



BACK OF THE JEEP[®]

GUÍA DEL FACILITADOR

CAPACITACIÓN DE MEDIO
DÍA SOBRE EL NUEVO VIRUS
DE INFLUENZA H1N1



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



HUMANITARIAN PANDEMIC
PREPAREDNESS

AED (Academia para el desarrollo educativo) ha preparado esta publicación y USAID (Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional) la ha financiado bajo el número de contrato GHS-I-00-03-00036. No necesariamente representa la opinión de USAID o del gobierno de los Estados Unidos.

Septiembre de 2009

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
SESIÓN 1 Bienvenida y descripción general	5
SESIÓN 2 Pandemia de Influenza : Lo que la gente debería saber	9
SESIÓN 3 Nuevo virus de influenza H1N1: Lo que la gente debería saber	13
SESIÓN 4 Cómo aminorar el contagio del nuevo virus de influenza H1N1	23
SESIÓN 5 Uso de rotafolios, tarjetas de orientación y volantes	35
SESIÓN 6 Cierre y distribución de materiales	53
ANEXO 1 Preguntas frecuentes	59

INTRODUCCIÓN

¿A quiénes va dirigida esta capacitación?

Ésta es una capacitación de medio día para trabajadores y voluntarios de la salud de la comunidad y para personal de emergencias, sobre la forma de orientar y movilizar a sus comunidades con respecto a las prácticas fundamentales para reducir el riesgo de contraer el virus de influenza H1N1.

Los voluntarios y trabajadores de la salud de la comunidad se consideran la fuente principal de información correcta sobre prevención y tratamiento de enfermedades. Son también los profesionales de primera respuesta en caso de epidemia, como una epidemia de gripe, en una aldea o comunidad. Están en una posición única para poder hablar directamente con las personas, familias y comunidades, y es importante que tengan orientación precisa y de fácil adopción para los miembros de su comunidad.

¿Cuál es el objetivo de la capacitación?

La capacitación pretende brindar pautas y herramientas a los trabajadores de la salud, sobre los mensajes que deben dar a las familias y comunidades y cómo utilizar el material de orientación para aumentar la comprensión y la adopción de las prácticas correctas para reducir y contener el contagio del virus de influenza H1N1. Los materiales incluyen tarjetas de orientación sobre la importancia de adoptar prácticas para detener el contagio del nuevo virus de influenza H1N1, un volante para cuidadores, y un rotafolio para trabajadores y voluntarios de la salud.

¿Por qué es importante esta capacitación?

Es fundamental que los miembros de la comunidad entiendan la importancia de las prácticas específicas para reducir y controlar el contagio de la gripe. Al adaptar estas prácticas a nivel individual y de hogar, las comunidades pueden disminuir la cantidad de personas enfermas. Es también importante sentirse cómodo con estas prácticas,

porque las vacunas y medicamentos antivirales tal vez no estén disponibles, o lo estén en suministros limitados. Estas “intervenciones no farmacéuticas” – aislamiento y cuarentena, higiene (como la etiqueta respiratoria y de lavado de manos) y el cuidado del enfermo en el hogar – probablemente serán las medidas más eficaces y prácticas a seguir.

¿Qué incluye la capacitación?

Durante las sesiones de taller de capacitación interactiva de la *Capacitación de Back of the Jeep® para epidemias del nuevo virus de influenza H1N1*, los participantes usarán los debates grupales, juegos de rol, y demostraciones, para aumentar su comprensión de las intervenciones incluidas en el rotafolio, tarjetas de orientación y volantes, que pueden influir para contener o retrasar el contagio de la enfermedad a nivel de la comunidad.

Se comprobó el éxito de la comunicación interpersonal para aumentar la conciencia, como también modificar conductas, para ayudar a minimizar los impactos negativos en la salud producidos por las epidemias de la enfermedad. Brindar mensajes útiles sobre acciones específicas que pueden llevar a cabo los miembros de la comunidad puede contener eficazmente el contagio de una pandemia, y reducir los casos de enfermedad y muerte por el virus.

¿Cómo utilizar esta guía?

Esta guía contiene diferentes tipos de pautas para las personas que brindan capacitación. Para cada sesión, hay una lista de objetivos, la duración que debe tener la sesión, los materiales a utilizar y una lista de tareas de capacitación.

En la mayoría de los casos, hay “Notas para los co-instructores” que brindan explicación adicional sobre las tareas de capacitación, como por ejemplo, cómo y por qué se deben realizar. Para que la capacitación sea fluida, los instructores deben tomarse el tiempo para leer esta guía y usar los materiales de apoyo antes de dar la capacitación. También recuerde hacer copias de los materiales de apoyo y el Anexo, como también de la agenda y los formularios de evaluación.

Capacitación de medio día de Back of the Jeep® sobre el nuevo virus de influenza H1N1

AGENDA	
8:30 – 8:45	SESIÓN 1 Bienvenida y descripción general (15 minutos)
8:45 – 9:05	SESIÓN 2 Pandemia de Influenza, Lo que la gente debería saber (20 minutos)
9:05 – 9:35	SESIÓN 3 Nuevo virus de influenza H1N1, Lo que la gente debería saber (30 minutos)
9:35 – 10:35	SESIÓN 4 Cómo aminorar el contagio del nuevo virus de influenza H1N1 (60 minutos)
10:35 – 11:00	RECESO
11:00 – 11:30	SESIÓN 5 Técnicas para la orientación: Rotafolios, tarjetas de orientación y volantes (30 minutos)
11:30 – 12:15	Práctica y juego de roles (45 minutos)
12:15 – 12:30	SESIÓN 6 Cierre y distribución de materiales (15 minutos)

SESIÓN 1:

BIENVENIDA Y DESCRIPCIÓN GENERAL

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes deberán:

1. Haberse presentado entre ellos, con el otro instructor y con cualquier invitado especial.
2. Haber revisado los objetivos y agenda del taller.

DURACIÓN: 15 minutos



MATERIALES: Objetivos y agenda del taller

BIENVENIDA E INTRODUCCIÓN

SESIÓN 1

ACTIVIDAD No. 1: Bienvenida
e introducción

TAREA DE CAPACITACIÓN

- Bienvenida
- Preséntese a sí mismo y a otros instructores, como también a invitados especiales.
- Presentación de los participantes.



NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES

Un inicio formal del taller marca la importancia del día. Si es posible, asegure la colaboración de oradores especiales por adelantado, tales como a un funcionario respetado del gobierno, un líder tradicional o de la comunidad, o a cualquier otro.

profesional que trabaje en el área de la gripe pandémica. La participación de oradores especiales en la ceremonia envía un mensaje significativo a los participantes, de que la información que brindaremos será importante, oportuna, y que también puede salvar vidas.

Después de que los oradores se hayan dirigido a los participantes, agradézcales por acudir a dar inicio al taller. Ahora es el momento de conocer a los participantes del taller.

Pida a los participantes que se presenten. Brinde la siguiente información: Nombre y lugar donde trabajan.

SESIÓN 1

ACTIVIDAD No. 2: Objetivos y agenda del taller

TAREA DE CAPACITACIÓN



Pida a un voluntario que lea los objetivos del taller establecidos en el rotafolio en voz alta, y fomente el debate para ver si los participantes tienen preguntas o comentarios.



Revise la agenda del taller.



NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES

Antes de la sesión, anote claramente los objetivos del taller en una pizarra o papel de rotafolios. Si es posible, deje anotados los objetivos durante todo el curso. La información sobre el nuevo virus de influenza H1N1 y la gripe pandémica está en el Anexo 1 de esta Guía.

Objetivos del taller

Al finalizar este taller, los participantes deberán:

- Haber revisado hechos e información sobre pandemia de influenza y el nuevo virus de la influenza H1N1.
- Haber descrito las prácticas no farmacéuticas que la gente debe seguir en el hogar como medidas de control principal para reducir el contagio de las epidemias de gripe pandémica.
- Haber analizado las pautas para usar con eficacia un rotafolio, tarjetas de orientación y volantes durante las reuniones de extensión comunitaria.
- Haber practicado usando los materiales de apoyo durante las interacciones directas con miembros de la comunidad para aumentar la retención del mensaje y llevar a la adopción de estas prácticas.

Agenda del taller

Para este taller, hemos preparado un programa de medio día. Ver la agenda en página 3.

SESIÓN 2:

PANDEMIA DE INFLUENZA: LO QUE LA GENTE DEBERÍA SABER

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes deberán:

1. Haber revisado la información básica sobre la pandemia de influenza.
2. Haber identificado la información sobre el nuevo virus de influenza H1N1 incluida en el rotafolio y tarjetas de orientación.

DURATION: 20 minutes

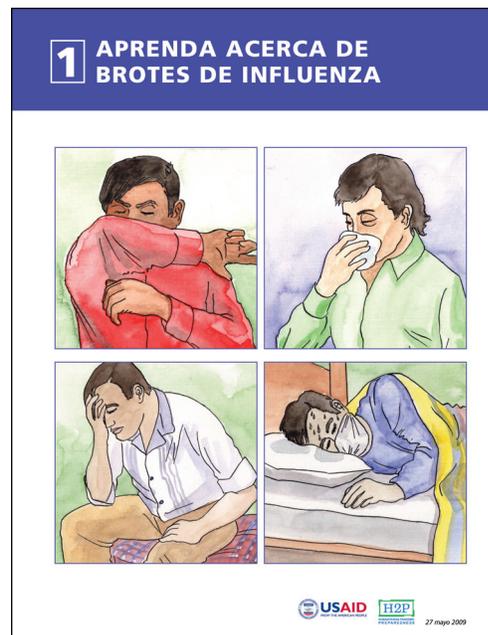
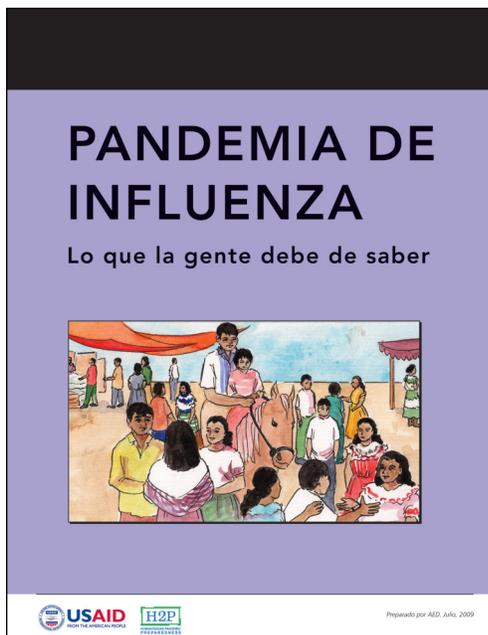


MATERIALES:

Durante esta sesión, deberá tener varias copias disponibles de:

Rotafolio: Gripe pandémica:
Lo que la gente debería saber

Tarjetas de orientación



Volante: Gripe pandémica:
Proteja su hogar



Volante: Gripe pandémica:
Cuándo acudir a un establecimiento médico



INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA PANDEMIA DE INFLUENZA

SESIÓN 2

ACTIVIDAD No. 1: Información general sobre la pandemia de influenza.

TAREA DE CAPACITACIÓN

- ✓ Divida a los participantes en pequeños grupos.
- ✓ De las Preguntas del trabajo grupal de la pandemia de influenza, en la página siguiente, asigne una pregunta por grupo y pídale debatir y responder a las preguntas sobre la pandemia de influenza.
 - Para ahorrar tiempo, asigne más preguntas por grupo.
 - Brinde 10 minutos para debate grupal.



NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES

El objetivo de esta actividad es revisar la información básica sobre la pandemia de influenza según se describe en los materiales de apoyo como volantes, rotafolios y tarjeta de orientación. (Hay una sección aparte de esta capacitación, que trata sobre el nuevo virus de influenza H1N1 específicamente). Si los materiales de apoyo no brindan respuestas a las preguntas, los participantes deben ver las Preguntas frecuentes en Anexo 1 para obtener la información completa.



PREGUNTAS DE TRABAJO GRUPAL SOBRE GRIPE PANDÉMICA

1. ¿Qué es la pandemia de influenza?
2. ¿En qué se diferencia la pandemia de influenza de la gripe aviar?
3. ¿En qué se diferencia la pandemia de influenza de la gripe estacional?
4. ¿Qué significan las diferentes fases pandémicas?
5. ¿En qué fase de la pandemia estamos actualmente?

SESIÓN 2

ACTIVIDAD NO. 2: Debatir y compartir la información sobre la pandemia de influenza.

TAREA DE CAPACITACIÓN

- Cada grupo pequeño designa a un voluntario para presentar sus respuestas a las preguntas asignadas sobre pandemia.
- Los grupos presentan sus respuestas al grupo entero.
- Brinde 10 minutos.



NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES

Las respuestas a las preguntas están disponibles en el Anexo 1, Preguntas frecuentes.

Podrá obtener más información también en: www.pandemicpreparedness.org

SESIÓN 3:

NUEVO VIRUS DE INFLUENZA H1N1: LO QUE LA GENTE DEBERÍA SABER

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes deberán:

1. Haber revisado la información básica sobre el nuevo virus de influenza H1N1.
2. Haber identificado la información sobre el nuevo virus de influenza H1N1 incluida en el rotafolio y las tarjetas de orientación.

