

MANUAL DEL VOLUNTARIO SPAC

Salud y Primeros Auxilios Comunitarios

2026 - 2030



Por: Dirección Nacional de Salud
Programa Nacional De Salud y Primeros Auxilios Comunitarios

ÁREA RESPONSABLE

Dirección Nacional de salud

EQUIPO AUTOR

Marco Antonio Tirado - Coordinación y Redacción

Ricardo Cabrera - Redacción

Dayana Moreno - Redacción

Carlos Vera - Redacción

Keanu Grunewald - Redacción

Sasha Cea - Redacción

Yisley Grez - Revisión

Emiliano Chavez-Diseño grafico

FECHA DE PUBLICACIÓN

Septiembre 2026

VERSIÓN

1.0 — Versión definitiva aprobada
por Directorio Nacional

IDIOMA

Español (Chile)

CÓDIGO DEL DOCUMENTO

CRC-PNS-2026-001

Derechos y notas legales

© 2026 Cruz Roja Chilena. Todos los derechos reservados. Este documento es propiedad institucional y no puede ser reproducido, distribuido ni transmitido en ninguna forma sin autorización expresa de la Cruz Roja Chilena. El uso del emblema de la Cruz Roja está regulado por los Convenios de Ginebra y la Ley N.º 20.920.

MENSAJE INSTITUCIONAL

La Cruz Roja Chilena, a través del programa de Agua, Saneamiento, Promoción de la Higiene y Salud Comunitaria, tiene el agrado de presentar la versión actualizada del Manual de Voluntarias y Voluntarios de Salud y Primeros Auxilios Comunitarios (SPAC), una herramienta fundamental para el fortalecimiento del trabajo comunitario en salud, que se renueva luego de más de una década.

Esta actualización refleja el compromiso permanente de la institución con la mejora continua de sus programas y con la adaptación de sus acciones a los desafíos sanitarios, sociales y comunitarios del país. El manual incorpora contenidos actualizados y alineados con los lineamientos de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (IFRC), integrando estos enfoques a la realidad y contexto de la salud comunitaria chilena.

En este marco, el Manual SPAC releva la importancia de la salud pública y del acceso equitativo a la salud como ejes fundamentales para la intervención comunitaria, reconociendo que la promoción, la prevención y la educación en salud son claves para reducir brechas, fortalecer capacidades locales y mejorar la calidad de vida de las personas y comunidades.

Enmarcado en el programa de Agua, Saneamiento, Promoción de la Higiene y Salud Comunitaria, este manual pone énfasis en la prevención y promoción de la salud, destacando el rol del voluntariado como agente de cambio social. A través de un enfoque participativo, interactivo, inclusivo e integral, busca preparar a voluntarias y voluntarios para generar conciencia comunitaria, fomentar prácticas saludables y promover cambios de comportamiento sostenibles, desde una acción cercana, respetuosa y pertinente a cada territorio.

Desde esta perspectiva, ver y escuchar a las personas y comunidades constituye también una forma de cuidar. La acción voluntaria en salud comunitaria comienza con el reconocimiento de las realidades, necesidades, capacidades y saberes que existen en cada territorio. No se trata únicamente de entregar conocimientos o respuestas, sino de construir junto a las comunidades relaciones basadas en el respeto, la participación y la confianza.

MENSAJE INSTITUCIONAL

El Manual SPAC constituye una guía práctica que orienta la acción voluntaria con una mirada comunitaria, centrada en las personas, promoviendo la participación activa y fortaleciendo intervenciones que contribuyen a una sociedad más informada, solidaria y equitativa en materia de salud.

Con esta publicación, Cruz Roja Chilena reafirma su misión humanitaria y su compromiso con el fortalecimiento de la salud comunitaria, la prevención y la promoción del bienestar, avanzando hacia comunidades más resilientes y con mayor acceso a oportunidades de cuidado y protección de la salud.

