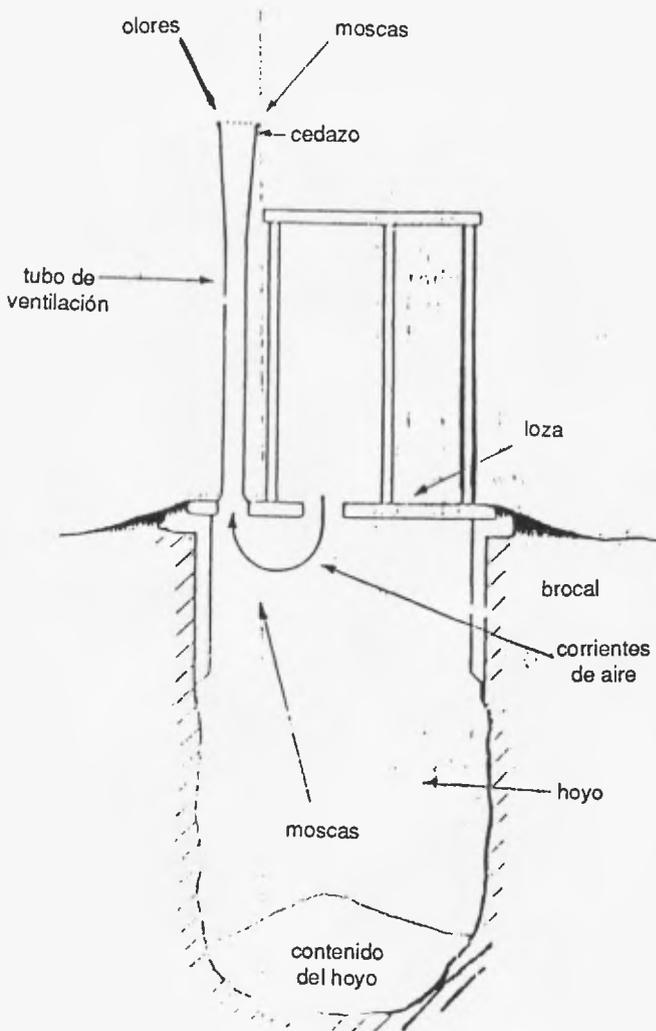


Diagrama de una letrina de hoyo ventilado mejorada.

(Note que el cedazo previene que las moscas entren o salgan a través del tubo de ventilación).

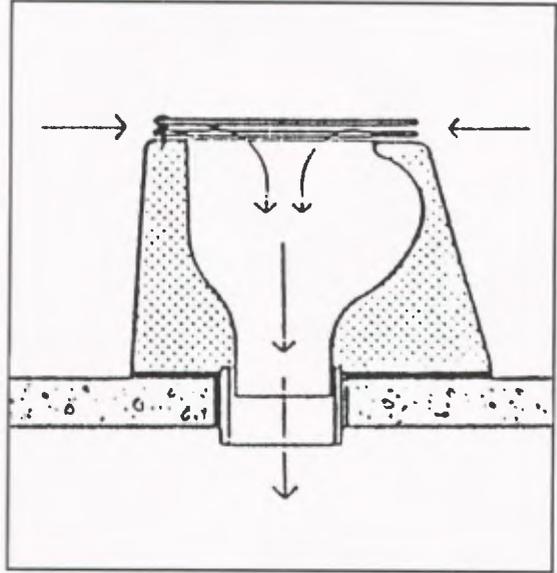
Tomado de: **Letrinas de hoyo con ventilación mejorada: Desarrollos recientes en Zimbabwe** por Morgan y Mara. Publicación Técnica Número 3. Banco Mundial.

## MANTENIMIENTO DE UNA LETRINA HVM

1. Minimice la introducción de agua dentro del hoyo

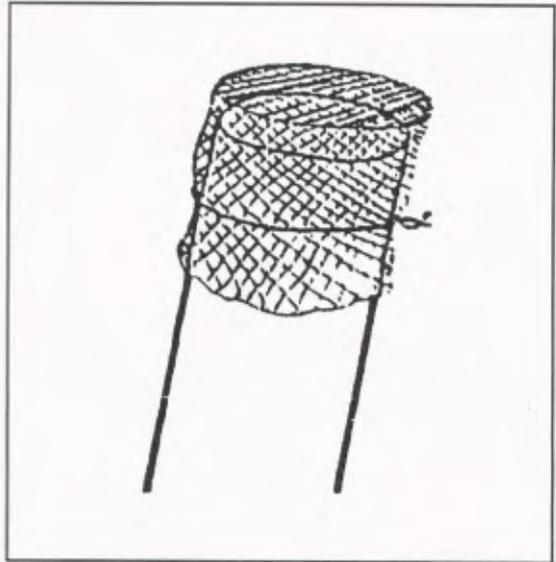
La orina y las cantidades pequeñas de agua que entran en el hoyo se evaporarán eventualmente o serán absorbidas por la tierra. Sin embargo, la cantidad mayor de agua que se usa para bañarse o cocinar no deben echarse dentro del hoyo, ya que se acumulará y favorecerá la reproducción de los insectos.