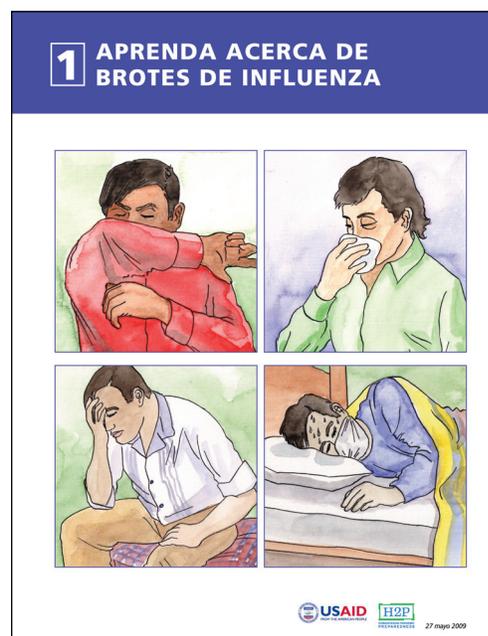
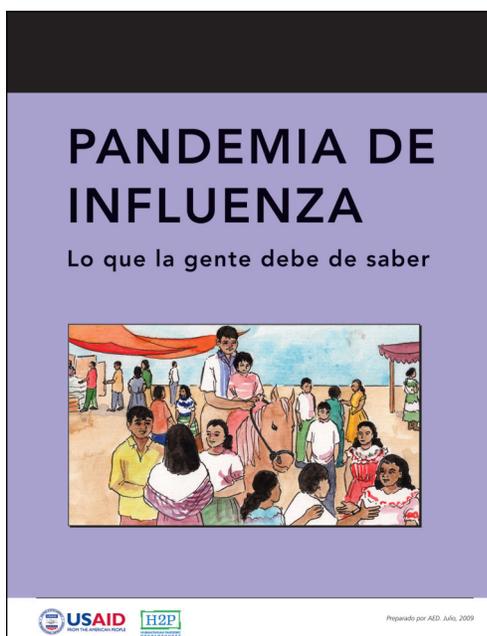
DURACIÓN: 30 minutos 

MATERIALES:

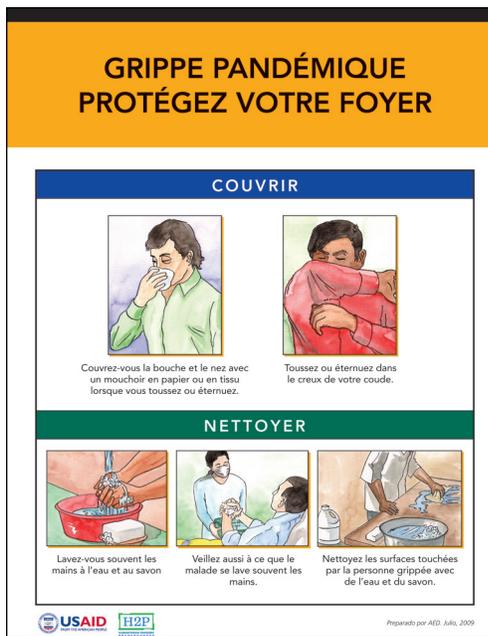
Durante esta sesión, deberá tener varias copias disponibles de:

Rotafolio: Pandemia de Influenza:
Lo que la gente debería saber

Tarjetas de orientación



Volante: Pandemia de Influenza:
Proteja su hogar



Volante: Pandemia de Influenza:
Cuándo acudir a un establecimiento médico



INFORMACIÓN SOBRE EL NUEVO VIRUS DE INFLUENZA H1N1

SESIÓN 3

ACTIVIDAD NO. 1: Información sobre el nuevo virus de influenza H1N1

TAREA DE CAPACITACIÓN

- Divida a los participantes en pequeños grupos.
- De las Preguntas del trabajo grupal de influenza H1N1, en la página siguiente, asigne 3 preguntas por grupo y pídale debatir y responder a las preguntas sobre el nuevo virus de influenza H1N1.
 - Para ahorrar tiempo, asigne más preguntas por grupo.
 - Brinde 10 minutos para debate grupal.



NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES

El objetivo de esta actividad es revisar la información sobre el nuevo virus de influenza H1N1 que aparece en los materiales de apoyo diversos como volantes, rotafolios y tarjeta de orientación. También puede consultar las Preguntas frecuentes en Anexo 1 para obtener la información completa.



PREGUNTAS DE TRABAJO GRUPAL SOBRE EL NUEVO VIRUS DE INFLUENZA H1N1

1. ¿Qué es el nuevo virus de influenza H1N1?
2. ¿Cómo se infecta la gente con el virus?
3. ¿Cuáles son los síntomas de la nueva influenza H1N1?
4. La mayoría de la gente experimenta en forma moderada la enfermedad por el nuevo virus de influenza H1N1 y se recupera en su hogar. ¿En qué casos se debe buscar atención médica?
5. ¿Cómo sé si padezco la nueva influenza H1N1?
6. ¿Por qué estamos tan preocupados por esta gripe cuando miles de personas mueren todos los años por la epidemia de gripe estacional u otras epidemias?
7. ¿Qué puedo hacer para protegerme de contraer el nuevo virus H1N1?
8. ¿Qué sucede si uso una mascarilla?
9. ¿Qué son las intervenciones no farmacéuticas (NPI por sus siglas en inglés)?
10. ¿Cuáles son las prácticas correctas de etiqueta respiratoria que pueden ayudar a prevenir el contagio del nuevo virus de influenza H1N1?
11. ¿Cuáles son los beneficios del aislamiento y cuarentena?
12. ¿Qué debo hacer si creo tener la enfermedad?
13. ¿Cómo se cuida a quienes contrajeron el nuevo virus de influenza H1N1?

14. ¿Cómo me protejo a mí mismo y a mi hogar si estoy cuidando a una persona con el nuevo virus de influenza H1N1?
15. ¿Debo ir a trabajar si tengo gripe pero me siento bien?
16. ¿Debo tomar un antiviral ahora sólo por si contraigo el nuevo virus?
17. ¿Qué sucede con la lactancia? ¿Debo dejar de dar de mamar si estoy enferma?
18. ¿Existen recomendaciones especiales para las embarazadas?
19. ¿Hay personas con mayor riesgo?
20. ¿Puedo viajar?
21. ¿Es seguro comer cerdo y productos de cerdo?
22. ¿Debo preocuparme si existen epidemias de gripe aviar en mi área?
23. ¿Si hay epidemias generalizadas, los gobiernos cerrarán las fronteras o evitarán el ingreso de personas a sus países sin previa revisión?
24. ¿A qué droga antiviral responde el nuevo virus de influenza H1N1?
25. ¿Cuándo se deben usar los antivirales?
26. ¿Hay ya disponible una vacuna eficaz contra el nuevo virus de influenza H1N1?
27. ¿Quién podrá obtener la vacuna para el nuevo virus de influenza H1N1 cuando esté disponible?
28. ¿La OMS ha identificado grupos de prioridad que deban recibir primero la vacuna contra el nuevo virus de influenza H1N1?

SESIÓN 3

ACTIVIDAD No. 2: Debatir y compartir la información sobre el nuevo virus de influenza H1N1

TAREA DE CAPACITACIÓN

- Los grupos pequeños designan a un voluntario para presentar sus respuestas a las preguntas asignadas sobre H1N1.
- Los grupos presentan sus respuestas al grupo más grande.
- Brinde 10 minutos.



NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES

Las respuestas a las preguntas están disponibles en el Anexo 1, Preguntas frecuentes.

Podrá obtener más información también en:

www.pandemicpreparedness.org

SESIÓN 3

ACTIVIDAD No. 3: Información sobre el nuevo virus de influenza H1N1 en rotafolios, tarjetas de orientación y volantes

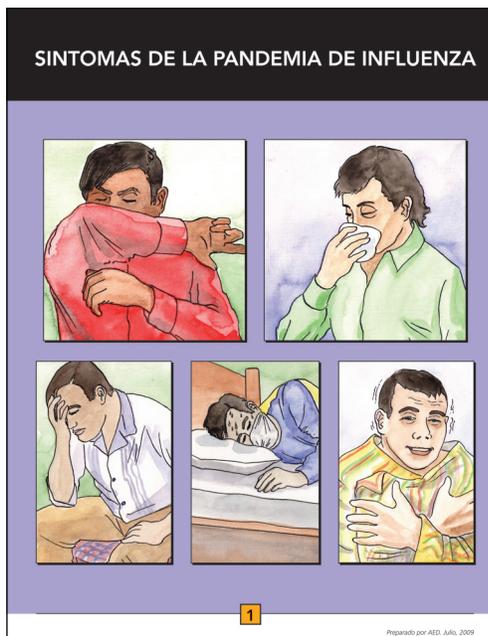
Los materiales de apoyo sobre el nuevo virus de influenza H1N1 se diseñaron para ayudar al trabajador de extensión comunitaria a brindar información clara, precisa y consistente sobre el nuevo virus de influenza H1N1 a los miembros de la comunidad. Nos enfocaremos ahora en los mensajes incluidos en los materiales de apoyo disponibles: rotafolios, tarjetas de orientación y volantes.

TAREA DE CAPACITACIÓN

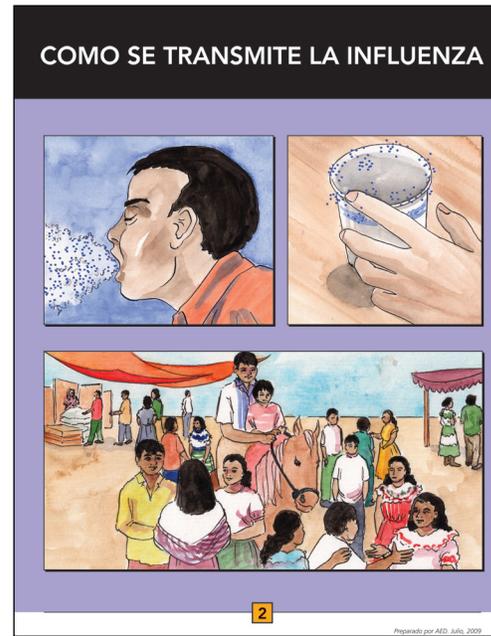
- ✓ Tenga a mano siete copias del rotafolio: Pandemia de Influenza: Lo que la gente debería saber, como también varios juegos de tarjetas de orientación y volantes.
 - Divida a los participantes en siete pequeños grupos.
 - Asigne cada grupo para que revise **uno de los siete temas incluidos en el rotafolio**: Pandemia de Influenza: Lo que la gente debería saber, como también las tarjetas de orientación enumeradas en la página siguiente.

Los TEMAS incluidos en el rotafolio son:

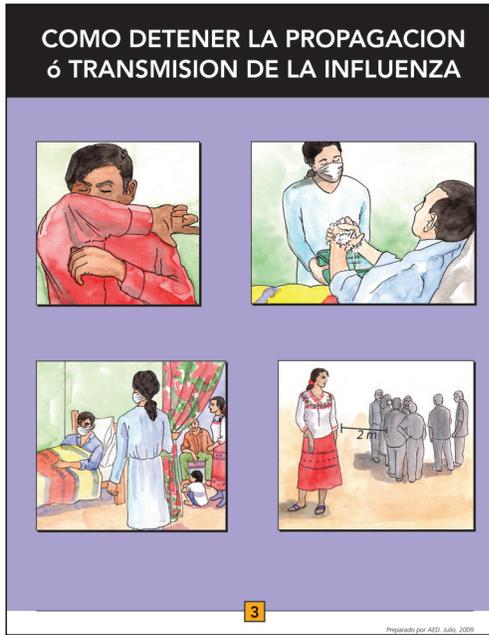
1. Síntomas del virus H1N1



2. Cómo se contagia la gripe



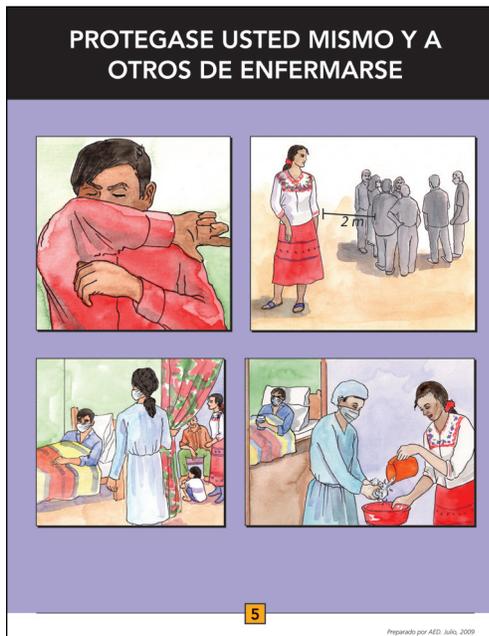
3. Cómo detener el contagio de la gripe:
Siempre lavarse las manos con agua y jabón



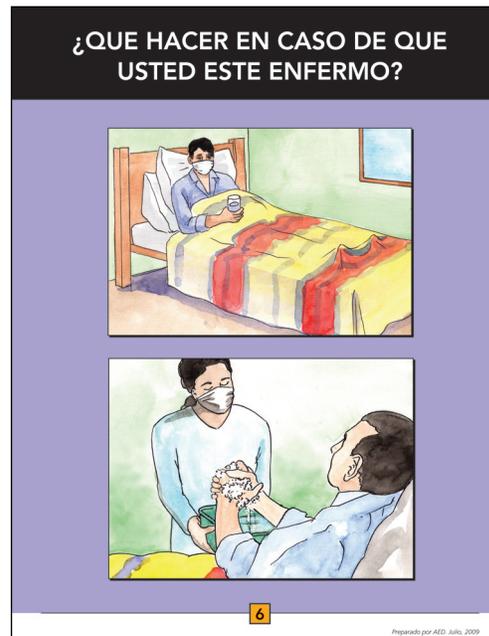
4. Protegerse a sí mismo y a los demás para evitar el contagio



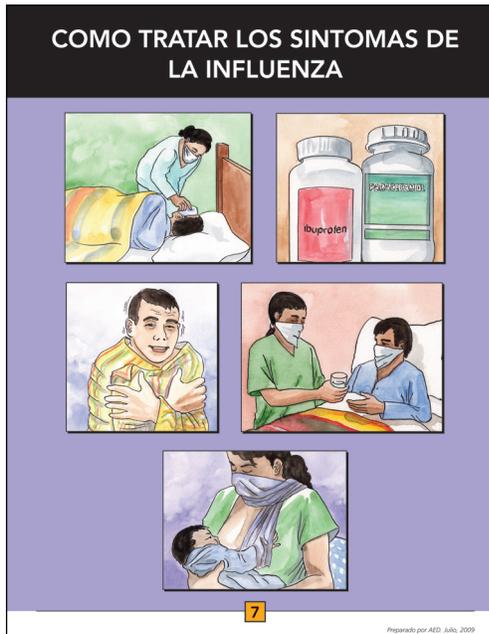
5. Qué hacer si se enferma



6. Tratamiento de los síntomas de la gripe

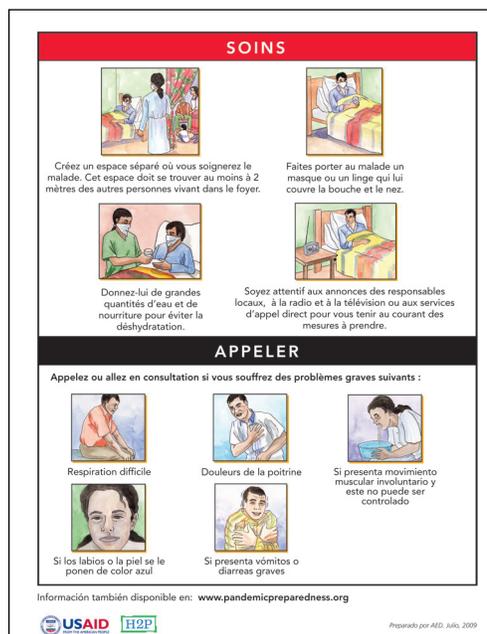


7. Cuándo acudir a un establecimiento médico



TAREA DE CAPACITACIÓN

- Dé tiempo para que el grupo pequeño se prepare para presentar esta información en la sesión del grupo más grande. Use el rotafolio: Pandemia de Influenza: Lo que la gente debería saber, y las tarjetas de orientación y volantes correspondientes.