Porque cada comunidad tiene una historia, cada persona tiene una voz y cada acción de cuidado comienza cuando estamos dispuestos a mirar, escuchar y acompañar.

“El vivir en el paraíso ocurre como una configuración particular de sentires íntimos en libertad reflexiva que los miembros de una comunidad de seres humanos autónomos viven cuando ellos tienen presencia, son vistos y escuchados...”

“El vivir en el paraíso ocurre como una configuración particular de sentires íntimos...”

(Maturana & Dávila, 2015, p. 91).

Marco Antonio Tirado Alfaro

**Coordinador Nacional de Agua, saneamiento,
promoción de la higiene y salud comunitaria**

Cruz Roja Chilena

GLOSARIO

- **Acción sin daño (Do No Harm):** Enfoque que busca evitar que las acciones realizadas durante una intervención generen efectos negativos o aumenten las dificultades de las personas o comunidades. Capacidades comunitarias: Conocimientos, habilidades, recursos, redes y formas de organización que posee una comunidad y que pueden fortalecerse para enfrentar riesgos y mejorar su bienestar.
- **AMS:** Acceso mas seguro.
- **CRCh:** Cruz roja chilena.
- **CEA – Participación Comunitaria y Rendición de cuentas:** Enfoque que promueve el diálogo con las comunidades, su participación activa en las decisiones y el intercambio de información de manera clara y oportuna. Determinantes de la salud: Condiciones sociales, económicas, ambientales y culturales que influyen en la salud y calidad de vida de las personas y comunidades.
- **Diagnóstico comunitario:** Proceso participativo que permite identificar necesidades, riesgos, recursos, capacidades y prioridades de una comunidad. Floculación: Proceso mediante el cual las partículas suspendidas en el agua se agrupan para facilitar su sedimentación y posterior clarificación.
- **ESI:** Educación Sexual Integral.
- **FODA:** Fortalezas , Oportunidades, Debilidades y Amenazas.
- **GRD – Gestión del Riesgo de Desastres:** Conjunto de acciones destinadas a identificar y reducir riesgos, fortalecer capacidades y preparar a las comunidades para enfrentar emergencias y desastres.
- **ITS:** Infecciones de transmisión sexual.
- **IFRC:** Federación Internacional de la Cruz Roja (International Federation of Red Cross and Red Crescent).
- **NEE:** Normas Mínimas para la Educación en Emergencias (Minimum Standards for Education in Emergencies).
- **NNA:** Niños y niñas adolescentes.
- **ODS:** Objetivos de desarrollo sostenible.
- **PGI:** Protección , genero e inclusión, Enfoque que busca que las acciones humanitarias sean seguras, equitativas, inclusivas y respetuosas de la diversidad y dignidad de las personas. Resiliencia comunitaria: Capacidad de las personas y comunidades para enfrentar, adaptarse y recuperarse frente a situaciones adversas.
- **RRD:** Reducción del Riesgo de Desastres: Acciones destinadas a prevenir nuevos riesgos, reducir los existentes y fortalecer las capacidades de las comunidades.
- **SMAPS – Salud Mental y Apoyo Psicosocial:** Enfoque orientado a proteger y promover el bienestar psicológico y social de las personas, familias y comunidades, especialmente frente a situaciones adversas o de emergencia.
- **SPAC – Salud y Primeros Auxilios Comunitarios en Acción:** Metodología que trabaja junto a las comunidades para identificar problemas de salud, prevenir enfermedades, promover el bienestar y fortalecer las capacidades comunitarias.