El agua para bañarse o para lavar los platos debe vaciarse dentro de un agujero de drenaje adyacente, o si existe, dentro de una alcantarilla en cualquier otro lugar del terreno.



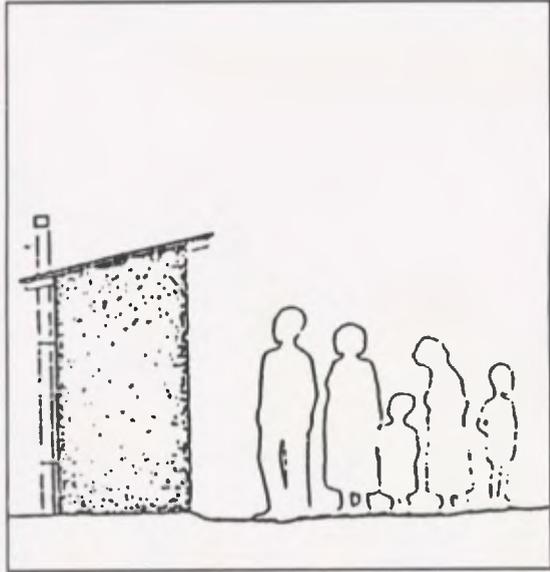
2. No tire basura dentro del hoyo.

No deben echarse dentro del hoyo latas, botellas, grandes cantidades de materias vegetales o cualquier otra clase de basura. Si se hace, el hoyo se llenará muy rápidamente. Pueden echarse pequeñas cantidades de desperdicios vegetales.



3. Mantenga cerrada la tapadera del pedestal.

Si el pedestal tiene una tapadera, esta debe mantenerse cerrada cuando no se esté usando. Esto impedirá que los insectos entren al hoyo y lo mantendrá oscuro. Así, los insectos volarán hacia arriba por el tubo de ventilación en busca de la luz y quedarán atrapados en el cedazo. El aire seguirá entrando a través de la abertura bajo el asiento, manteniendo la ventilación del hoyo.



4. Inspeccione regularmente los mosquiteros y la loza que cubre el hoyo.

Cada mes deben ser inspeccionados para asegurarse de que están en su lugar y en buenas condiciones. Los cedazos deben estar hechos únicamente de cedazo de fibra de vidrio cubierta de plástico. Las telarañas y otros objetos pueden bloquear el interior del tubo de ventilación. Estos pueden limpiarse vaciando agua dentro del tubo.

5. Mantenga limpia la superestructura

El interior de la superestructura y la taza o pedestal deben mantenerse limpios para que no atraiga insectos o cause malos olores. La puerta debe mantenerse cerrada cuando la letrina no esté en uso.

Debe usarse agua para limpiar la taza o el interior del pedestal.

6. Asegúrese que toda la familia use la letrina.

Asegúrese que cada miembro de la familia, especialmente los niños menores y los ancianos usen la letrina y no los terrenos adyacentes. Las heces de los niños que se encuentren afuera de la letrina deben echarse dentro de ella.

