



GRANDES EPIDEMIAS Y ENFERMEDADES PANDÉMICAS

Tenga en cuenta que los mensajes básicos se incluyen en la sección anterior: Mensajes clave para todos los riesgos de la casa y para la planificación familiar en caso de desastre. También se dispone de mensajes separados en referencia a otros peligros en concreto.

Varias enfermedades transmisibles pueden constituir amenazas importantes a nivel local, regional o mundial que pueden dar lugar a epidemias o pandemias. Una epidemia se refiere a un aumento, a menudo repentino, del número de casos de una enfermedad infecciosa por encima de lo que normalmente se espera en una población dada en un área específica. Ejemplos de epidemias importantes incluyen el cólera y las enfermedades diarreicas, el sarampión, el paludismo y el dengue. Una pandemia es una epidemia de una enfermedad infecciosa que se propaga a través de la población humana en una gran región, en varios continentes o en todo el mundo. Estas son enfermedades que infectan a los seres humanos y pueden propagarse fácilmente. Las pandemias se convierten en desastres cuando causan un gran número de muertes, así como enfermedades, y/o tienen graves repercusiones sociales y económicas. Existen preocupaciones sobre posibles enfermedades pandémicas, incluidas nuevas cepas de gripe, como el síndrome respiratorio agudo severo (SARS) y el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS), contra los cuales los seres humanos pueden no tener inmunidad. En el pasado, las pandemias han incluido el cólera, la viruela, la lepra, el sarampión, la poliomielitis y la fiebre amarilla.

Las epidemias y las pandemias pueden ser:

- Transportadas por el aire: se transmiten por aire y las gotitas, por ejemplo, gripe, sarampión, SARS, MERS;

- Sangre y/o fluidos corporales que se transmiten por contacto, incluyendo transfusiones de sangre, de madre a hijo en el útero y actividad sexual, por ejemplo, el virus del Ébola, el VIH;
- Transportadas por el agua: se transmiten por el agua, por ejemplo, el cólera;
- Zoonóticas: transmitidas entre animales y personas, por contacto directo e indirecto, por ejemplo, virus, bacterias, parásitos y hongos;
- Transportadas por vectores: se transmiten por picaduras de mosquitos, pulgas, garrapatas, etc., por ejemplo, el paludismo, el dengue, la peste; y
- De origen alimentario: se transmiten al preparar y comer alimentos, por ejemplo, salmonela, listeria y hepatitis A.

Las epidemias y pandemias pueden prevenirse y mitigarse mediante una serie de medidas domésticas y comunitarias, tales como:

- buena higiene y saneamiento
- acceso al agua salubre
- lavarse las manos
- vacunación
- uso de medicamentos antivirales
- distancia social
- prácticas clínicas correctas
- medidas de vigilancia
- sistemas de alerta temprana
- control de vectores
- acceso a alimentos seguros



Evaluación y planificación

Mensajes clave	Detalles específicos del contexto
Proteger las fuentes de agua potable	<ul style="list-style-type: none"> • Proteja las fuentes de agua de la contaminación por animales y aguas residuales. • Utilizar las fuentes de agua con cuidado y mantenerlas.
Usar letrinas	<ul style="list-style-type: none"> • Los inodoros limpios y apropiados previenen enfermedades.
Vacunar a los niños para mantenerlos seguros	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga tarjetas de vacunación para bebés y niños. • Mantenga las vacunas al día. • Participar en campañas de vacunación. • Vacunar contra la poliomielitis, la difteria y el sarampión.
Manténgase informado por las autoridades sanitarias locales sobre epidemias y pandemias que puedan ocurrir en su localidad	<ul style="list-style-type: none"> • Tenga en cuenta que las posibles amenazas de pandemia y la transmisión se producen a través del aire, el agua, los alimentos, los vectores y/o el intercambio de fluidos corporales. • Manténgase informado sobre las enfermedades transmitidas por el aire, el agua, los alimentos, las enfermedades transmitidas por vectores y las causadas por el intercambio de fluidos corporales.
Mantenga a su comunidad informada sobre la prevención de enfermedades	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a los miembros de la comunidad cómo cuidarse a sí mismos y cómo mantener prácticas saludables. Esto evitará la propagación de enfermedades y epidemias.
Mantenga las comunidades limpias para mantener sana a su familia	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga limpias sus comunidades. Esto ayudará a prevenir la propagación de gérmenes y la reproducción de vectores.
Mantenga a la comunidad segura; llame al número específico del país para alertas por envenenamiento para informar de enfermedades inusuales en animales	<ul style="list-style-type: none"> • Notifique inmediatamente a las autoridades de cualquier incidencia inusual de enfermedad en personas o animales.