01	Capítulo 1: SPAC en acción y salud comunitaria	07
02	Capítulo 2: Movilización Comunitaria	20
03	Capítulo 3: Herramientas de análisis comunitario	42
04	Capítulo 4: Primeros auxilios comunitarios	71
05	Capítulo 5: Primeros Auxilios Psicologicos	123
06	Capítulo 6: Rol del voluntario en grandes emergencias	132
07	Capítulo 7: Salud y prevención de enfermedades basada en evidencia	167
08	Capítulo 8: Enfermedades No Transmisibles (ENT)	215
09	Capítulo 9: Enfermedades Transmisibles	264
10	Capítulo 10: Agua, Saneamiento y Promoción de la Higiene	322
11	Capítulo 11: Envejecimiento Saludable	352

01

SPAC EN ACCION Y SALUD COMUNITARIA

introduce los principales conceptos y enfoques que orientan el trabajo de Cruz Roja con las comunidades, destacando la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el fortalecimiento de las capacidades comunitarias. Presenta el rol del voluntariado y los fundamentos para desarrollar acciones participativas que contribuyan a comunidades más saludables, seguras y resilientes.

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir qué es Salud y Primeros Auxilios Comunitarios en Acción (SPAC).
- Comprender la importancia de la participación comunitaria para promover la salud y prevenir enfermedades.
- Reconocer los factores sociales, económicos, culturales y ambientales que influyen en la salud.
- Identificar el rol de los voluntarios SPAC en el fortalecimiento de comunidades saludables y resilientes.
- Comprender la relación entre salud, desarrollo comunitario y reducción del riesgo de desastres.
- Reconocer la importancia del trabajo conjunto entre comunidades, instituciones y organizaciones para mejorar la calidad de vida.

1.2 Resumen del tema

¿Qué es SPAC?



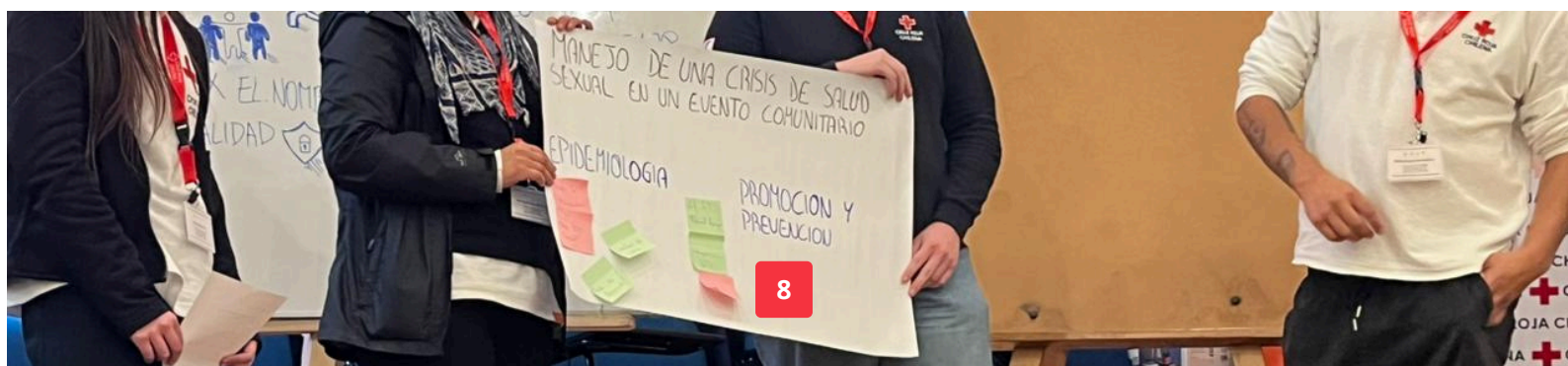
Salud y Primeros Auxilios Comunitarios en Acción (SPAC) es una metodología desarrollada por el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja para trabajar junto a las comunidades en la **identificación de problemas de salud, la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar**.

El enfoque SPAC reconoce que **las comunidades poseen conocimientos, experiencias y recursos** que pueden utilizarse para mejorar sus condiciones de vida. En lugar de considerar a las personas únicamente como receptoras de ayuda, SPAC promueve su participación activa en la búsqueda de soluciones a los problemas que enfrentan.