## ANEXO B:

### DISEÑO Y MANTENIMIENTO DE UNA LETRINA CON DESAGUE

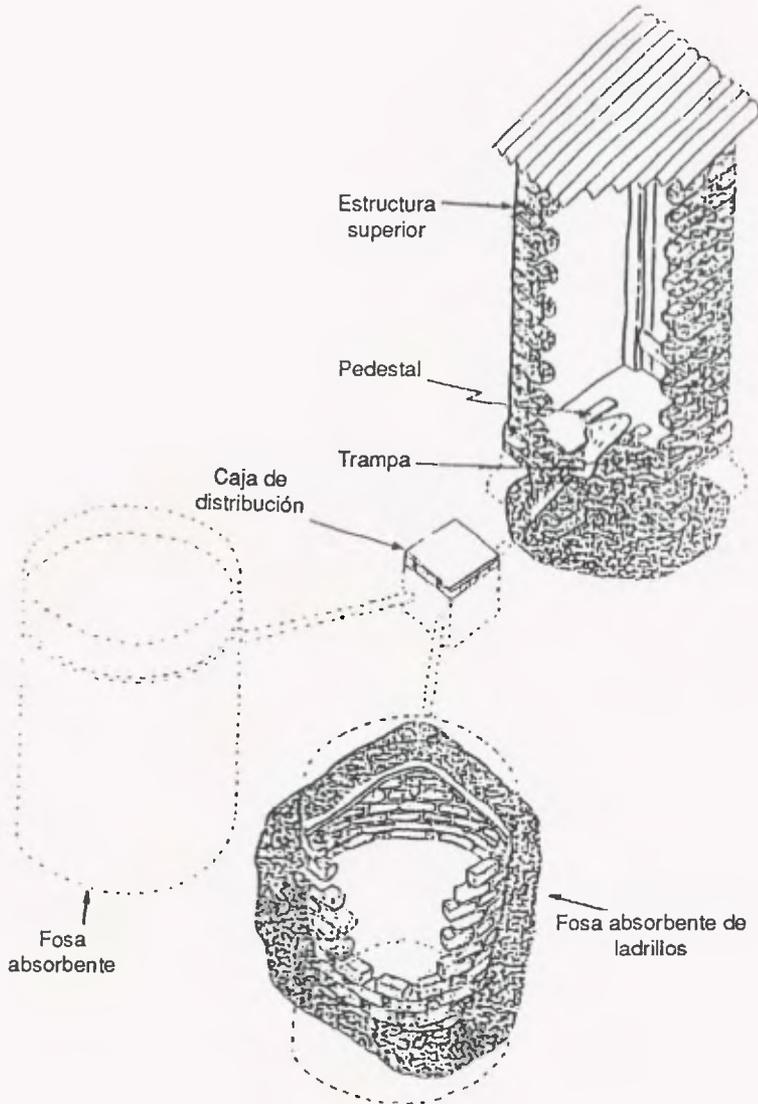


Diagrama de una letrina con desagüe con fosas absorbente alternativas de descomposición orgánica.

Tomado de **El diseño de las letrinas de desagüe** por Mara, TAG, Nota Técnica número 15. UNDP y el Banco Mundial.

## MANTENIMIENTO DE UNA LETRINA CON DESAGÜE

1. Mantenga limpia la letrina.

El mantenimiento de una letrina con desagüe para uso en las casas es muy simple. El mantenimiento diario consiste solamente en lavar el suelo donde está la letrina y limpiar la taza. La taza debe limpiarse diariamente con una escoba o un cepillo de mango largo después de echar una cantidad pequeña de detergente en polvo.

En la letrina debe mantenerse lleno con agua un recipiente con capacidad para 1.5 a 2 litros. Esta agua se usa para desaguar la letrina después de cada uso. Antes de cada uso, la superficie de la taza debe humedecerse ligeramente para que las heces se deslicen fácilmente sin que se adhieran a la superficie.

2. Minimice la introducción de agua de desperdicio y de basura dentro de la letrina.

No debe permitirse que entre el agua del baño, de la cocina o de lluvia dentro de las fozas o la taza. Para evitar que la taza o la trampa de registro se tapen, no tire otros desperdicios como los de la cocina, basura, o pedazos de tela dentro de la taza. Sin embargo, si la taza o la trampa de registro se obstruyeran puede empujar el contenido que cause la obstrucción con una vara de bambú partida a la mitad, tanto del lado de la taza como del lado de la trampa. Si lo que la está obstruyendo no puede removerse, solicite ayuda a la autoridad local.

EVALUACION DE LAS

Práctica Preventiva	¿Realizan los miembros de la comunidad la práctica preventiva?	
	Si	No

**PRACTICAS PREVENTIVAS DE LA COMUNIDAD**

**ANEXO C**

¿Qué es lo que los miembros de la comunidad hacen en lugar de, o además de la práctica preventiva?	Explicación

## ANEXO D

### HOJA DE TRABAJO PARA SELECCIONAR LAS PRACTICAS PREVENTIVAS A DESARROLLAR CON PRIORIDAD

Problemas identificados	Posibles prácticas a adoptarse	Coloque un <input checked="" type="checkbox"/> al lado de LAS PRACTICAS MAS IMPORTANTES <sup>1</sup>	Coloque un <input checked="" type="checkbox"/> al lado de LAS PRACTICAS MAS FACTIBLES DE ADOPTARSE <sup>2</sup>	Coloque un <input type="checkbox"/> al lado de LAS PRACTICAS A REALIZAR CON PRIORIDAD
1)	1)			
2)	2)			
3)	3)			
4)	4)			
5)	5)			
6)	6)			
7)	7)			
8)	8)			
9)	9)			
10)	10)			
11)	11)			
12)	12)			

1. Para decidir la **IMPORTANCIA** relativa de una práctica, considere los planes del gobierno, el efecto esperado de un cambio en las tasas de enfermedad, y el número de personas que resultaría afectado.
2. Para decidir la **FACTIBILIDAD**, considere el interés y los recursos de la comunidad y la capacidad de los trabajadores de salud para realizar las actividades.