PADEMIA DE INFLUENZA
¿CUANDO ACUDIR AL CENTRO DE SALUD?

ACUDA AL CENTRO DE SALUD EN CASO DE PRESENTAR SINTOMAS GRAVES COMO:



Dificultad para respirar



Dolor en el pecho



Si presenta movimiento muscular involuntario y este no puede ser controlado



Si le cuesta trabajo despertar; si tiene confusión (como el no reconocimiento de familiares o amigos)



Si los labios o la piel se le ponen de color azul



Si presenta vómitos o diarreas graves

AlSiempre lleve a un niño enfermo que sea menor de 2 meses y se niegue a ser alimentado al Centro de Salud.

Si usted vive en un área donde la malaria es común debe acudir al centro salud, en caso de presentar fiebre.

USAID H2P Preparado por AED, Octubre, 2009

PERMANEZCA EN CASA SI PRESENTA ALGUNO DE ESTOS SINTOMAS, HASTA QUE SE RECUPERE



Tos o dolor de garganta



Estornudos o escurrimiento nasal



Fiebre



Dolor de cabeza, cuerpo cortado o fatiga



Escalofríos

Diarrea y vómito (Especialmente en niños)

La mayoría de las personas podrían únicamente presentar algunos de estos síntomas, NO todos.



Continúe alimentando a los niños que están lactando.



Si la persona enferma no orina ó si la orina es oscura, puede ser que el enfermo este deshidratado y necesita tomar más líquidos.



Manténgase informado de las noticias en las estaciones locales, estaciones de Televisión ó en directa para conocer y saber las acciones y medidas que debe tomar.

Si la persona esta muy débil o si presenta signos de deshidratación, dé al enfermo suero oral para beber. Siga las instrucciones en el paquete o dé de beber.

USAID H2P Preparado por AED, Octubre, 2009



NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES

El objetivo de esta actividad es familiarizar a los participantes con la información incluida en todos los materiales de apoyo (rotafolios, siete tarjetas de orientación y dos volantes) diseñados para que los trabajadores y voluntarios de la comunidad utilicen durante las actividades de extensión para brindar información básica sobre el nuevo virus de influenza H1N1 y para remarcar la importancia de adoptar estas prácticas para reducir el contagio del virus.

SESIÓN 4:

CÓMO AMINORAR EL CONTAGIO DEL NUEVO VIRUS DE INFLUENZA H1N1

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes deberán:

1. Haber revisado las acciones específicas llevadas a cabo para protegerse contra el contagio del nuevo virus de influenza H1N1.
2. Haber debatido la información minuciosa sobre buenas prácticas de higiene – especialmente cómo lavarse las manos y cubrirse en caso de estornudos y tos – como intervención para el control o retraso del contagio de la enfermedad a nivel comunitario.
3. Haber revisado la información minuciosa sobre conservar como mínimo una distancia de 2 metros de las personas enfermas, como intervención para el control o retraso del contagio de la enfermedad a nivel comunitario.
4. Haber revisado la información minuciosa sobre cómo separar a los enfermos, como intervención para el control o retraso del contagio de la enfermedad a nivel comunitario.

DURACIÓN: 60 minutos



SESIÓN 4

ACTIVIDAD No. 1: Lo que la gente debería hacer para protegerse contra el contagio del nuevo virus de influenza H1N1

TAREA DE CAPACITACIÓN

- ✓ Pida a los participantes que formen grupos de a dos, y debatan respondan la pregunta: ¿Qué acciones sencillas pueden llevar a cabo las personas para evitar el contagio del nuevo virus de influenza H1N1?
 - Después de unos minutos, pida a los voluntarios que lean sus respuestas delante del grupo más grande.
- ✓ Después de unos minutos, pida a los voluntarios que lean sus respuestas delante del grupo más grande.



NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES

Existen dos tipos de formas de prevenir el contagio de la influenza H1N1: intervenciones farmacéuticas y no farmacéuticas.

Las intervenciones farmacéuticas incluyen vacunas para evitar contraer el virus, y medicamentos antivirales para reducir los síntomas tales como dolores. Las intervenciones farmacéuticas tienen el potencial de reducir la enfermedad y la muerte en forma sustancial, pero sólo cuando están disponibles y se utilizan correctamente. El suministro inadecuado para distribución amplia, el costo elevado, y la disponibilidad oportuna de estas intervenciones pueden reducir su impacto positivo.

Las intervenciones no farmacéuticas (NPI), por otra parte, son acciones sencillas y fáciles para la mayoría de las personas y comunidades, que pueden llevar a cabo para reducir el contacto con el virus y en consecuencia, la transmisión de la gripe de una persona a otra. NPI tienen el potencial de contener y retrasar el contagio del nuevo virus de influenza H1N1 y reducir los casos de enfermedad y muerte.



¿Qué puede hacer la gente para protegerse de la gripe o aminorar el contagio de la gripe?

LAS POSIBLES RESPUESTAS a esta pregunta son las siguientes.

(Tenga en cuenta que existen otras acciones que los participantes pueden mencionar y que también son correctas).

- **Practicar una buena higiene y saneamiento:**

Lavarse las manos con frecuencia, con agua y jabón.

Evitar tocarse la boca, nariz y ojos con las manos.

No escupir en público.

Limpiar periódicamente las áreas con las que muchas personas tengan contacto, como picaportes y teléfonos, y mantener limpias las superficies del hogar con agua y jabón.

- **Practicar una buena higiene respiratoria.** Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo de papel o paño cuando tosa o estornude. Si no tiene pañuelo de papel o paño, use su codo para cubrir la tos o estornudo.
- **Practicar la distancia social.** Mantenga como mínimo 2 metros de distancia (tres pasos grandes) de los grupos de personas. Evite eventos y lugares atestados, y evite el contacto cercano con personas enfermas.
- **Practicar cuarentena y aislamiento.** Separe a las personas enfermas de las sanas en el hogar, y recomiende a los enfermos que permanezcan en casa hasta su recuperación.



NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES

Fomentar estos mensajes entre los miembros de la comunidad y recomendarles adoptar estas prácticas es la tarea principal del personal o los voluntarios de extensión comunitaria, y probablemente tendrá un impacto en la comunidad al prevenir el contagio del nuevo virus de influenza H1N1.

Ahora nos enfocaremos en la importancia de adoptar tales prácticas.

SESIÓN 4

ACTIVIDAD No. 2: Descripción de las prácticas que debe adoptar la gente para minimizar el contagio del nuevo virus de influenza H1N1

TAREA DE CAPACITACIÓN

- Divida a los participantes en cuatro pequeños grupos.
- Asigne a cada grupo uno de los siguientes temas identificados anteriormente como medidas o acciones para minimizar el contagio de gripe.

1. Practicar una buena higiene y saneamiento

2. Practicar la etiqueta respiratoria

3. Practicar la distancia social

4. Practicar cuarentena y aislamiento

- Usando los materiales de apoyo y las Preguntas frecuentes en el Anexo 1, cada grupo trabaja con un tema y debate la efectividad de adoptar estas prácticas para minimizar el contagio de la gripe.
- Debata en grupo y responda a tres preguntas:
 - ¿POR QUÉ adoptar estas prácticas?
 - ¿CUÁNDO adoptar estas prácticas?
 - ¿CÓMO seguir estas prácticas?
- Los cuatro grupos más pequeños presentan sus observaciones y respuestas al grupo más grande.



NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES

1. HIGIENE Y SANEAMIENTO

Las buenas prácticas de higiene y saneamiento pueden ayudar a controlar el contagio del nuevo virus de influenza H1N1. Incluyen:

- No escupir en público; si está enfermo, puede contagiar a los demás.
- Evitar tocarse la boca, nariz y ojos con las manos.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes de manipular comidas o bebidas, y después de toser o estornudar, cuando vaya al baño, cuando cuide de una persona enferma o cuando manipule basura o desechos de animales.
- Limpiar periódicamente, con agua y jabón, las áreas con las que muchas personas tengan contacto, como manijas, picaportes y teléfonos.
- Usar agua y jabón para mantener limpias las superficies del hogar y libres del nuevo virus de influenza H1N1.

LAS RESPUESTAS POSIBLES sobre **POR QUÉ**, **CUÁNDO**, y **CÓMO** adoptar estas prácticas son las siguientes.

(Tenga en cuenta que existen otras respuestas que los participantes pueden tener y que también son correctas).

¿POR QUÉ? adoptar buenas prácticas de higiene y saneamiento

La práctica de una buena higiene y saneamiento son medidas importantes para protegernos a nosotros mismos y detener el contagio de muchas enfermedades. Estas prácticas, como el lavado de manos y limpieza de superficies, son especialmente buenas para prevenir los tipos de enfermedad que se contagian de una persona a otra a través de la exhalación del aire infectado.

Tos, estornudos u otros contactos con desechos humanos – o tocar algo que tenga el virus o germen – puede hacer que el virus o germen pase a las manos, ropas, o superficies (mesas, picaportes, manijas, platos, tazas y demás) donde sobreviven varios días. Lavarse las manos evita que los virus y gérmenes ingresen al organismo cuando se toca los ojos, nariz o boca.

Lavarse las manos con agua y jabón, en particular, con frecuencia, minimizará el contagio de la gripe y es una medida sencilla, rápida y económica que pueden adoptar las personas. Los padres pueden decirles a los hijos y familiares que adopten esta práctica para minimizar el contagio de la gripe como también otras enfermedades.

¿CUÁNDO? adoptar buenas prácticas de higiene y saneamiento

La buena higiene y saneamiento son especialmente importantes si existe alguien enfermo en su hogar, o si se encuentra cerca de alguna persona enferma. Por ejemplo, es importante intentar limpiar las superficies que tocó una persona enferma, y lavarse las manos con agua y jabón antes y después de cuidar a una persona enferma.

¿CUÁNDO? LAVARSE LAS MANOS

- Antes de comer o preparar comida y bebida.
- Antes y después de cuidar a una persona enferma de influenza.
- Después de tocar algo que haya tenido contacto con una persona enferma.
- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Antes y después de ir al baño.
- Después de manipular basura o desechos de animales.

¿CÓMO? adoptar buenas prácticas de higiene y saneamiento

No escupa en público; si está enfermo, puede contagiar a los demás. Use el agua y jabón para limpiar superficies en el hogar para eliminar el virus y otros gérmenes.

Use agua y jabón para lavar ropas o limpiar superficies (mesas, picaportes, teléfonos, manijas, platos, tazas) donde el virus o gérmenes pueden sobrevivir varios días.

Limpie las superficies con agua y jabón (u otros limpiadores para el hogar) para evitar la auto contaminación. La auto contaminación significa que contraerá usted mismo el virus al tocar su propia boca, nariz u ojos con las manos que tienen el virus.

Cómo lavarse las manos

- Humedezca primero las manos con agua.
- Frote el jabón con las manos.
- Frote activamente las palmas entre sí.
- Frote el reverso de cada mano con la otra mano.
- Lave los espacios entre los dedos.
- Lávese debajo de las uñas.
- Lávese las muñecas.
- Enjuáguese bien con agua.

Si hay disponible, secarse las manos con una toalla de papel desechable también es recomendable.

Es importante tener un buen suministro de agua y jabón para el lavado. Si hay disponible desinfectante de manos, puede usarse en lugar del lavado con agua y jabón.

Si no hay disponible agua limpia, puede usar agua hervida previamente por 1 minuto (deje enfriar el agua antes de lavarse las manos). También puede usar agua previamente desinfectada para higiene personal (puede usar una solución de ½ cucharadita [~0,75 mililitros] de lavandina de uso doméstico por cada galón [~2 litros] de agua. Déjelo reposar por 30 minutos). Si el agua está turbia, use una solución de ¼ cucharadita (1,5 mililitros) de lavandina de uso doméstico por 1 galón (2 litros) de agua.¹

1. Centros de control de enfermedades de EE. UU., Preparación y respuesta a emergencias. "Limpieza y desinfección con lavandina después de una emergencia".

2. ETIQUETA RESPIRATORIA

La buena etiqueta respiratoria incluye acciones como cubrirse la boca y nariz con un pañuelo de papel o paño cuando tosa o estornude.

LAS RESPUESTAS POSIBLES sobre **¿POR QUÉ?**, **¿CUÁNDO?**, y **¿CÓMO?** adoptar estas prácticas son las siguientes.