La metodología busca **fortalecer** las capacidades de las personas para que puedan tomar decisiones informadas respecto a su salud, **desarrollar habilidades** para prevenir riesgos y **contribuir al bienestar colectivo**.

SPAC se basa en la idea de que la salud no depende exclusivamente de la atención médica. Existen múltiples factores que influyen en el bienestar de las personas y que deben ser considerados para lograr mejoras sostenibles en la calidad de vida.

El trabajo comunitario permite identificar estos factores y desarrollar acciones que respondan a las necesidades reales de la población.



Salud y bienestar

La Organización Mundial de la Salud define la salud como un **estado de completo bienestar físico, mental y social**, y no solamente la ausencia de enfermedad.

Esta definición reconoce que las personas pueden verse afectadas por múltiples situaciones que influyen en su bienestar. La salud se encuentra estrechamente relacionada con las condiciones en las que las personas nacen, crecen, trabajan y envejecen.

Una persona puede tener acceso a atención médica, pero si vive en condiciones inseguras, carece de agua potable o enfrenta dificultades económicas permanentes, su salud y bienestar probablemente se verán afectados.

Por esta razón, SPAC promueve una **visión integral de la salud** que considera tanto los aspectos físicos como los factores sociales y ambientales que influyen en la vida cotidiana.

El bienestar también incluye aspectos emocionales y sociales. Las relaciones familiares, las redes de apoyo, la participación comunitaria y el sentido de pertenencia contribuyen significativamente a la salud de las personas.

Participación comunitaria

La participación comunitaria constituye uno de los principios fundamentales de SPAC.

Las comunidades conocen mejor que nadie los problemas que las afectan y las posibles soluciones que pueden implementarse para abordarlos. Cuando las personas participan activamente en la identificación de necesidades y en la toma de decisiones, las acciones desarrolladas suelen ser más efectivas y sostenibles.

La participación comunitaria implica que las personas se involucren en los procesos de planificación, ejecución y evaluación de las actividades que afectan su bienestar.

Una comunidad organizada tiene mayores posibilidades de:

- Identificar sus principales problemas.
- Priorizar necesidades.
- Movilizar recursos locales.
- Coordinar acciones con otras instituciones.
- Promover cambios positivos en la comunidad.

La participación también fortalece la confianza entre los miembros de la comunidad y favorece la construcción de redes de apoyo mutuo.

Los voluntarios SPAC facilitan estos procesos promoviendo el diálogo, la inclusión y la participación de todas las personas, especialmente de aquellos grupos que suelen tener menos oportunidades de ser escuchados.

Determinantes de la salud

La salud de una persona está influenciada por diversos factores conocidos como determinantes de la salud.

Estos determinantes corresponden a las condiciones sociales, económicas, ambientales y culturales que afectan la calidad de vida de las personas y las comunidades.

Entre los principales determinantes se encuentran:

- **Vivienda**

Una vivienda adecuada proporciona protección frente a las condiciones climáticas, contribuye a la seguridad y reduce la exposición a riesgos para la salud.

Las viviendas precarias pueden aumentar el riesgo de enfermedades respiratorias, accidentes domésticos y otras condiciones que afectan el bienestar.

- **Agua potable y saneamiento**

El acceso a agua segura y a servicios adecuados de saneamiento es fundamental para prevenir enfermedades transmisibles y mejorar las condiciones de vida.

La falta de estos servicios puede favorecer la propagación de enfermedades diarreicas, infecciones y otros problemas de salud pública.

- **Alimentación y nutrición**

Una alimentación equilibrada es esencial para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de una buena salud.

La malnutrición, tanto por déficit como por exceso, puede generar importantes consecuencias para la salud individual y colectiva.

- **Educación**

La educación facilita el acceso a información y conocimientos que permiten adoptar comportamientos saludables y tomar decisiones informadas.

Las personas con mayor acceso a educación suelen presentar mejores indicadores de salud.