Mitigar riesgos: físicos o ambientales

Mensajes clave	Detalles específicos del contexto
A. Aspectos generales	
<p>Utilice fuentes de agua potable limpia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El suministro de agua potable segura es la medida de prevención más importante para muchas enfermedades. • Proteja las fuentes de agua de la contaminación por animales y aguas residuales. • Utilice las fuentes de agua con cuidado y asegúrese de que estén bien cuidadas. • Los factores de riesgo incluyen: <ul style="list-style-type: none"> • animales enfermos • personas enfermas • fuentes de agua desprotegidas • fugas en fosas sépticas y letrinas • aguas superficiales contaminadas que entran en pozos y manantiales • animales que utilizan la misma fuente que las personas • objetos que caen en un pozo.
<p>Mantenga el agua limpia con prácticas seguras de almacenamiento de agua</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lávese las manos siempre y use utensilios limpios cuando recoja y almacene agua. • Use recipientes limpios y contenedores cerrados para el transporte y almacenamiento de agua. • Mantenga el agua limpia durante la recolección, el transporte y el almacenamiento. • Tome agua potable de los recipientes de almacenamiento con un cucharón o cazo limpio para que las manos, vasos y otros objetos no contaminen el agua. • Elimine el agua estancada para evitar que los mosquitos la utilicen como sitio de reproducción y la contaminen.
<p>Purifique el agua adecuadamente</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprenda y practique métodos fiables para purificar el agua de su hogar (por ejemplo, pastillas potabilizadoras Aquatabs, cloro).
<p>Practique una buena higiene personal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprenda a lavarse las manos adecuadamente, usando agua limpia y jabón. • Siempre lávese las manos después de usar el baño, y antes y después de manipular alimentos y comer. • Báñese regularmente.
<p>Practicar una buena higiene</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deseche cualquier residuo doméstico, humano o animal, sin contaminar el suelo ni el agua. • Deseche cualquier residuo que atraiga a las moscas e insectos. • Mantenga su casa y los alrededores limpios, elimine cualquier agua estancada que pueda convertirse en un sitio de reproducción de mosquitos o cualquier otro vector.

<p>Mantenga los alimentos limpios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga los alimentos limpios y cubiertos para mantener alejadas a las moscas, roedores y animales. • Cocine bien los alimentos. • Manipule y prepare siempre los alimentos con las manos limpias y use utensilios limpios. • Lave bien las frutas y verduras con agua limpia antes de comer. • Cocine bien la carne. • Para evitar la contaminación cruzada, separe la carne cruda de los productos frescos, tales como frutas o verduras, cuando compre y guarde en la nevera y, cuando sea posible, utilice diferentes tablas para cortar los productos frescos y la carne cruda.
<p>Eliminar los residuos humanos y animales de forma segura</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eliminar los residuos humanos y animales de forma segura para proteger el medio ambiente. • Evite contaminar las fuentes de agua. Para evitar que las enfermedades se propaguen, utilice letrinas y no defaque al aire libre. • Si no hay letrinas disponibles, defaque a una distancia segura de las casas, las fuentes de agua y los lugares donde juegan los niños y niñas. Entierre las heces inmediatamente o cúbralas con tierra, arena o ceniza. • Ubique las letrinas de zanjas y fosas lejos de las fuentes de agua (elevadas, donde hay una capa freática poco profunda) y manténgalas limpias. • Asegúrese de que las letrinas de pozo sean vaciadas o reemplazadas regularmente por personal capacitado con equipo mecánico y de protección, en lugar de hacerlo manualmente.
<p>B. Enfermedades de transmisión aérea</p>	
<p>Lávese las manos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lávese bien las manos utilizando agua y jabón. • Esto es de vital importancia antes y después de que usted tenga contacto con personas que están enfermas.
<p>Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tápese la boca y la nariz siempre que tosa o estornude. Tosa o estornude en el codo o en una bufanda, pañuelo de papel o pañuelo. Si tose o estornuda en las manos, láveselas inmediatamente con agua y jabón. • Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos con las manos a menos que se acabe de lavarse las manos.
<p>Mantenga su distancia (evite y limite el contacto cercano y sin protección con personas enfermas).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando haya enfermedades contagiosas, mantenga una distancia segura y evite las multitudes si es posible. Manténgase a 1-2 metros (3-6,5 pies) de distancia cuando hable con las personas. Evite el contacto físico cuando salude a las personas, por ejemplo, no les dé la mano ni las bese. • Limite las visitas innecesarias a personas enfermas u hospitales. • Mantenga una distancia segura al hablar con las personas o al interactuar con ellas. • Evite los lugares llenos de gente tanto como pueda y quédese en casa si muestra signos de enfermedad.
<p>Deshágase de los residuos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deseche sus desechos y materiales expuestos. Deseche adecuadamente las máscaras y los pañuelos usados colocándolos en una bolsa y cerrándola, antes de quemarlos o enterrarlos.