Lactancia materna exclusiva	Cuando un niño recibe solamente leche materna y ningún otro líquido como agua, jugo u otra leche. Los niños deben amamantarse exclusivamente durante los primeros 4 - 6 meses de vida.
Lactancia materna parcial	Cuando un niño recibe leche materna además de los alimentos del destete y otros líquidos como jugo de frutas. La lactancia parcial durante los segundos 6 meses de vida reduce el riesgo de la diarrea grave y la muerte por diarrea.
Letrina con desagüe	Un tipo de letrina adecuado para el uso de las familias. La letrina se desagua echándole agua después de cada defecación y se limpia desaguando las superficies.
Letrina de pozo ventilado mejorado (VIP)	Un tipo común de letrina adecuado para las familias. El pasaje del aire a través de un tubo de ventilación mantiene la ventilación del pozo de la letrina.
Microorganismos	Un objeto viviente muy pequeño, como una bacteria o virus. Las letrinas sucias son fuentes de los microorganismos productores de diarrea.
Pecho lleno	Un pecho que está muy lleno de leche. Un pecho muy lleno puede inflamarse, estar duro y ser doloroso. Para ayudar a prevenir que los pechos se llenen demasiado, se aconseja amamantar a libre demanda y sacarse manualmente la leche durante los períodos en que la madre y el niño están separados.
Pezón rajado	Un pezón con una fisura o rajadura. Puede resultar si el niño lactante mama en una mala posición lo que daña la piel del pezón.
Tubo de ventilación	Un tubo en una letrina VIP a través del cual pasa el aire y se mantiene la ventilación. Arriba del tubo de ventilación se colocan mosquiteros o cedazos para impedir que los insectos entren al pozo de la letrina. Se puede echar agua dentro del tubo de ventilación para limpiarlo de las telarañas u otras obstrucciones.

## DEFINICION DE TERMINOS

Alimentos complementarios	Líquidos o alimentos extra que se les dan a los niños que están mamando. Algunas madres les dan a sus niños amamantados alimentos extra desde los primeros meses, porque ellas deben trabajar alejadas de sus niños. Sin embargo, si se espera hasta los 4-6 meses de edad para introducir los alimentos complementarios a los niños puede ayudar a prevenirse la diarrea.
Ayuda Visual	Un medio, como una fotografía, dibujo o afiche que se usa para comunicar una idea o un mensaje.
Caja para el nacimiento de agua	Una caja o construcción pequeña colocada sobre un nacimiento de agua. Protege el nacimiento y también se puede usar como almacenaje frío (para los productos lácteos o la carne).
Contaminar	Hacer algo impuro o sucio. Preparar los alimentos inadecuadamente los puede contaminar y causar diarrea.
Demostración	Enseñarle a alguien cómo se hace alguna cosa.
Destete	El proceso por el cual un niño gradualmente se acostumbra a la dieta de los adultos. La dieta del niño cambia de sólo leche a una basada en los alimentos regulares de la familia.
Factible	Posible o práctico. Algunas prácticas preventivas son más factibles de cambiar en una comunidad que en otras debido al interés y los recursos de la comunidad, y la habilidad de los trabajadores para la salud para enseñar las prácticas.
Higiene/Higiénico	Limpieza, o estar en condición limpia y saludable. Las personas pueden protegerse contra la diarrea adoptando ciertas prácticas de higiene, como lavarse las manos, usar las letrinas, y desechar higiénicamente las heces de los niños.
Intervención	Tal como se usa en este módulo, un grupo de actividades relacionadas para interrumpir el curso normal de una enfermedad, ya sea tratándola en un individuo o previniendo su diseminación en una comunidad. Los ejemplos incluyen la terapia de rehidratación oral y la lactancia materna.
Lactancia a libre demanda	Permitir que el niño mame cada vez que quiera, comenzando inmediatamente después del parto.

IMPRESO EN GUATEMALA POR  
CENTRO EDITORIAL