(Tenga en cuenta que existen otras respuestas que los participantes pueden tener y que también son correctas).

¿POR QUÉ? cubrirse en caso de tos y estornudos

Una clave para combatir la gripe es cubrirse con algo cuando tosa o estornude. Puede cubrirse con un pañuelo descartable, un paño que pueda lavar o desechar después del uso, o una mascarilla.

Cubrirse la nariz y boca evita que las gotas con virus ingresen en el aire y en los pulmones de otra persona, y en superficies donde pueden contagiarse.

Cubrirse en caso de tos y estornudos es una manera fácil de evitar el contagio de la gripe. Los padres, maestros y cuidadores pueden decirles a los hijos y familiares que adopten esta práctica para minimizar el contagio de la gripe como también otras enfermedades.

¿CUÁNDO? cubrirse en caso de tos y estornudos

Las personas **SIEMPRE** deberían cubrirse en caso de tos y estornudos

Esto es así porque la mayoría de la gente contrae influenza por respirar las pequeñas gotas que hay en el aire. Estas ingresan al aire cuando una persona con el virus habla, tose, escupe, canta, o estornuda. Una persona puede tener el virus durante varios días antes de sentirse mal, así que no es posible darse cuenta de quién tiene el virus.

Estas gotas también pueden aterrizar en las manos, ropas y superficies y pueden sobrevivir allí durante varios días. Luego se pegan en la mano de una persona, e ingresan al organismo cuando la persona se toca los ojos, nariz o boca.

¿CÓMO? cubrirse en caso de tos y estornudos

La tos y los estornudos deben cubrirse con un pañuelo descartable o un paño que se pueda lavar preferentemente de inmediato después del uso. Use su manga o codo para cubrirse en caso de tos o estornudo si no tiene pañuelo ni paño. También puede evitar contagiar las gotas usando una mascarilla si está enfermo.

Deseche los pañuelos en el cubo de basura después de sonarse la nariz o separe los pañuelos para evitar la contaminación y contagio de la gripe.

Lávese las manos después de toser o estornudar, cuando sea posible. Si hay disponible desinfectante de manos, puede usarse en lugar de lavarse las manos.

3. DISTANCIA SOCIAL

Una de las formas principales de tener distancia social es quedarse en casa y evitar el contacto con personas, y mantener como mínimo 2 metros de distancia (o tres pasos largos) de los demás.

En algunas comunidades, las personas pueden tener ciertos problemas culturales o de conducta en relación con esta práctica. Existe fuerte apego entre familias extendidas y es muy importante remarcar la conciencia entre miembros de la comunidad, sobre la importancia de adoptar la distancia social para minimizar el contagio de la gripe. Es importante tomar estas medidas incluso con su propia familia y miembros del hogar.

Puede ser difícil para algunos adultos quedarse en su casa si creen que deben ir a trabajar durante una epidemia. Si su comunidad experimenta una epidemia local de gripe grave, los líderes de su comunidad pueden decidir establecer otras medidas de distanciamiento social.

LAS RESPUESTAS POSIBLES sobre **¿POR QUÉ?**, **¿CUÁNDO?**, y **¿CÓMO?** adoptar estas prácticas son las siguientes.

Tenga en cuenta que existen otras respuestas que los participantes pueden tener y que también son correctas.

¿POR QUÉ? mantener la distancia

La gripe se contagia de una persona a otra a través de pequeñas gotas en el aire, que se exhalan al hablar, gritar, toser, estornudar y cantar. Por lo tanto, es importante evitar las multitudes para minimizar el contacto con estas gotas potencialmente infectadas.

Para seguir sanas, las personas deberán limitar los viajes y quedarse en casa lo máximo posible cuando el nuevo virus de influenza H1N1 circule en su área. Puede haber gente alrededor suyo infectada con el virus de influenza H1N1 y no saberlo porque no presentan síntomas aún.

¿CUÁNDO? mantener la distancia

Si hay una epidemia local del nuevo virus de influenza H1N1, es importante evitar lugares donde las personas estén muy juntas o en lugares atestados (como mercados o autobuses). Si su comunidad experimenta una epidemia local de gripe y el virus es grave, los líderes de su comunidad pueden decidir establecer otras medidas de distanciamiento social más específicas, como cancelar ciertos eventos públicos. Si el virus pandémico no causa enfermedades severas, algunas de estas medidas tal vez no sean necesarias. Consulte con su Ministerio de Salud local y otros líderes sobre las medidas recomendadas que debería tomar.

¿CÓMO? mantener la distancia

- Mantenga una distancia mínima de 2 metros (o tres pasos largos) de las otras personas.
- Evite las multitudes o grupos de personas (por ejemplo, funerales, iglesia, mezquitas, templos, reuniones sociales, mercado, trabajo).
- Envíe solamente a una persona designada al mercado o a otras diligencias.
- Limite sus viajes.
- Quédese en casa.
- Evite visitar a amigos o familiares enfermos.
- Trabaje desde su casa si es posible.
- Use el transporte público cuando esté menos atestado.
Quédese en casa o trabaje desde su casa si está enfermo o si lo recomiendan los funcionarios de salud locales.

Si está enfermo, mantenga la distancia de los demás, evite las multitudes, y trate de quedarse en casa lo máximo posible, hasta su recuperación. Si sus hijos están enfermos, no los envíe a la escuela, y evite que estén con otros niños.

4. AISLAMIENTO Y CUARENTENA

Si alguien muestra síntomas de gripe, deberá aislárselo del resto de los miembros del hogar: esto significa reposo y recuperación en una habitación o espacio aparte, para evitar contagiar la enfermedad a otros. El aislamiento de los enfermos creará resistencia en lugares donde las normas culturales dictan un contacto cercano con los enfermos. Mucha gente vive en casas pequeñas, de una sola habitación, entonces esto también puede ser una práctica difícil de adoptar.

Se realiza cuarentena generalmente cuando las personas estuvieron expuestas a un virus – pero no necesariamente se enfermaron – y se les pide permanecer alejados de los demás durante un cierto plazo para garantizar que no tengan el virus y lo contagien a los demás sin saberlo.

LAS RESPUESTAS POSIBLES sobre **¿POR QUÉ?**, **¿CUÁNDO?**, y **¿CÓMO?** adoptar estas prácticas son las siguientes.

(Tenga en cuenta que existen otras respuestas que los participantes pueden tener y que también son correctas).

¿POR QUÉ? separar a los enfermos de gripe

El virus se contagia de persona a persona en muchas de las mismas formas que la gripe normal, estacional: al toser, estornudar, o tocar algo que estuvo en contacto con el virus proveniente de los estornudos o tos de las personas. Una persona puede contagiar la gripe a otra si están en contacto cercano (generalmente, a un brazo de distancia) entonces la influenza se puede transmitir fácilmente en lugares donde hay mucha gente en contacto cercano.

Si está enfermo, mantenga la distancia de los demás, evite las multitudes, y trate de quedarse en casa lo máximo posible, hasta su recuperación.

¿CUÁNDO? aislar a las personas enfermas

En cuanto las personas empiezan a mostrar síntomas de la gripe, hay que mantenerlas alejadas de los demás, lo máximo posible, y deben quedarse en casa y no ir a trabajar ni cumplir otros compromisos.

La persona enferma no puede abandonar su casa hasta estar completamente recuperada. Esto significa no haber tenido fiebre durante, como mínimo, 24 horas

sin medicamentos antifebriles. Una vez que la persona se haya recuperado, se sentirá segura para regresar al trabajo. Los que se hayan recuperado no tendrán mayor probabilidad de contraer la gripe nuevamente. De hecho, pueden tener menor probabilidad de contraerla, y tal vez quieran considerarse como voluntarios para ayudar a la comunidad.

¿CÓMO? mantener a los enfermos alejados de los demás en el hogar

- Cree un espacio aparte para cuidar a la persona enferma. Esto debe ser al menos a 2 metros de las demás personas del hogar.
- Si no hay disponible una habitación separada, use una esquina en una habitación y cree una división con una cortina. Manténgase como mínimo a 2 metros de los demás.
- Asigne sólo a un familiar para que atienda al enfermo, para evitar que los demás se enfermen.
- Definitivamente, el cuidador no podrá ser una mujer embarazada. Si es posible, el cuidador no podrá ser una persona anciana, o alguien con una enfermedad crónica como VIH o tuberculosis. Los niños deberán mantenerse siempre alejados. Estos grupos pueden ser más susceptibles al virus y con mayor probabilidad de enfermarse gravemente si contraen la gripe.
- Limite las visitas al enfermo y su familia.

OTROS PUNTOS IMPORTANTES SOBRE NPI

La mayoría de la gente experimentará una enfermedad moderada y se recuperará en su hogar. Por lo tanto, la atención de apoyo en el hogar – descanso, beber abundante líquido y tomar analgésicos y antifebriles – es adecuada para la recuperación en la mayoría de los casos.

Una persona deberá buscar atención médica solamente si experimentan síntomas de peligro grave como:

- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Expectoración con sangre
- Labios o piel azulados
- Vómito o diarrea graves (especialmente en niños)
- No despertar
- Confusión (no reconocer a familiares o amigos) o no comprender a los demás
- Temblor incontrolable

SIEMPRE lleve a un establecimiento de atención médica a un niño menor de 2 meses enfermo y que no quiera comer.

Si vive en un área donde es común la malaria, siempre diríjase al centro médico si tiene fiebre.
Si vive en un área con epidemias de influenza aviar (virus H5N1) y tiene síntomas de gripe, concurra a un centro médico para que le hagan el análisis de influenza aviar. Esto es porque se descubrió que la gripe aviar es más grave en las personas que el nuevo virus de influenza H1N1.

SESIÓN 5:

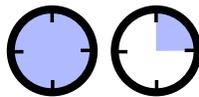
TÉCNICAS PARA LA ORIENTACIÓN: USO DE ROTAFOLIOS, TARJETAS DE ORIENTACIÓN Y VOLANTES

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes deberán:

1. Haber revisado las pautas para mejorar la efectividad del uso de material de apoyo durante la extensión comunitaria.
2. Haber descrito y demostrado las técnicas para usar un rotafolio, tarjetas de orientación y volantes durante las reuniones de interacción directa con miembros de la comunidad.
3. Haber demostrado técnicas para el uso de rotafolios, tarjetas de orientación y volantes.
4. Haber practicado el uso de rotafolios, tarjetas de orientación y volantes para brindar información sobre la prevención y control de influenza H1N1 durante juegos

DURACIÓN: 75 minutos



SESIÓN 5

ACTIVIDAD N.º 1: Interacción directa
efectiva

TAREA DE CAPACITACIÓN

- Pida a los participantes dar ejemplos de materiales de apoyo que hayan utilizado durante intervenciones de extensión comunitaria.
- Pregúnteles cuándo utilizaron los materiales de apoyo.
- Enumere las respuestas en la pizarra/rotafolios.
- Pida a los grupos que hagan la presentación ante el grupo grande y se emitan críticas o elogios entre sí.



NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES

Tenga disponibles varios materiales de apoyo para las tarjetas de orientación y rotafolios durante la capacitación.

Los materiales de apoyo pueden ser panfletos, volantes, tarjetas de orientación, rotafolios, documentos, volantes, o cualquier ayuda visual que el trabajador de extensión comunitaria pueda utilizar durante reuniones directas con miembros de la comunidad.

Los rotafolios, tarjetas de orientación y volantes están diseñados para mejorar la comprensión de un tema específico para ayudar a guiar a las personas para que tomen decisiones de cambio positivo de conducta. No es suficiente que los miembros de la comunidad entiendan los mensajes, también deberán hacer la conexión entre las imágenes y su propia vida.

Estos materiales sirven como dispositivos educativos interactivos, ya que brindan a los trabajadores de extensión y promotores de la salud indicaciones o recordatorios útiles sobre la información que deben transmitir a los miembros de la comunidad. La información presentada en los materiales de apoyo debe orientarse a la acción y facilitar una comunicación recíproca.

Durante una interacción directa, los promotores de la salud y trabajadores de extensión pueden dar vida a los materiales a través de las preguntas y las respuestas que generan de parte de la audiencia.

SESIÓN 5

ACTIVIDAD NO. 2: Técnicas para uso de rotafolios y tarjetas de orientación

TAREA DE CAPACITACIÓN

- Pida a los participantes que piensen en conjunto una definición de rotafolios.
- Demuestre cómo utilizar el rotafolio utilizando “Pandemia de Influenza: Lo que la gente debería saber” (que aparece en las páginas siguientes).
- Registre las respuestas en la pizarra o en papel de rotafolio.
- Revise las sugerencias sobre las técnicas para usar el rotafolio.



NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES

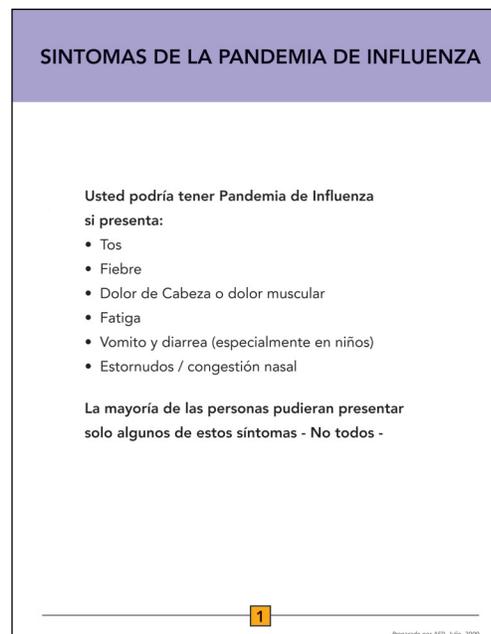
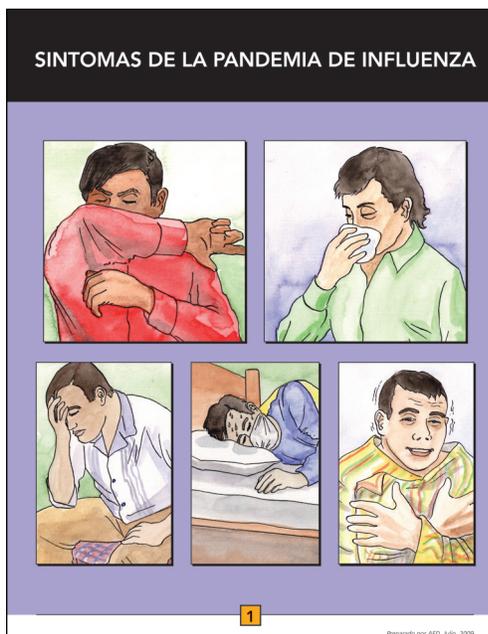
¿Qué es un rotafolio?