Separe y cuide a sus enfermos	<ul style="list-style-type: none"> • Separe y cuide a los miembros enfermos del hogar para limitar la propagación de la enfermedad: <ul style="list-style-type: none"> • Separe a los miembros de la familia que estén enfermos trasladándolos a una habitación, a un rincón de la casa o al exterior si el clima lo permite. • El cuidador debe utilizar las siguientes medidas de seguridad: <ul style="list-style-type: none"> • Usar una máscara cuando esté a menos de 1 metro (3 pies) de la persona que está enferma. • Ponerse siempre ropa protectora cuando esté en la habitación y quitársela antes de salir de ella. • Lavarse las manos después de proporcionar el cuidado. • Los miembros de la familia deben vigilarse diariamente para detectar fiebre y tos. Asegurarse de que los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas que padezcan otra enfermedad reciban atención médica si se enferman.
C. Enfermedades transmitidas por la sangre o los fluidos corporales	
Mantenga la distancia (evite y limite el contacto cercano y sin protección con personas enfermas)	<ul style="list-style-type: none"> • En la medida de lo posible, no cuide a los enfermos en casa y tome las medidas apropiadas. Si está en casa, separe a los miembros enfermos del hogar de los demás y cuide de ellos por separado y de manera apropiada. • Use equipo de protección según sea necesario, incluyendo guantes, delantal, protección para los ojos y mascarilla. <ul style="list-style-type: none"> • No toque a una persona enferma con síntomas sospechosos de la enfermedad. • No comparta los artículos del hogar con personas enfermas.
Lávese bien las manos	<ul style="list-style-type: none"> • Lávese bien las manos utilizando agua y jabón si está disponible. • Esto es de vital importancia antes y después de que usted tenga contacto con personas que están enfermas.
Practique el sexo seguro	<ul style="list-style-type: none"> • No participe en actividades sexuales sin protección. Use un condón. • No introduzca fluidos corporales de otras personas en su boca.
Proteja a los miembros de la familia de sangre y fluidos corporales contaminados	<ul style="list-style-type: none"> • Use equipo de protección (máscara, guantes, protección para los ojos y la boca) si es necesario. • Asegúrese de limpiar y desinfectar la sangre y los fluidos corporales.
D. Enfermedades zoonóticas	
Evite o limite el contacto con animales que puedan estar infectados. Esto incluye a los animales domésticos, los animales salvajes y las mascotas, ya que pueden transmitir enfermedades graves	<ul style="list-style-type: none"> • Lávese siempre las manos después de tocar a los animales y su hábitat. • Nunca toque a animales enfermos o encontrados sin usar equipo de protección. • Evite el contacto con aves y aves de corral en lugares donde haya un brote de gripe. • Evite el contacto con animales como murciélagos y chimpancés, ya que son portadores comunes de las fiebres hemorrágicas virales - virus del Ébola. • Evite el contacto sin protección con camellos durante una epidemia de MERS-COV.
No consuma animales que puedan ser portadores de enfermedades	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca consuma animales que estén enfermos o que hayan sido encontrados muertos. • No beba leche sin pasteurizar ni coma carne cruda. Cocine bien la carne.
Practique la prevención de mordeduras de perro	<ul style="list-style-type: none"> • Evite manipular y acercarse a perros desconocidos.