- **Empleo y medios de vida**

La estabilidad económica influye directamente en la capacidad de satisfacer necesidades básicas como alimentación, vivienda, transporte y atención sanitaria.

- **Medio ambiente**

La calidad del aire, del agua y del entorno físico influye significativamente en la salud de las personas. La contaminación ambiental puede aumentar el riesgo de enfermedades respiratorias, cardiovasculares y otros problemas de salud.

- **Redes sociales y apoyo comunitario**

Las relaciones familiares y comunitarias contribuyen al bienestar emocional y fortalecen la capacidad de enfrentar situaciones difíciles.

El modelo de salud y bienestar

SPAC utiliza un enfoque integral para comprender la salud y el bienestar de las personas.

Este modelo reconoce que el bienestar depende de múltiples factores que se relacionan entre sí. Entre ellos destacan:

- **Vivienda segura**

Las personas necesitan espacios adecuados donde vivir y desarrollarse.

- **Acceso a servicios de salud**

La disponibilidad y accesibilidad de servicios sanitarios son fundamentales para prevenir y tratar enfermedades.

- **Agua y saneamiento**

El acceso continuo a agua segura y saneamiento adecuado constituye una necesidad básica para toda comunidad.

- **Alimentación**

La disponibilidad de alimentos nutritivos permite mantener una vida saludable.

- **Medios de vida**

La capacidad de generar ingresos favorece la satisfacción de necesidades esenciales.

- **Seguridad**

Las personas requieren vivir en entornos seguros y protegidos frente a amenazas y riesgos.

- **Bienestar emocional**

La salud mental forma parte integral de la salud y debe ser promovida y protegida.

- **Capacidad de adaptación**

Las personas y comunidades deben desarrollar habilidades para enfrentar cambios y situaciones adversas.

Cuando uno de estos elementos se ve afectado, pueden generar consecuencias en los demás aspectos del bienestar.

Construcción de resiliencia comunitaria

La resiliencia es la capacidad de las personas, familias y comunidades para anticipar, resistir, adaptarse y recuperarse frente a situaciones adversas.

Las crisis pueden tener diferentes orígenes, como desastres naturales, emergencias sanitarias, conflictos sociales o dificultades económicas.

Una comunidad resiliente es aquella que:

- Conoce los riesgos que enfrenta.
- Identifica sus fortalezas y capacidades.
- Mantiene redes de apoyo.
- Participa activamente en la toma de decisiones.
- Posee mecanismos de organización comunitaria.
- Aprende de experiencias anteriores.

La resiliencia no surge de manera espontánea. Se construye mediante procesos continuos de aprendizaje, organización y fortalecimiento de capacidades.

Los voluntarios SPAC contribuyen a este proceso apoyando la preparación comunitaria y promoviendo acciones preventivas que reduzcan las vulnerabilidades existentes.

El rol del voluntario SPAC

Los voluntarios y voluntarias desempeñan un papel fundamental dentro de la metodología SPAC.

Su principal función es actuar como facilitadores del trabajo comunitario, promoviendo la participación, el aprendizaje y la adopción de comportamientos saludables.

Los voluntarios no reemplazan a los servicios de salud ni a las autoridades competentes. Su labor consiste en apoyar a las comunidades para que desarrollen capacidades que les permitan mejorar su bienestar y enfrentar de mejor manera las situaciones que afectan su calidad de vida.

Entre sus principales funciones se encuentran:

- Promover la educación para la salud.
- Difundir mensajes preventivos.
- Identificar necesidades comunitarias o de
- Facilitar procesos participativos.
- Fortalecer redes comunitarias.
- Promover la inclusión de grupos vulnerables.
- Apoyar actividades de preparación frente a emergencias.
- Contribuir a la construcción de comunidades resilientes.



En Chile, la metodología SPAC se adapta a las características y necesidades de las distintas comunidades presentes a lo largo del territorio nacional.