El rotafolio de orientación es una serie de ilustraciones ordenadas, seguidas de texto que describe la ilustración, y que incluye mensajes clave que el trabajador de la extensión deberá cubrir mientras muestra las imágenes específicas. Generalmente, se ajustan los rotafolios en la parte superior. Se puede hacer con papel cubierto de plástico o un paño para que sea más duradero e impermeable. Los tamaños pueden variar.

Cómo utilizar un rotafolio

1. **Coloque el rotafolio** de modo tal que todos puedan verlo.
2. **Señale las imágenes**, no el texto.
3. **Hable en voz alta y clara, y use un lenguaje simple**, para que todos entiendan.
4. **Mire de frente a la audiencia** y asegúrese de que todos participen.
5. **Haga preguntas a la audiencia** sobre los dibujos para verificar su correcta comprensión.
6. **Use como guía el texto del rotafolio**, pero familiarícese con el contenido, así no tendrá que depender del texto.



COMO SE TRANSMITE LA INFLUENZA



2

Preparado por AED, Julio, 2009

COMO SE TRANSMITE LA INFLUENZA

LA INFLUENZA PUEDE SER TRANSMITIDA:

- Porque una persona enferma de influenza libera al ambiente el virus por medio de sus secreciones, al toser o estornudar.
- Al momento de tocar o usar una taza, teléfono o la manija de una puerta que fue tocada por una persona enferma.
- Al permanecer en lugares cerrados con demasiada gente como, escuelas, mercados, en lugares de culto o reuniones sociales.

La Influenza puede ser transmitida incluso antes de que una persona presente síntomas. Una persona enferma que aun no presenta síntomas, también puede transmitir la enfermedad.

2

Preparado por AED, Julio, 2009

COMO DETENER LA PROPAGACION ó TRANSMISION DE LA INFLUENZA



3

Preparado por AED, Julio, 2009

COMO DETENER LA PROPAGACION ó TRANSMISION DE LA INFLUENZA

Usted puede detener la transmisión de la Influenza realizando las siguientes cuatro actividades:

1. Al toser o estornudar, cubra su nariz y boca con un paño o pañuelo desechable. Si usted no tiene un pañuelo, use el ángulo interno del codo.
2. Lávese las manos frecuentemente con agua y con jabón.
3. Aislé a los enfermos en el hogar.
4. Manténgase por lo menos alejado a una distancia de dos metros, de la gente que se encuentra enferma.

3

Preparado por AED, Julio, 2009

LAVE SIEMPRE SUS MANOS CON AGUA Y JABÓN



4

Preparado por AED, Julio, 2009

LAVE SIEMPRE SUS MANOS CON AGUA Y JABÓN

LAVAR SUS MANOS CORRECTAMENTE CON AGUA Y JABÓN; EL JABÓN ELIMINA LOS GÉRMENES. SIGA LOS SIGUIENTES PASOS:

1. Moje sus manos con agua
2. Frote sus manos con jabón
3. Frote las palmas de las manos
4. Frote la parte posterior de la mano con la otra mano
5. Lave los espacios entre los dedos
6. Lave debajo de las uñas
7. Lave las muñecas
8. Enjuague bien con agua

LAVE SIEMPRE SUS MANOS CON AGUA Y JABÓN

- Antes y después de preparar alimentos
- Antes y después de comer
- Antes y después de cuidar a una persona que está enferma con la Influenza
- Después de tocar algo que una persona enferma ha tocado
- Después de estornudar, toser o sonarse la nariz
- Antes y después de usar el baño

LIMPIAR LOS OBJETOS QUE SON TOCADOS POR LAS PERSONAS CON GRIPE

Esto puede ser: las perillas de las puertas, lámparas, teléfonos, lavabos, mesas, ropa de cama, y utensilios para comer, etc. Utilice siempre agua y jabón.

4

Preparado por AED, Julio, 2009

PROTEGASE USTED MISMO Y A OTROS DE ENFERMARSE



5

Preparado por AED, Julio, 2009

PROTEGASE USTED MISMO Y A OTROS DE ENFERMARSE

TAPESE LA BOCA Y NARIZ CON UN PAÑO O PAÑUELO DESECHABLE AL TOSER O ESTORNUDAR.

Si usted no tiene un pañuelo, usar el ángulo interno del codo.

Manténgase a una distancia mínima de dos metros de grupos de gente.

SI USTED ESTA AL CUIDADO DE UNA PERSONA QUE ESTA ENFERMA

- Prepare un espacio separado para cuidar a la persona enferma, esto debería ser por lo menos 2 metros de distancia de otras personas en su hogar.
- Tener una sola persona en la familia que atienda a la persona enferma para evitar que otros en el hogar no se enfermen.
- Limitar el número de visitas a la persona enferma.
- Usar una máscara o un trapo sobre la boca y la nariz cuando este cerca a la persona enferma.
- Lávese las manos con agua y jabón antes y después de cuidar de la persona enferma.

5

Preparado por AED, Julio, 2009

¿QUE HACER EN CASO DE QUE USTED ESTE ENFERMO?



6

Preparado por AED, julio, 2009

¿QUE HACER EN CASO DE QUE USTED ESTE ENFERMO?

Si usted está mostrando síntomas de la gripe, **QUÉDESE EN CASA.**

- No acuda al trabajo o a la escuela.
- Evite las reuniones públicas.
- Descanse en un cuarto o área separada hasta que se recupere completamente para detener la transmisión de la enfermedad a otros.

CUBRA SU BOCA Y NARIZ, con una máscara o un trapo cuando este cerca de otras personas para ayudar a prevenir la transmisión de la enfermedad.

LAVE SUS MANOS, con agua y jabón frecuentemente, especialmente después de toser y/o estornudar.

BEBA AGUA FRECUENTEMENTE, al igual que otros líquidos, para evitar la deshidratación.

6

Preparado por AED, julio, 2009

COMO TRATAR LOS SINTOMAS DE LA INFLUENZA



7

Preparado por AED, julio, 2009

COMO TRATAR LOS SINTOMAS DE LA INFLUENZA

Fiebre:

- Mantenga a la persona con ropa limpia, seca, suelta
- Si la persona siente frío, cúbrala con una manta
- Si la persona siente calor, afloje la ropa. Mantenga a la persona fresca
- Tomar medicamento cada seis horas, como Ibuprofeno y/o Paracetamol
- Utilice una esponja con agua en temperatura normal, para frotar a la persona, si lo desea. No utilizar esponja con alcohol

Deshidratación

Evite la deshidratación dando al enfermo los suficientes alimentos y bebidas mientras permanezca enfermo.

- Si la persona enferma no orina o si la orina es oscura, puede ser que el enfermo este deshidratado y necesita tomar más líquidos.
- Verifique la deshidratación pellizcando ligeramente la piel en el vientre de un niño o la parte superior del pecho de un adulto y suelte. Si la persona tiene suficiente líquido, la piel se aplana de nuevo inmediatamente. Si la persona está deshidratada, la piel permanecerá extendida en la forma en la que fue sujeta durante unos segundos.

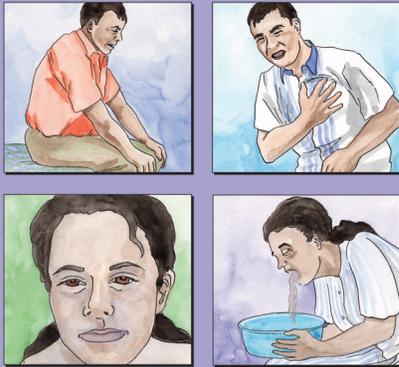
Si la persona esta muy débil o si presenta signos de deshidratación, de al enfermo suero oral para beber. Siga las instrucciones en el paquete o de beber líquidos disponibles en el hogar.

Continuar alimentando a los bebés que se están amamantando.

7

Preparado por AED, julio, 2009

CUANDO ACUDIR AL CENTRO DE SALUD



8

Preparado por AED, Julio, 2009

CUANDO ACUDIR AL CENTRO DE SALUD

ACUDA AL CENTRO DE SALUD EN CASO DE PRESENTAR SINTOMAS GRAVES COMO:

- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Tos con sangre
- Si los labios o la piel se le ponen de color azul
- Si presenta vómitos o diarreas graves
- Si le cuesta trabajo despertar
- Si tiene confusión (como el no reconocimiento de familiares o amigos)
- Si presenta movimiento muscular involuntario y este no puede ser controlado

Siempre lleve a un niño enfermo que sea menor de 2 meses y se niegue a ser alimentado al Centro de Salud.

Si usted vive en un área donde la malaria es común debe acudir al centro salud, en caso de presentar fiebre.

8

Preparado por AED, Julio, 2009

MANTENGASE INFORMADO



9

Preparado por AED, Julio, 2009

MANTENGASE INFORMADO

Manténgase informado de las noticias en las estaciones locales, estaciones de Televisión, o en línea directa para conocer y saber las acciones y medidas que debe de tomar.

La Información también esta disponible en:
www.pandemicpreparedness.org
www.who.int

9

Preparado por AED, Julio, 2009

TAREA DE CAPACITACIÓN

- Pida a los participantes que deliberen sobre una definición de tarjetas de orientación y volantes.
- Demuestre cómo usar las tarjetas de orientación y cuándo usar los volantes. Use las tarjetas de orientación que aparecen en las próximas páginas.
- Registre las respuestas en la pizarra/papel de rotafolios.
- Revise las sugerencias suministradas sobre las técnicas para usar tarjetas de orientación y volantes.



NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES

¿Qué es una tarjeta de orientación?

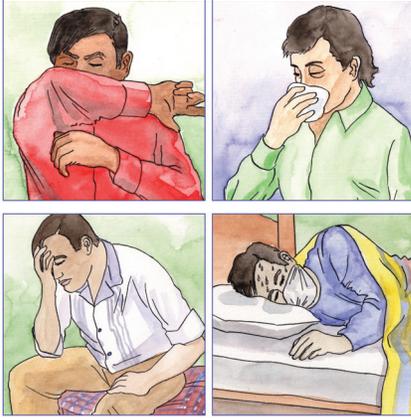


Una tarjeta de orientación es un material impreso y fabricado a nivel masivo, que incluye texto e ilustraciones, generalmente en formato de una página o doble faz. Las tarjetas de orientación están diseñadas para reforzar o apoyar el mensaje verbal de los trabajadores de la salud o extensión durante intervenciones directas.

Los trabajadores de extensión pueden decidir enfocarse más en un tema específico /tarjeta de orientación que en otros si hablan con un miembro de la comunidad que tenga preguntas extensivas o que deba recibir la mayor información de refuerzo posible.

Los miembros de la comunidad pueden utilizar las tarjetas de orientación para ayudar a la toma de decisiones sobre la adopción de una práctica específica.

1 APRENDA ACERCA DE BROTOS DE INFLUENZA



USAID H2P
27 mayo, 2009

1 APRENDA ACERCA DE BROTOS DE INFLUENZA

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

¿Qué ve usted en estas imágenes?
¿Ha visto usted síntomas como estos en su familia o en la comunidad?

IDEAS FUNDAMENTALES

- Estas personas tienen influenza (gripe) debido a un brote en sus comunidades.
- Los síntomas regulares de influenza son tos, estornudo, irritación nasal, dolor de cabeza, fiebre, fatiga y malestar general. En una pandemia de influenza, estos síntomas suelen ser más severos.
- Un brote grave de influenza puede resultar en una enfermedad grave e incluso puede ser fatal.
- Un brote grave de influenza es aun más peligroso para personas de edad, mujeres embarazadas y niños menores de 5 años porque ellos tienen sus niveles de inmunidad a un nivel más bajo.
- La influenza puede ser transmitida cuando una persona se encuentra físicamente cerca de otra que está contagiada con el virus, especialmente cuando ésta está hablando, tosiendo, estornudando o escupiendo.
- La influenza también puede ser transmitida al entrar en contacto directo con superficies que han sido tocadas por un enfermo y después tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos.

PREGUNTAS DE RESUMEN

¿Por qué es más peligroso una pandemia de influenza que la influenza común?

Las pandemias de influenza pueden causar enfermedades muy graves e incluso pueden ser fatales.

USAID H2P
27 mayo, 2009

2 LAVE SUS MANOS



USAID H2P
27 mayo, 2009

2 LAVE SUS MANOS

PREGUNTAS PARA DISCUTIR

¿Qué ve en estas imágenes?
¿Cuándo debe lavarse las manos?
¿Cómo se lava usted las manos?

PUNTOS PRINCIPALES

- Lavarse las manos con agua y con jabón, para remover los gérmenes que causan la influenza común y la nueva influenza que puede causar pandemias.
- El lavado de manos con agua y jabón limpia las manos.
- Los gérmenes no se remueven si usted no usa jabón.
- Lávese las manos con agua y jabón en los siguientes momentos clave:
 - Antes y después de preparar alimentos.
 - Antes y después de ingerir alimentos.
 - Antes y después de cuidar a un enfermo (a) que tenga influenza.
 - Después de estornudar, toser o sonarse.

PREGUNTAS RESUMEN

¿Qué ventajas tiene lavarse las manos con agua y con jabón?
¿Qué dificultades pueden surgir para lavarse las manos con agua y jabón en momentos clave?
¿Cómo solucionar esas dificultades?

¡Lávese las manos con agua y jabón en momentos clave!