E. Enfermedades transmitidas por vectores (por picaduras)

Controlar los mosquitos dentro y fuera de la casa	<ul style="list-style-type: none"> • Eliminar el agua estancada ya que puede convertirse en un sitio de reproducción de mosquitos. • Vaciar cualquier recipiente que contenga agua y desechar la basura y los contenedores donde los mosquitos puedan reproducirse. • Limpiar las alcantarillas, vaciar o tratar las piscinas y estanques (o usar guppys (<i>Poecilia reticulata</i>) que se comerán las larvas). • Use pantallas en las ventanas y puertas.
Prevenir las picaduras de insectos	<ul style="list-style-type: none"> • Los portadores (personas infectadas) deben evitar ser picados por un mosquito, ya que pueden propagar el patógeno (agente productor de la enfermedad, especialmente un virus o una bacteria, por ejemplo). • Use ropa de manga larga de color claro. • Use insecticidas y repelentes regularmente para protegerse de los mosquitos que pican durante el día (Estos pueden propagar zika, fiebre amarilla, chikungunya y dengue).
Duerma bajo mosquiteros	<ul style="list-style-type: none"> • Dormir bajo mosquiteros tratados con insecticida de larga duración (LLIN) en áreas endémicas de malaria para reducir la exposición a los mosquitos portadores de la enfermedad. • Asegúrese de que las personas mayores o los bebés y niños que duermen durante el día duerman bajo un LLIN.
Use repelente de insectos de acuerdo a las instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> • Siga las instrucciones en la etiqueta del producto. • No lo use en bebés menores de dos meses. • No lo aplique en las manos, ojos, boca, piel cortada o irritada del niño (aplíquelo con la mano en la cara). • No utilice productos que contengan limón, eucalipto o mentano en niños menores de tres años. • No rocíe repelente sobre la piel debajo de la ropa. • Si usa protector solar, aplíquelo primero.

F. Enfermedades transmitidas por los alimentos

Manténgase a sí mismo y al medio ambiente limpio y seguro	<ul style="list-style-type: none"> • Lávese las manos, las herramientas y las superficies antes, durante y después de manipular y preparar alimentos con agua limpia. • Mantenga limpias todas las superficies de la cocina, las herramientas y los paños. • Evite mezclar o mantener la carne, el pescado y los huevos crudos juntos. Lávese las manos y cualquier superficie y/o utensilio que se haya utilizado para almacenar o preparar carne, pescado y huevos crudos, ya que las bacterias de éstos pueden transmitirse a los alimentos cocidos y/o ingerirse.
Cocine y recaliente bien los alimentos cocinados	<ul style="list-style-type: none"> • Las aves de corral crudas, la carne, los huevos y la leche no pasteurizada pueden estar contaminados. Cocinar (y recalentar) bien a 158 grados Fahrenheit, es decir, 70 grados Celsius, matará cualquier patógeno.
Consuma inmediatamente los alimentos cocinados	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando los alimentos cocinados se enfrían a temperatura ambiente, pueden desarrollar bacterias dañinas. Lo preparado debe ser consumido inmediatamente.
Almacene los alimentos cocinados con cuidado	<ul style="list-style-type: none"> • Los alimentos cocinados pueden almacenarse calientes (cerca o por encima de los 140 grados Fahrenheit o 60 grados Celsius) o fríos (cerca o por debajo de los 33,8 grados Fahrenheit, es decir, 10 grados Celsius). • Refrigere los alimentos cocinados dentro de las dos horas de su preparación.
Proteja los alimentos de insectos, roedores y otros animales	<ul style="list-style-type: none"> • Almacene los alimentos en recipientes cerrados para evitar la contaminación.
Elija alimentos procesados por seguridad	<ul style="list-style-type: none"> • Muchos alimentos (como las frutas y verduras) son mejores en su estado natural. • La leche y los productos lácteos son más seguros cuando están pasteurizados, y las aves de corral cuando son tratadas por seguridad con radiación ionizante.