La diversidad geográfica, climática y social del país genera desafíos específicos que pueden afectar la salud y el bienestar de la población.

Entre las principales amenazas y problemáticas presentes en el país destacan los terremotos, tsunamis, incendios forestales, inundaciones, sequías, eventos meteorológicos extremos, enfermedades respiratorias estacionales, enfermedades crónicas no transmisibles y problemas de salud mental.

En este contexto, Cruz Roja Chilena implementa acciones orientadas a fortalecer las capacidades comunitarias y promover estilos de vida saludables.

Las actividades SPAC desarrolladas en Chile se articulan con los servicios de salud, los municipios, las organizaciones comunitarias y otros actores relevantes para contribuir al bienestar de la población. Asimismo, SPAC se relaciona estrechamente con otras áreas programáticas de Cruz Roja Chilena, incluyendo Salud Comunitaria, Gestión del Riesgo de Desastres, Agua, Saneamiento e Higiene (WASH), Protección, Género e Inclusión (PGI), Salud Mental y Apoyo Psicosocial y Migración.

La implementación de estas acciones busca fortalecer la resiliencia de las comunidades, reducir vulnerabilidades y contribuir al desarrollo de entornos más saludables, seguros e inclusivos.

Conclusiones

La metodología SPAC promueve un enfoque participativo e integral para mejorar la salud y el bienestar de las comunidades. A través del fortalecimiento de capacidades, la educación y la organización comunitaria, las personas pueden desarrollar herramientas que les permitan enfrentar de mejor manera los riesgos y desafíos presentes en su entorno.

Los voluntarios desempeñan un papel fundamental como facilitadores de estos procesos, contribuyendo a fortalecer la resiliencia, promover estilos de vida saludables y apoyar la construcción de comunidades más seguras, inclusivas y preparadas para enfrentar futuras emergencias y desafíos.



VOLUNTARIADO

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir el concepto de voluntariado humanitario.
- Comprender el papel del voluntariado dentro del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.
- Reconocer los Principios Fundamentales que orientan la acción humanitaria.
- Identificar los derechos y responsabilidades de los voluntarios y voluntarias.
- Comprender la importancia de la conducta ética en el trabajo comunitario.
- Reconocer la importancia de la protección, la inclusión y el autocuidado durante el servicio voluntario.
- Identificar el rol del voluntariado en la promoción de la salud y el fortalecimiento comunitario.

1.2 Puntos principales de aprendizaje

- El voluntariado es una actividad libre, solidaria y sin fines de lucro orientada al servicio de las personas y comunidades.
- Los voluntarios constituyen la base de la acción humanitaria de la Cruz Roja.
- Toda acción voluntaria debe desarrollarse de acuerdo con los Siete Principios Fundamentales.
- Los voluntarios representan a la institución ante la comunidad y deben actuar con responsabilidad y respeto.
- La conducta ética fortalece la confianza y credibilidad de la organización.
- El trabajo voluntario requiere compromiso, capacitación y aprendizaje continuo.
- La protección, la inclusión y la no discriminación son elementos esenciales del trabajo humanitario.
- El autocuidado y la seguridad permiten desarrollar una labor efectiva y sostenible en el tiempo.

1.3 Resumen del tema

¿Qué es el voluntariado?

El voluntariado es una actividad realizada libremente por personas que desean contribuir al bienestar de otros sin recibir una compensación económica por ello. El trabajo voluntario se basa en valores de solidaridad, respeto, humanidad y compromiso con las comunidades.



A través del voluntariado, las personas ponen sus conocimientos, habilidades y tiempo al servicio de quienes enfrentan situaciones de vulnerabilidad, emergencia o necesidad. El voluntariado constituye una de las expresiones más importantes de participación ciudadana y permite fortalecer la cohesión social, promover la ayuda mutua y contribuir al desarrollo comunitario.