USAID H2P
27 mayo, 2009

3 CUBRASE LA NARIZ Y LA BOCA AL TOSER O ESTORNUDAR



USAID H2P
27 mayo, 2009

3 CUBRASE LA NARIZ Y LA BOCA AL TOSER O ESTORNUDAR

PREGUNTAS PARA DISCUTIR

¿Qué ve en estas imágenes?
¿Usualmente se cubren la boca y la nariz en su comunidad, al toser o estornudar?
¿Cuándo tose o estornuda, se cubre la boca? ¿La nariz?

PUNTOS PRINCIPALES

- Cuando la gente tose o estornuda, los gérmenes se propagan por el aire.
- Evite escupir en público. Escupir en público también propaga gérmenes.
- Si no tiene un pañuelo desechable o un pañuelo, utilice el ángulo interno del codo al toser o estornudar para cubrirse la boca y la nariz.
- Para evitar contagiar a otros con la influenza:
 - Tirar el pañuelo desechable luego de utilizarlo en un bote para la basura.
 - Lave diariamente con agua y con jabón su pañuelo.
 - Lávese las manos con agua y con jabón después de toser o de estornudar.

PREGUNTAS RESUMEN

¿Qué ventajas tiene cubrirse la boca y la nariz al estornudar o al toser?
¿Qué dificultades pueden surgir para cubrirse la boca y la nariz al estornudar o al toser?
¿Cómo solucionar esas dificultades?

Si usted no tiene un pañuelo, utilice el ángulo interno del codo!

USAID H2P
27 mayo, 2009

4 QUEDESE EN CASA CUANDO ESTAS ENFERMO CON GRIPE



USAID H2P
27 mayo, 2009

4 QUEDESE EN CASA CUANDO ESTAS ENFERMO CON GRIPE

PREGUNTAS PARA DISCUTIR

¿Qué ve en estas imágenes?
¿Qué hacen en su comunidad cuando se presenta una enfermedad epidémica?

PUNTOS PRINCIPALES

- La influenza se transmite al entrar en contacto cercano con una persona que tiene influenza.
- La influenza se transmite fácilmente en lugares muy concurridos como plazas de mercado, escuelas y reuniones sociales.
- Las autoridades de salud deben notificar a la ciudadanía cuando:
 - No asistir al trabajo o asistir al trabajo.
 - Evitar sitios concurridos.
 - Almacenar alimentos y almacenar suministros para situaciones de emergencia.
 - Regresar a sitios concurridos nuevamente.
- De ser posible, designe solamente a una persona para ir al mercado.
- Las personas de edad, las mujeres embarazadas, los niños menores de 5 años y las personas que sufren de enfermedades crónicas (tales como Tuberculosis y VIH/SIDA) tienen un mayor riesgo de complicaciones asociadas por la influenza.
- Manténgase a una distancia de 2 metros de la gente, especialmente cuando la gente esté enferma.

PREGUNTAS RESUMEN

¿Qué ventajas tiene quedarse en casa durante un brote pandémico?
¿Qué dificultades pueden surgir para quedarse en casa durante un brote pandémico?
¿Cómo solucionar esas dificultades?

Si usted es enfermo, evite las reuniones públicas!

USAID H2P
27 mayo, 2009

5 ELIJA UN SOLO MIEMBRO DE LA FAMILIA PARA QUE CUIDAR A UN ENFERMO



5 ELIJA UN SOLO MIEMBRO DE LA FAMILIA PARA QUE CUIDAR A UN ENFERMO

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

¿Qué ve usted en estas imágenes?
¿Es común en su comunidad elegir a una sola persona para cuidar a otra persona enferma?

IDEAS FUNDAMENTALES

- Cuide a los enfermos en casa porque es probable que los lugares de atención médica no cuenten con suficientes recursos para satisfacer la gran demanda de casos durante un brote de influenza.
- Seleccione a sólo un miembro de la familia para cuidar a un pariente enfermo con el fin de prevenir que otros miembros se expongan al virus de la influenza.
- El enfermo debe usar una mascarilla o pañuelo sobre la boca y la nariz para prevenir la propagación de la enfermedad.
- Use una mascarilla o pañuelo sobre la boca y la nariz cuando esté cerca del enfermo para prevenir la infección de influenza.
- Limite el número de visitas que reciba el enfermo para evitar la propagación del virus de la influenza a otras personas.
- Asegúrese que su familia no use los mismos cubiertos y utensilios para comer y beber que utilice el enfermo, y evite compartir artículos personales como toallas, sábanas y colijas con el enfermo.
- Personas con complicaciones graves de la influenza (gripe) deben buscar tratamiento en las clínicas o en hospital, si es posible. Las complicaciones graves pueden incluir dificultad en respirar o el dolor de pecho.

PREGUNTAS DE RESUMEN

¿Cuáles son las ventajas de tener a un sólo miembro de la familia para cuidar al enfermo?
¿Cuáles podrían ser las dificultades de que sólo una persona tenga el trabajo de cuidar del enfermo?
¿Cuáles son algunas soluciones?

¡Limite el número de visitas que reciba el enfermo!

6 RECUPERARSE EN UN ESPACIO APARTE



6 RECUPERARSE EN UN ESPACIO APARTE

PREGUNTAS PARA DISCUTIR

¿Qué ve en estas imágenes?
¿Usualmente en su comunidad cuidan a una persona enferma en un espacio aparte?

PUNTOS PRINCIPALES

- Tan pronto como se presenten los síntomas de la enfermedad, mantenga a los miembros de familia enfermos en casa. Manténgalos en casa hasta que se recuperen. Si hay complicaciones graves asociados por el gripe tiene que obtener tratamiento de un médico. Las complicaciones graves pueden incluir dificultad en respirar o el dolor de pecho.
- Si usted está enfermo con la influenza, evite el contacto cercano con otras personas.
- Cree un lugar o espacio aparte para atender a la persona enferma.
- Mantenga a la persona enferma en el lugar o espacio aparte.
- Si está enfermo con la influenza, cúbrase la boca y la nariz cuando esté con otras personas.

PREGUNTAS RESUMEN

¿Por qué es importante crear un espacio aparte para cuidar a una persona enferma?
¿Qué dificultades pueden surgir para crear un espacio aparte para los enfermos?
¿Cómo solucionar esas dificultades?

¡Cree un espacio separado para una persona enferma!



¿Qué es un volante?

Un volante es un material impreso y fabricado a nivel masivo, que incluye texto e ilustraciones, generalmente en formato de una página. Generalmente se distribuye después de una sesión de orientación con el trabajador de la salud. Los miembros de la comunidad pueden llevarse a su casa la información como recordatorio de los datos recibidos durante la reunión. También pueden compartir el volante con otras personas de su comunidad. Use los volantes que aparecen en esta página como ejemplos.

PANDEMIA DE INFLUENZA ¿CUANDO ACUDIR AL CENTRO DE SALUD?

ACUDA AL CENTRO DE SALUD EN CASO DE PRESENTAR SINTOMAS GRAVES COMO:



Dificultad para respirar



Dolor en el pecho



Si presenta movimiento muscular involuntario y este no puede ser controlado



Si le cuesta trabajo despertar; si tiene confusión (como el no reconocimiento de familiares o amigos)



Si los labios o la piel se le ponen de color azul



Si presenta vómitos o diarreas graves

AlSiempre lleve a un niño enfermo que sea menor de 2 meses y se niegue a ser alimentado al Centro de Salud.

Si usted vive en un área donde la malaria es común debe acudir al centro salud, en caso de presentar fiebre.

USAID H2P Preparado por AED, Octubre, 2009

PERMANEZCA EN CASA SI PRESENTA ALGUNO DE ESTOS SINTOMAS, HASTA QUE SE RECUPERE



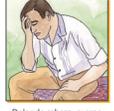
Tos o dolor de garganta



Estornudos o escupimiento nasal



Fiebre



Dolor de cabeza, cuerpo cortado ó fatiga



Escalofríos

Diarrea y vómito (Especialmente en niños)

La mayoría de las personas podrían únicamente presentar algunos de estos síntomas, **NO todos.**



Continúe alimentando a los niños que están lactando.



Si la persona enferma no orina ó si la orina es oscura, puede ser que el enfermo este deshidratado y necesita tomar más líquidos.



Manténgase informado de las noticias en las estaciones locales, estaciones de Televisión ó en directa para conocer y saber las acciones y medidas que debe tomar.

Si la persona esta muy débil ó si presenta signos de deshidratación, dé al enfermo suero oral para beber. Siga las instrucciones en el paquete ó de de beber.

USAID H2P Preparado por AED, Octubre, 2009

GRIPPE PANDÉMIQUE PROTÉGEZ VOTRE FOYER

COUVRIR



Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier ou en tissu lorsque vous toussiez ou éternuez.



Toussez ou éternuez dans le creux de votre coude.

NETTOYER



Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon



Veillez aussi à ce que le malade se lave souvent les mains.



Nettoyez les surfaces touchées par la personne grippée avec de l'eau et du savon.

USAID H2P Preparado por AED, Julio, 2009

SOINS



Créez un espace séparé où vous soignerez le malade. Cet espace doit se trouver au moins à 2 mètres des autres personnes vivant dans le foyer.



Faites porter au malade un masque ou un linge qui lui couvre la bouche et le nez.



Donnez-lui de grandes quantités d'eau et de nourriture pour éviter la déshydratation.



Soyez attentif aux annonces des responsables locaux, à la radio et à la télévision ou aux services d'appel direct pour vous tenir au courant des mesures à prendre.

APPELER

Appelez ou allez en consultation si vous souffrez des problèmes graves suivants :



Respiration difficile



Douleurs de la poitrine



Si presenta movimiento muscular involuntario y este no puede ser controlado



Si los labios o la piel se le ponen de color azul



Si presenta vómitos o diarreas graves

Información también disponible en: www.pandemicpreparedness.org

USAID H2P Preparado por AED, Julio, 2009

Cómo usar las tarjetas de orientación y los volantes

Las siguientes son sugerencias sobre el uso de tarjetas de orientación:

1. **Repase cada lado de la tarjeta con el miembro de la comunidad.** Esto le dará la oportunidad de mostrar y hablar sobre un problema o práctica de salud y responder a cualquier pregunta.
2. **Señale las imágenes, no el texto.** Esto ayudará a las personas a recordar lo que representan las ilustraciones.
3. **Hable claro, use lenguaje simple,** y evite términos técnicos.
4. **Observe las reacciones de la persona.** Si el miembro de la comunidad parece atónito o preocupado, recomíendele hacer preguntas o hablar sobre sus inquietudes. El debate ayuda a establecer una buena relación y crea confianza.
5. **Entregue los volantes a los miembros de la comunidad** como una manera de reforzar y recordarles la información brindada durante la reunión. Sugíérales compartir la información con otros o consultarla más tarde.

SESIÓN 5

ACTIVIDAD NO. 3: Demostración de ¿Cómo usar un rotafolio, tarjetas de orientación, y volantes durante la interacción directa con miembros de la Comunidad?

TAREA DE CAPACITACIÓN

- Pida a un voluntario que haga una demostración sobre el uso del rotafolio.
- Siga las pautas sobre mejores técnicas para usar el rotafolio.
- Pida a un voluntario que haga una demostración sobre el uso de tarjetas de orientación y volantes.
- Siga las pautas sobre las mejores técnicas para usar tarjetas de orientación y volantes.

TAREA DE CAPACITACIÓN

- Divida a los participantes en grupos de tres para que utilicen las situaciones de juego de rol. Ver Sesión 5 Documento 1, Actividad 4 en páginas 51-52.
- Entregue las situaciones de juego de rol y que los participantes seleccionen las situaciones para representar; una persona puede representar al miembro de comunidad, otra es el promotor de salud o trabajador de extensión y la otra puede ser el observador.
- Los promotores de salud o trabajadores de extensión usarán el rotafolio y las tarjetas de orientación durante los juegos de rol.
- El observador presta atención a las habilidades utilizadas por el promotor de salud o trabajador de extensión y puede hacer comentarios sobre sus habilidades y rendimiento.
- Una vez hecho el primer juego de rol, los miembros del grupo intercambian roles y comienzan de nuevo. Esto se repite hasta que cada miembro del grupo haya representado a los tres roles en diferentes situaciones.
- Cada grupo revisa y debate los comentarios del observador sobre las diferentes habilidades usadas por la persona que representa al trabajador de extensión comunitaria durante la reunión personal con el miembro de la comunidad.



NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES

A continuación están las pautas que los participantes siguen durante los juegos de rol de práctica. Tenga a mano materiales de apoyo para utilizar durante los juegos de rol, como rotafolios, tarjetas de orientación y volantes.

Pautas sobre la interacción directa efectiva:

- **Salude con respeto a los miembros de la comunidad.**
- **Coloque el rotafolio** de modo tal que todos puedan verlo.
- **Hable en voz alta y clara**, use las mismas palabras que aparecen en sus materiales y corrija las percepciones erróneas de los miembros de la comunidad.
- **Señale las imágenes** que correspondan con lo que esté diciendo.
- **Mire de frente a los miembros de la audiencia** para:
 - **Hacer preguntas y generar diálogo** con los miembros de la comunidad.
 - **Usar el texto como guía** para brindar información precisa y consistente.