Prepárese para reaccionar: desarrolle habilidades y almacene provisiones

Mensajes clave	Detalles específicos del contexto
Escuche y siga las recomendaciones oficiales de las autoridades sanitarias, en relación con las medidas preventivas y de protección	<ul style="list-style-type: none"> Las autoridades suelen disponer de información fiable y de una visión más amplia para analizar la situación y proporcionar instrucciones de seguridad. Lávese las manos con agua y jabón. No se toque la boca, los ojos o la nariz con las manos sin lavar para reducir el riesgo de infección por gérmenes como la gripe, la fiebre hemorrágica viral, el cólera, etc. Limite el contacto físico con personas durante epidemias y pandemias; mantenga una distancia segura, no bese ni toque. Utilice el equipo de protección recomendado (por ejemplo, máscaras, guantes, etc.). Participar en las campañas de vacunación según se recomiende (por ejemplo, cólera, sarampión, etc.).
Saber dónde y cómo informar o buscar atención médica	<ul style="list-style-type: none"> Conozca los centros de salud más cercanos. Durante una epidemia o pandemia, los funcionarios de salud identificarán centros de salud específicos para proporcionar asistencia. Apréndase los números de teléfono de emergencia y los procedimientos para acceder a los servicios de salud.
Cuídese a sí mismo y a los miembros de su familia	<ul style="list-style-type: none"> Mantenga una buena higiene personal. Aumente su inmunidad con una buena dieta, ejercicio regular y descanso adecuado. Reduzca el estrés y evite fumar. Use una mascarilla cuando esté cerca de alguien que esté enfermo o pueda ser contagioso. Si presenta síntomas, quédese en casa.
Tome rápidamente las medidas apropiadas cuando piense que usted o un miembro de su familia puede haber estado expuesto o se haya contagiado	<ul style="list-style-type: none"> Vigílese y revise los síntomas todos los días. Solicite asistencia médica o acuda de inmediato al centro de salud más cercano o designado, si experimenta síntomas. Controle la fiebre enfriando el cuerpo y bebiendo mucho líquido. Respetar el período y los procedimientos de aislamiento o cuarentena prescritos.
Tome medidas inmediatas si ha estado expuesto accidentalmente a sangre o fluidos corporales de una persona que podría estar infectada.	<ul style="list-style-type: none"> Tenga en cuenta que algunos virus pueden transmitirse a través de la sangre y los fluidos corporales a través de la piel cortada, el moco cutáneo o un pinchazo con aguja. Tome medidas inmediatas si se ha expuesto. Aplique desinfectante cuando corresponda. Reporte el incidente a un especialista o centro de salud para que reciba la atención adecuada. Lave el área expuesta a fondo con agua y jabón (si se han expuesto los ojos, láveselos con agua).

<p>Busque atención médica para cualquier persona que no pueda ser tratada en casa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si alguien necesita atención médica y no puede ser tratado en su casa, vaya a la clínica u hospital más cercano para obtener ayuda.
<p>Use equipo de protección personal cuando cuide a personas enfermas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El equipo de protección personal consta de: <ul style="list-style-type: none"> • máscaras • lentes o gafas protectoras • guantes • delantal • jabón o desinfectante a base de alcohol, para lavarse las manos.
<p>Limpie y desinfecte las superficies durante el cuidado en el hogar o cuando esté aislado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No comparta la ropa de cama, toallas y ropa con personas enfermas. Use guantes cuando manipule la ropa sucia de los enfermos. • Las superficies tocadas o sucias por el paciente o sus fluidos corporales deben limpiarse y desinfectarse con un detergente doméstico. Use guantes de uso general cuando limpie.
<p>Asegurar condiciones adecuadas de saneamiento y refugio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evite las áreas abarrotadas para reducir el riesgo de contaminación. • Separe a los miembros enfermos del hogar de los demás en el hogar para minimizar el riesgo de propagación de la enfermedad. • Use inodoros adecuados y limpios para prevenir enfermedades y dolencias. • Báñese con frecuencia, usando agua limpia y jabón o arena limpia. • Asegúrese de que haya una buena ventilación (abriendo las ventanas y puertas para que entre el aire fresco).
<p>Manténgase hidratado y trate la deshidratación y la diarrea</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prepare una solución de rehidratación oral para tratar la deshidratación y la diarrea. (Receta: 1 litro de agua, 6 cucharaditas de azúcar y media cucharadita de sal o agua de coco).
<p>Tenga listo el equipo de suministros de emergencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Además del botiquín de primeros auxilios regular, tenga existencias de: <ul style="list-style-type: none"> • Antipiréticos • sales de rehidratación oral o agua de coco • solución desinfectante o lejía doméstica • equipo de protección como guantes y máscaras • tabletas de cloro o de tratamiento de agua • desinfectante de manos.
<p>Almacene alimentos y medicamentos esenciales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si existe la posibilidad de que el acceso a los alimentos y al agua sea limitado o nulo, prepare un suministro para dos semanas para su hogar. • Evalúe el nivel de inseguridad alimentaria y dé a conocer sus necesidades dentro y fuera de su comunidad: <ul style="list-style-type: none"> • E Autosuficiente – mantener un ingreso sostenible y otros medios de vida y un acceso sostenible a alimentos suficientes. • Inseguridad alimentaria – ingresos sostenibles y otros medios de vida, pero sin acceso a suficientes alimentos, debido a las perturbaciones del mercado. • Inseguridad alimentaria y de los medios de subsistencia - sin un ingreso sostenible, e incapaz de acceder a y/o pagar suficientes alimentos. Este es el nivel más vulnerable.
<p>Busque atención veterinaria para los animales que requieran tratamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haga una lista de los veterinarios en su área.
<p>Comparta sus conocimientos con los demás</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para evitar la propagación de enfermedades y epidemias, enseñe a otros a cuidar de sí mismos y a mantener prácticas saludables.