En el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, el voluntariado representa uno de los pilares fundamentales de la acción humanitaria y constituye la principal fuerza que permite desarrollar actividades en comunidades de todo el mundo.

Los voluntarios son agentes de cambio que contribuyen al bienestar de las personas mediante acciones de promoción de la salud, reducción de riesgos, preparación ante emergencias, apoyo psicosocial y fortalecimiento comunitario.

El voluntariado en el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja es la red humanitaria más grande del mundo. Su labor se desarrolla a través de tres componentes:

Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR)

El Comité Internacional de la Cruz Roja tiene el mandato de proteger y asistir a las víctimas de conflictos armados y otras situaciones de violencia.

Además, promueve el respeto del Derecho Internacional Humanitario y trabaja para aliviar el sufrimiento humano en contextos de conflicto.

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (IFRC)

La Federación Internacional coordina la cooperación entre las Sociedades Nacionales y apoya la respuesta frente a emergencias, desastres y crisis sanitarias.

Asimismo, impulsa programas relacionados con salud comunitaria, reducción del riesgo de desastres, migración, inclusión social y fortalecimiento institucional.

Sociedades Nacionales

Las Sociedades Nacionales desarrollan su trabajo humanitario dentro de sus respectivos países.

Actúan como auxiliares de los poderes públicos en el ámbito humanitario y prestan apoyo a las comunidades de acuerdo con las necesidades presentes en cada contexto. Los voluntarios forman parte activa de estas Sociedades Nacionales y contribuyen al cumplimiento de la misión humanitaria del Movimiento.

Los Principios Fundamentales

Los Principios Fundamentales constituyen la base ética y doctrinaria del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

Todas las acciones desarrolladas por los voluntarios deben respetar estos principios.

- **Humanidad**

El Movimiento busca prevenir y aliviar el sufrimiento humano dondequiera que se encuentre. Su propósito es proteger la vida, la salud y la dignidad de las personas.

- **Imparcialidad**

La ayuda se presta sin discriminación alguna. Las acciones se orientan según las necesidades de las personas, priorizando a quienes se encuentran en mayor situación de vulnerabilidad.

- **Neutralidad**

Para mantener la confianza de todas las personas y comunidades, el Movimiento no toma partido en controversias políticas, ideológicas, religiosas o de cualquier otra naturaleza.

- **Independencia**

Aunque las Sociedades Nacionales colaboran con las autoridades públicas, mantienen su autonomía para actuar de acuerdo con los Principios Fundamentales.

- **Voluntariado**

La acción humanitaria es realizada de manera voluntaria y sin motivación de lucro.

- **Unidad**

Solo puede existir una Sociedad Nacional de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja en cada país. Esta debe estar abierta a todas las personas y desarrollar su labor en todo el territorio nacional.

- **Universalidad**

Todas las Sociedades Nacionales tienen iguales derechos y responsabilidades, colaborando solidariamente entre sí.

Derechos del voluntariado

El voluntariado desempeña una función esencial dentro de la organización y, por ello, posee derechos que deben ser respetados y protegidos.

Entre ellos destacan:

- Recibir formación adecuada para el desempeño de sus funciones.
- Contar con orientación y supervisión.
- Ser tratado con respeto y dignidad.
- Participar en un entorno seguro.
- Recibir información relacionada con sus actividades.
- Tener acceso a oportunidades de desarrollo personal y formación continua.
- Ser escuchado y participar en espacios de diálogo institucional.
- Desarrollar sus actividades sin discriminación.

El respeto de estos derechos favorece una experiencia voluntaria positiva y fortalece el compromiso con la acción humanitaria.

Responsabilidades del voluntariado

Junto con sus derechos, los voluntarios poseen responsabilidades que contribuyen al correcto funcionamiento de la institución y al cumplimiento de su misión.