SESIÓN 5: DOCUMENTO

INFORMATIVO NO. 1, ACTIVIDAD 4

SITUACIONES DE JUEGO DE ROL

1. Usted (promotor de salud/trabajador de extensión) camina hacia su oficina y escucha a miembros de la comunidad hablando sobre esta gripe que está en todos lados. Uno de los miembros de la comunidad dice que su hermano está enfermo ahora y menciona asistir a un centro médico. ¿Qué hace usted?
2. Usted (promotor de salud/trabajador de extensión) ha sido convocado por un pastor local para hablar con algunos miembros de la iglesia sobre lo que pueden hacer para evitar el contagio del nuevo virus de influenza H1N1.
3. Usted (promotor de salud/trabajador de extensión) fue asignado a visitar un vecindario, y en uno de los hogares, conoce a una embarazada que tiene dos niños pequeños. ¿Qué le puede decir sobre las formas de protegerse a sí misma y a sus hijos del contagio del nuevo virus de influenza H1N1?
4. Usted (promotor de salud/trabajador de extensión) está haciendo visitas a domicilio, y en una visita nota que un familiar está tosiendo. ¿Qué les puede decir sobre las formas de protegerse del contagio del nuevo virus de influenza H1N1?
5. Usted (promotor de salud/trabajador de extensión) está en el autobús camino al trabajo y dos mujeres que se sientan detrás están hablando sobre el nuevo virus de influenza H1N1 y dicen que, si usan una mascarilla, estarán definitivamente protegidas contra el virus. ¿Qué les puede decir?
6. Usted (promotor de salud/trabajador de extensión) habla con una familia que no tiene agua potable disponible en su hogar para lavarse las manos. ¿Qué les puede decir que hagan para proteger a la familia del contagio del nuevo virus de influenza H1N1?
7. Durante una reunión con el Consejo de expertos de la comunidad, se le pide que explique la diferencia entre una gripe estacional normal y las epidemias del nuevo virus de influenza H1N1. ¿Qué dice usted?

8. Usted (promotor de salud/trabajador de extensión) está esperando para cruzar la calle, y un hombre junto a usted estornuda y no se cubre la boca. ¿Qué hace usted?
9. Está caminando al mercado y se encuentra a su prima favorita. Ella lo abraza porque está feliz de verlo. Explica que ha estado cuidando a su hermana que está enferma en casa y con mucha fiebre. Ella pide si usted puede ir a visitarla más tarde ese día, para ver si usted se da cuenta si tiene esta gripe. ¿Qué le dice usted?
10. Usted (promotor de salud/trabajador de extensión) está camino a su casa cuando ve a su vecina esperándolo. Ella le dice que estuvo tocando el timbre y tratando de abrir la puerta de su casa desde las 4 de la tarde. Le dice que su esposo está muy enfermo y que ella opina que debería ver a un médico. Pregunta si debería llevarlo al hospital, y necesita su ayuda. ¿Qué le dice usted?

SESIÓN 6:

CIERRE Y DISTRIBUCIÓN DE MATERIALES

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes deberán:

1. Haber descrito cómo se lograron los objetivos del taller.
2. Haber evaluado el taller.
3. Haber recibido los materiales de apoyo como tarjetas de orientación, volantes y rotafolios.

DURACIÓN: 15 minutos



4 MATERIALES: Objetivos y agenda del taller

SESIÓN 6

ACTIVIDAD NO. 1 Objetivos del Taller

TRAINING TASK

- Pida a los participantes que describan la importancia de utilizar la orientación correcta y efectiva para reducir el contagio del nuevo virus de influenza H1N1.
- Pida a los participantes que lean los objetivos del taller.
- Pida a los participantes que comenten sobre el cumplimiento de los objetivos del taller.

Resultados del taller

Al finalizar este taller, los participantes deberán:

1. Entender la información y hechos básicos sobre gripe pandémica.
2. Entender la información y hechos del nuevo virus de influenza H1N1.
3. Practicar la orientación de personas y hogares con respecto a las mejores ráticas para reducir el contagio del nuevo virus de influenza H1N1.
4. Usar los materiales de comunicación – como rotafolios, tarjetas de orientación y volantes – cuando brinden orientación a personas y hogares sobre el virus.



NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES

Ésta es la última oportunidad para que los participantes realicen preguntas finales sobre el contenido del curso en relación con la gripe pandémica y el nuevo virus de influenza H1N1, como también la importancia de usar los materiales de apoyo durante las interacciones directas de prevención de la gripe y su efecto en el cambio de conducta de los miembros de la comunidad. Los participantes también pueden debatir cómo alcanzaron los objetivos del taller.

Asegúrese de que los participantes reciban todo el material de apoyo, incluso tarjetas de orientación, volantes y rotafolios para que puedan usarlos durante sus reuniones personales con miembros de la comunidad.

SESIÓN 6

ACTIVIDAD NO.2: Evaluación del Curso

TAREA DE CAPACITACIÓN



Distribuya el formulario de evaluación del curso, Documento 1, Sesión 6, Actividad 2 en páginas 57-58 para que completen en forma anónima.



NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES:

Haga fotocopias del Documento Informativo 1, Sesión 6, Actividad 2, del formulario de evaluación del curso. El objetivo de esta actividad es recibir la opinión de los participantes sobre el contenido y efectividad del taller.

TAREA DE CAPACITACIÓN

- Realizar una breve ceremonia de cierre.
- Agradecer a los participantes por su participación y colaboración durante las sesiones de taller.

**NOTAS A LOS CO-INSTRUCTORES**

Agradezca a todos los participantes por asistir al taller y compartir información durante el día, y dé cierre formal al taller.

SESIÓN 6:

DOCUMENTO INFORMATIVO NO. 1, ACTIVIDAD 2

COURSE EVALUATION FORM

FORMULARIO DE EVALUACIÓN DEL CURSO

Este formulario es anónimo. No brinde su nombre en este formulario. Gracias.

1. ¿Qué aprendió en este taller?

2. ¿Por qué piensa que usar materiales de apoyo durante las actividades de extensión comunitaria ayudará a los miembros de la comunidad a recordar mensajes y los llevará a una práctica de conductas preventivas?

3. ¿Qué sesiones le gustaron más? ¿Por qué?

4. ¿Qué sesiones le gustaron menos? ¿Por qué?

5. ¿Cómo calificaría el estilo de aprendizaje interactivo de la capacitación?
(Marque uno)

a. Excelente	b. Regular
c. Bueno	d. Malo

Explique:

6. ¿Qué podríamos hacer diferente para mejorar el contenido de la capacitación?

Otros comentarios:

ANEXO 1:

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA

PANDEMIA DE INFLUENZA Y EL NUEVO VIRUS DE INFLUENZA H1N1

(Adaptado de las Preguntas frecuentes de la Organización Mundial de la Salud, 2009)

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA PANDEMIA

1. ¿Qué es la pandemia de influenza?

La pandemia de influenza o una pandemia de gripe suceden cuando una nueva forma del virus de la influenza se disemina en un área geográfica amplia. Como es un nuevo virus, la gente tiene poca o nula resistencia al mismo, facilitando su contagio global de persona a persona.

Según la Organización Mundial de la Salud, un virus se clasifica como pandemia si existe una transmisión sostenida en dos o más regiones del mundo. No se refiere a la gravedad del virus. Ha habido epidemias sostenidas del nuevo virus de influenza H1N1 en más de una región, y por eso se clasifica como pandemia.

2. ¿En qué se diferencia la pandemia de influenza de la gripe aviar?

La gripe aviar es una cepa del virus de la influenza (como el H5N1) que generalmente se encuentra en aves, y en pocos casos el virus infectó a personas. No infecta fácilmente ni se contagia entre humanos, y por lo tanto no se lo considera un virus pandémico.

3. ¿En qué se diferencia la pandemia de influenza de la gripe estacional?

Existen varias diferencias clave entre gripe estacional y pandémica. Las epidemias estacionales de la gripe son causadas por virus de influenza que ya circulan entre las personas, entonces, las personas tienen más

resistencia a éstos. La gripe pandémica es causada por una nueva cepa del virus, al cual las personas tienen poca o nula resistencia. Como las personas tienen menos resistencia al nuevo virus, la gripe pandémica probablemente infecte a más personas y cause complicaciones en más personas de otro modo sanas, que la gripe estacional.

4. ¿Qué significan las diferentes fases de una pandemia?

La OMS define las fases de una pandemia de la siguiente manera:

PERÍODO INTERPANDÉMICO (el tiempo transcurrido entre declaraciones de pandemias de influenza)

Fase 1: No se detectaron nuevos subtipos de virus de influenza en humanos. Se puede encontrar presente en animales un subtipo de virus de influenza que haya causado infección en humanos. Si está presente en animales, el riesgo de infección o enfermedad en humanos se considera bajo.

Fase 2: No se detectaron nuevos subtipos de virus de influenza en humanos. No obstante, un subtipo de virus de influenza en animales circulante plantea un riesgo sustancial de enfermedad en humanos.

PERÍODO DE ALERTA DE UNA PANDEMIA

Fase 3: Infección en humanos con un nuevo subtipo pero sin contagio de un humano a otro, o, en los casos menos frecuentes, de contagio con un contacto cercano.

Fase 4: Pequeño/s grupo/s con transmisión limitada entre humanos, pero el contagio está altamente localizado, sugiriendo que el virus no está bien adaptado a los humanos.

Fase 5: Grupo/s grande/s pero con contagio entre humanos aún localizado, sugiriendo que el virus cada vez se adapta mejor a los humanos pero no es todavía totalmente transmisible (riesgo pandémico sustancial).

PERÍODO DE PANDEMIA

Fase 6: Pandemia: Transmisión mayor y sostenida en población en general, en dos o más regiones (según lo definido por la Organización Mundial de la Salud).

La distinción entre Fases 3, 4 y 5 se basa en una evaluación del riesgo de pandemia y su diseminación geográfica. Diversos factores pueden considerarse, incluso el índice de transmisión, ubicación geográfica y contagio, gravedad de la enfermedad, presencia de genes de cepas humanas (si deriva de una cepa animal) y otros parámetros científicos.

5. ¿En qué fase de la pandemia estamos actualmente?

La epidemia del nuevo virus de influenza H1N1 se considera en Fase 6 – o el nivel más alto – de progresión pandémica. El virus fue clasificado oficialmente como pandemia en junio de 2009, según la definición de la Organización Mundial de la Salud. Esto significa que se ha confirmado que es un “nuevo” virus al cual la mayoría de las personas no son inmunes, el cual ha causado una transmisión sostenida de persona a persona, en dos o más continentes.

INFORMACIÓN SOBRE EL NUEVO VIRUS DE INFLUENZA H1N1

6. ¿Qué es el nuevo virus de influenza H1N1?

La pandemia de influenza actual es un virus de influenza A (H1N1) que nunca circuló antes entre los humanos.

7. ¿Cómo se infecta la gente con el virus?

El virus se contagia de persona a persona. Se transmite tan fácilmente como la influenza estacional normal y se puede contagiar a otras personas por la exposición a gotas infectadas exhaladas por la tos o el estornudo, que pueden inhalarse, o que pueden contaminar manos o superficies.

8. ¿Cuáles son los síntomas del nuevo virus de influenza H1N1?

Los síntomas del H1N1 son similares a los de la gripe normal estacional: Fiebre superior a 38° C, dolor de cabeza o corporal, escalofríos, fatiga, estornudos o goteo nasal/ nariz tapada, y diarrea y vómitos (este síntoma es más común en niños).

9. La mayoría de la gente experimenta en forma moderada la enfermedad por el nuevo virus de influenza H1N1 y se recupera en su hogar.

¿En qué casos se debe buscar atención médica?

La persona deberá buscar atención médica si experimenta dificultad para respirar, dolor en el pecho, temblores incontrolables, si los labios o la piel se vuelven azules, si padece vómitos o diarrea severos, no se despierta, o si presenta confusión al grado de no reconocer a familiares. Los padres de un niño enfermo deberán buscar atención médica si el niño respira con dificultad o con rapidez, continúa con fiebre o tiene convulsiones.

Siempre lleve a un centro médico a un niño menor de 2 meses enfermo y que no quiera comer.

Si vive en un área donde es común la malaria, siempre diríjase al centro médico si tiene fiebre.

10. ¿Cómo sé si padezco la nueva influenza H1N1?

No será capaz de diferenciar la gripe estacional del nuevo virus de influenza H1N1 sin ayuda de un médico. Los síntomas típicos para tener en cuenta son similares a los virus estacionales e incluyen fiebre, tos, dolor de cabeza, dolores corporales, dolor de garganta y goteo nasal. Solamente su médico y la autoridad médica local, a través de análisis, podrán confirmar un caso de H1N1.

No obstante, las personas deberán evitar asistir al centro médico a menos que tengan complicaciones o problemas graves de salud, porque de lo contrario los centros médicos pueden verse saturados por personas que deseen hacerse análisis. En la mayoría de los casos, los síntomas del nuevo virus H1N1 desaparecerán solos dentro de las 2 semanas.

11. ¿Por qué estamos tan preocupados por esta gripe cuando miles de personas mueren todos los años por la epidemia de gripe estacional u otras epidemias?

La gripe estacional se produce todos los años y los virus cambian cada año, pero muchas personas son inmunes al virus circulante que ayuda a limitar las infecciones. Algunos países también usan las vacunas contra la gripe estacional para reducir el índice de enfermedades y muertes.

Hay tres aspectos de este virus que causan preocupación entre los profesionales de la salud.

1. El nuevo virus de influenza H1N1 parece ser más contagioso que la gripe estacional, y se ha contagiado rápidamente, sobre todo en personas jóvenes (entre 10 y 35 años). La gravedad de la enfermedad va desde síntomas muy leves a enfermedad grave que puede causar la muerte.
2. Las intervenciones farmacéuticas como vacunas pueden no estar disponibles para su distribución amplia.
3. Existe la posibilidad de que los servicios y funciones de la comunidad (como transporte, mercados y atención médica) se vean alterados por las elevadas cantidades de personas enfermas y que no van a trabajar.

Los líderes de la comunidad deberán prepararse para este tipo de situaciones a fin de disminuir los efectos secundarios del nuevo virus de influenza H1N1.

PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN CONTRA EL NUEVO VIRUS DE INFLUENZA H1N1

12. ¿Qué puedo hacer para protegerme de contraer el nuevo virus H1N1?

La ruta principal de transmisión del nuevo virus de influenza H1N1 parece ser similar a la gripe estacional, por medio de gotas que se exhalan al hablar, estornudar o toser. Podrá prevenir infectarse evitando el contacto cercano con personas que muestren síntomas parecidos a la gripe (intente mantener una distancia de 2 metros aproximadamente, o tres pasos largos, si es posible), y tome las siguientes medidas:

- Lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia
- Con regularidad, limpiar los objetos que usan las personas enfermas, como teléfonos, cubiertos y picaportes.
- Cubrirse la boca y nariz con un pañuelo de papel o paño cuando tosa o estornude. Si no tiene paño o pañuelo de papel, puede toser o estornudar en la curva de su codo.
- Evitar lugares públicos donde se reúna mucha gente, como mercados, iglesias o mezquitas, lugares de trabajo y escuelas.

13. ¿Qué sucede si uso una mascarilla?

Si está cuidando de una persona enferma, podrá usar una mascarilla cuando esté en contacto cercano con el enfermo. Recuerde desecharla inmediatamente después de usarla, y lávese las manos minuciosamente después.

Si es usted el enfermo, usar una mascarilla, bufanda u otro paño limpio sobre su boca y nariz puede proteger a los demás de contraer el nuevo virus de influenza H1N1 y protegerlo a usted de otras enfermedades.

14. ¿Qué son las intervenciones no farmacéuticas (NPI por sus siglas en inglés)?

NPI son acciones que los individuos y comunidades pueden realizar para reducir el contacto y en consecuencia el contagio de la gripe de persona a persona, para contener y retrasar el contagio del nuevo virus de influenza H1N1, y reducir la cantidad de casos de morbilidad y mortalidad.

Las intervenciones no farmacéuticas se refieren a medidas como:

- Mantener una buena higiene personal
- Buena etiqueta respiratoria
- Aislamiento y atención en el hogar para el enfermo, y
- Distancia social: aislamiento, cuarentena, separación

15. ¿Cuáles son las prácticas correctas de etiqueta respiratoria que pueden ayudar a prevenir el contagio del nuevo virus de influenza H1N1?

Además de siempre cubrirse la boca y nariz con un paño o pañuelo de papel al estornudar o toser, puede usar una mascarilla, bufanda, u otro paño limpio sobre la boca y nariz para proteger a los demás de contraer el nuevo virus de influenza H1N1, y para protegerse a sí mismo de otras enfermedades. Si usa una mascarilla descartable sobre su nariz y boca, deséchela en un cubo de basura, de inmediato después del uso. Si usa un paño sobre su nariz y boca, lávelo con agua tibia y jabón, de inmediato después del uso. Evite también escupir en público.

16. ¿Cuáles son los beneficios del aislamiento y cuarentena?

Mantener a los enfermos y a las personas que estuvieron expuestas al nuevo virus de influenza H1N1 lejos de los demás puede ayudar a aminorar el contagio de la enfermedad.

QUÉ HACER SI CONTRAJÓ EL NUEVO VIRUS DE INFLUENZA H1N1

17. ¿Qué debo hacer si creo tener la enfermedad?

En cuanto se desarrollen los síntomas, deberá asegurarse de que la persona enferma se quede en casa y haga reposo. Manténgalos separados del resto de las personas del hogar, en una habitación separada o un espacio a 2 metros de los demás como mínimo (tres pasos largos). Limite las visitas al enfermo.

Es mejor tener solamente a una persona de la familia cuidando del enfermo, para evitar que los demás en el hogar se enfermen. La persona elegida como cuidadora debería estar saludable y no padecer afecciones médicas que lo pongan en riesgo de influenza grave.

Las mujeres embarazadas deben también evitar cuidar a los enfermos del nuevo virus de influenza H1N1.

18. ¿Cómo se cuida de quienes contrajeron el nuevo virus de influenza H1N1?

En cuanto se desarrollen los síntomas, deberá asegurarse de que la persona enferma se quede en casa y haga reposo. Manténgalos separados del resto de las personas del hogar, en una habitación separada o un espacio a 2 metros de los demás como mínimo (tres pasos largos). Limite las visitas al enfermo.

Es mejor tener solamente a una persona de la familia cuidando del enfermo, para evitar que los demás en el hogar se enfermen. La persona elegida como cuidadora debería estar saludable y no padecer afecciones médicas que lo pongan en riesgo de influenza grave. Las mujeres embarazadas deben también evitar cuidar a los enfermos del nuevo virus de influenza H1N1.

19. ¿Cómo me protejo a mí mismo y a mi hogar si estoy cuidando de una persona con el nuevo virus de influenza H1N1?

Si está cuidando de una persona con el nuevo virus de influenza H1N1, cuide su propia salud primero. Si se enferma, será de poca utilidad para quienes lo necesiten. Use una mascarilla o paño sobre su boca y nariz cuando esté a un brazo de distancia de ellos. Después del contacto con un

enfermo o con cualquier cosa que toque el enfermo, lávese las manos con agua y jabón.

Coloque los pañuelos de papel usados por el enfermo en una bolsa y arrójela a la basura con otros desechos del hogar. Considere colocar una bolsa junto a la cama para este fin.

20. ¿Debo ir a trabajar si tengo gripe pero me siento bien?

No. Ya sea si contrajo el nuevo virus de influenza H1N1 o la gripe estacional, deberá quedarse en casa y lejos del trabajo, mientras duren los síntomas. Esto puede ayudar a proteger a sus colegas de trabajo y a otros.

21. ¿Debo tomar un antiviral ahora sólo por si contraigo el nuevo virus?

No, a menos que se lo recomiende su proveedor de atención médica. La lactancia brinda la mejor nutrición integral para los bebés y aumenta sus factores de defensa para combatir la enfermedad.

22. ¿Qué sucede con la lactancia? ¿Debo dejar de lactar si estoy enferma?

No, not unless your health care provider advises it. Breastfeeding provides the best overall nutrition for babies and increases their defense factors to fight illness.

OTROS RIESGOS E INQUIETUDES

23. ¿Existen recomendaciones especiales para las embarazadas?

Sí. Esto es así porque parece haber mayor riesgo de complicaciones graves en mujeres embarazadas e infectadas con el nuevo virus de influenza H1N1, especialmente en el segundo y tercer trimestre.

Por lo tanto, las embarazadas deben evitar situaciones donde puedan estar expuestas al nuevo virus de influenza H1N1, como reuniones sociales con mucha gente. Las embarazadas que trabajan en centros médicos deben tratar de evitar a pacientes de quienes se conozca o sospeche que hayan contraído el nuevo virus de influenza H1N1, y si es posible, pedirán ser

asignadas a tareas que no impliquen estar cerca de personas con el nuevo virus de influenza H1N1. Si las empleadas embarazadas del centro médico no pueden evitar a pacientes con el nuevo virus de influenza H1N1, siempre deberán cubrirse la nariz y boca con una mascarilla.

En áreas donde esté muy diseminado el nuevo virus de influenza H1N1, las embarazadas deberán prestar atención a síntomas parecidos a la gripe y avisar a su proveedor de atención médica si sospechan que pueden haberlo contraído.

24. ¿Hay personas con mayor riesgo?

Sí, además de las embarazadas, existen personas que parecen tener mayor riesgo de enfermedad y muerte por el nuevo virus de influenza H1N1, como las personas ancianas y los niños pequeños. Las personas que ya padecen

un problema de salud, como tuberculosis u otras enfermedades pulmonares, SIDA/VIH, diabetes, problemas cardíacos y enfermedad renal, tienen mayor riesgo de problemas graves de salud relacionados con el nuevo virus de influenza H1N1.

Como en el caso de las embarazadas, las personas con VIH y otras enfermedades graves deben evitar situaciones donde puedan quedar expuestas al nuevo virus de influenza H1N1. Si necesitan salir en público, deberán cubrirse la boca y nariz con una mascarilla o paño. Si actualmente toman medicamentos por enfermedades preexistentes, deberán continuar tomándolos y seguir las instrucciones del médico. Por ejemplo, si tiene SIDA o VIH y toma medicamentos para prevenir infecciones, siga con su tratamiento recetado y siga el consejo de su proveedor de atención médica para mantener saludable su sistema inmunológico.

25. ¿Puedo viajar?

Si se siente mal o tiene síntomas del nuevo virus de influenza H1N1, deberá evitar viajar si es posible. Si viaja a un área con epidemias del nuevo virus de influenza H1N1, tome precauciones como cubrirse siempre la boca y nariz con un pañuelo de papel o paño cuando tosa o estornude, lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, y mantener la distancia mínima de 2 metros o tres pasos largos con respecto a otras personas. Donde viaje, será importante cumplir y observar las normas de las autoridades sanitarias locales. También deberá prever procedimientos adicionales de evaluación médica en los aeropuertos.

26. ¿Es seguro comer cerdo y productos de cerdo?

Sí. No se ha comprobado que el nuevo virus de influenza H1N1 se contagie a las personas por ingerir cerdo bien preparado y manipulado (carne de cerdo) u otros productos hechos de cerdo. El nuevo virus de influenza H1N1 muere a las temperaturas de cocción de 160°F/70°C.

27. ¿Debo preocuparme si existen epidemias de gripe aviar en mi área?

Si vive en un área con epidemias de influenza aviar y estuvo en contacto con aves y padece síntomas de gripe, deberá visitar a su centro médico para saber si contrajo el virus H5N1. Cuando vaya al centro médico, indíquele a su médico o proveedor de atención médica que ha estado trabajando o viviendo con aves, y que ahora padece los síntomas de la gripe.

28. ¿Si hay epidemias generalizadas, los gobiernos cerrarán las fronteras o evitarán el ingreso de personas a sus países sin previa revisión?

Conforme a la Normativa Internacional de Salud revisada (2005), los países están obligados a seguir las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud y a no imponer restricciones ni prohibiciones de viaje salvo notificación de la OMS.

Cada país en forma individual toma las decisiones sobre exámenes a personas a su ingreso al país.

INTERVENCIONES FARMACÉUTICAS

29. ¿A qué droga antiviral responde el nuevo virus de influenza H1N1?

Los medicamentos antivirales pueden reducir los síntomas y duración de la influenza H1N1, como en el caso de la gripe estacional. Se ha descubierto que hay dos medicamentos antivirales que reducen los síntomas del nuevo virus de influenza H1N1, y reducen el tiempo de duración de la enfermedad. Son el oseltamivir y zanamivir.

30. ¿Cuándo se deben usar los antivirales?

A nivel mundial, la mayoría de los pacientes infectados con el nuevo virus de influenza H1N1 siguen experimentando los típicos síntomas de la gripe y se recuperan totalmente dentro de una semana, incluso sin ningún tipo de tratamiento médico. Los pacientes saludables con enfermedad sin complicaciones no necesitan el tratamiento con antivirales.

Si están disponibles los medicamentos, los empleados de centros médicos pueden tomar la decisión para cada paciente individual según una evaluación clínica y el conocimiento sobre la presencia del virus en la comunidad. La OMS recomienda que las personas con enfermedad grave o cuyo cuadro empiece a empeorar reciban oseltamivir lo antes posible.

En la mayoría de los casos, no se preocupe si no puede obtener un medicamento antiviral. Hasta ahora, la mayoría de la gente que tiene el virus de influenza H1N1 se ha recuperado sin el tratamiento con antivirales.

31. ¿Hay ya disponible una vacuna eficaz contra el nuevo virus de influenza H1N1?

La Administración de Drogas y Alimentos de EE. UU. (U.S. Food and Drug Administration) autorizó el uso de la vacuna para el nuevo virus de influenza H1N1 en septiembre de 2009. Se desconoce la fecha exacta en que la vacuna estará disponible en las diversas partes del mundo. Como esta es una situación en constante cambio, es mejor consultar con el sitio web de la Organización Mundial de la Salud, www.who.int para obtener la información más actualizada sobre disponibilidad y suministro de la vacuna.

32. ¿Quién podrá obtener la vacuna para el nuevo virus de influenza H1N1 cuando esté disponible?

Cuando la vacuna esté disponible, la demanda de la misma probablemente superará la oferta. Las autoridades nacionales probablemente decidan qué personas recibirán la vacuna contra el nuevo virus de influenza H1N1 una vez disponible la vacuna.

No se preocupe si no puede obtener la vacuna contra el nuevo virus de influenza H1N1. Otras prácticas como lavarse las manos con regularidad, cubrirse en caso de tos y estornudos, y mantener la distancia de personas enfermas, también son eficaces para evitar contraer el nuevo virus de influenza H1N1.

33. ¿La OMS ha identificado grupos de prioridad que deban recibir primero la vacuna contra el nuevo virus de influenza H1N1?

Desde septiembre de 2009 la OMS recomienda que los trabajadores de la salud y las embarazadas sean los primeros en recibir la vacuna. Para las embarazadas, esto es así porque parece haber mayor riesgo de complicaciones graves en mujeres embarazadas e infectadas con el nuevo virus de influenza H1N1.

Para los trabajadores de la salud, porque tendrán más contacto con personas enfermas por el virus. Si no hay disponible vacuna contra el nuevo virus de influenza H1N1, los trabajadores de la salud deberán tratar a todos los pacientes que lleguen al centro con síntomas parecidos a los de la gripe, como si padecieran el nuevo virus de influenza H1N1, y tomarán las precauciones para protegerse.

Estas precauciones incluyen:

- Usar una mascarilla sobre su nariz y boca cuando cuiden de pacientes con síntomas parecidos a la gripe.
- Hacer que los pacientes con síntomas parecidos a la gripe usen una mascarilla sobre la boca.
- Si es posible, colocar a los pacientes con síntomas parecidos a la gripe en una habitación separada de los demás pacientes o al menos a 2 metros de los demás.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de cuidar a un enfermo.
- Lavar las manos del enfermo con agua y jabón con frecuencia, especialmente después de toser o estornudar.
- Desechar pañuelos de papel usados junto con otros desechos médicos, lejos de las personas.
- Limpiar con regularidad áreas que hayan tenido contacto con enfermos.

Para obtener más información sobre el nuevo virus de influenza H1N1 de 2009, visite los siguientes sitios web:

Iniciativa de preparación pandémica humanitaria (H2P):
<http://www.pandemicpreparedness.org>

Organización Mundial de la Salud:
<http://www.who.int/>

Preparación para la pandemia del gobierno de los EE. UU.
<http://www.flu.gov/>

Septiembre de 2009