Entre las principales responsabilidades se encuentran:

- Respetar los Principios Fundamentales.
- Cumplir las normas y procedimientos institucionales.
- Actuar con honestidad, respeto y responsabilidad.
- Mantener la confidencialidad de la información obtenida durante las actividades.
- Participar en procesos de formación y actualización.
- Utilizar adecuadamente los recursos institucionales.
- Respetar la dignidad de todas las personas.
- Promover la inclusión y la no discriminación.
- Desarrollar sus actividades dentro de los límites de sus competencias.

El cumplimiento de estas responsabilidades fortalece la confianza de las comunidades y contribuye a la credibilidad de la organización.

Conducta ética y comportamiento profesional

La acción humanitaria requiere un comportamiento ético permanente.

Los voluntarios trabajan frecuentemente con personas que enfrentan situaciones difíciles y que pueden encontrarse en condiciones de vulnerabilidad.

Por esta razón, toda intervención debe desarrollarse respetando la dignidad, privacidad y autonomía de las personas.

La conducta ética implica actuar con transparencia, responsabilidad y respeto en todas las actividades realizadas. También requiere evitar cualquier forma de abuso de poder, discriminación, explotación o trato irrespetuoso. El comportamiento profesional contribuye a generar relaciones de confianza y fortalece la imagen institucional de la Cruz Roja ante la comunidad.

Protección, Género e Inclusión

La protección, el género y la inclusión son elementos fundamentales de la acción humanitaria moderna. Todas las personas tienen derecho a recibir asistencia y participar en las actividades comunitarias sin sufrir discriminación o exclusión.

Las acciones desarrolladas por los voluntarios deben promover la igualdad de oportunidades y el respeto por la diversidad.

Esto implica considerar las necesidades específicas de distintos grupos de población, incluyendo:

- Niños, niñas y adolescentes.
- Personas mayores.
- Personas con discapacidad.
- Personas migrantes.
- Mujeres.
- Personas pertenecientes a pueblos originarios.
- Personas en situación de vulnerabilidad social.

Incorporar una perspectiva de protección, género e inclusión permite que las intervenciones sean más seguras, equitativas y efectivas.

Seguridad y autocuidado

El bienestar del voluntariado es un aspecto fundamental para garantizar una acción humanitaria sostenible. Las actividades desarrolladas en comunidades o durante emergencias pueden exponer a los voluntarios a distintos riesgos físicos y emocionales.

Por esta razón, es importante adoptar medidas de seguridad y autocuidado que permitan proteger la salud y el bienestar personal. El autocuidado implica reconocer los propios límites, mantener hábitos saludables y buscar apoyo cuando sea necesario.

Asimismo, los voluntarios deben cumplir los protocolos de seguridad establecidos por la institución y utilizar adecuadamente los equipos de protección cuando corresponda. La seguridad es una responsabilidad compartida que contribuye a proteger tanto a los voluntarios como a las comunidades atendidas.

El voluntariado en Chile

Cruz Roja Chilena desarrolla su labor humanitaria a través de filiales presentes en distintas regiones del país, las cuales trabajan junto a las comunidades para responder a necesidades humanitarias y fortalecer capacidades locales.

El voluntariado participa activamente en diversas áreas programáticas, incluyendo:

- Salud Comunitaria.
- Salud y Primeros Auxilios Comunitarios en Acción (SPAC).
- Agua, Saneamiento e Higiene (WASH).
- Gestión del Riesgo de Desastres.
- Salud Mental y Apoyo Psicosocial.
- Protección, Género e Inclusión.
- Migración.
- Primeros Auxilios.
- Desarrollo Organizacional.

El trabajo voluntario adquiere especial relevancia considerando la exposición de Chile a diversas amenazas como terremotos, tsunamis, incendios forestales, inundaciones y otras emergencias que pueden afectar a la población.

En estos contextos, los voluntarios contribuyen a fortalecer la preparación comunitaria, apoyar la respuesta humanitaria y acompañar los procesos de recuperación. Además, colaboran en actividades permanentes orientadas a la promoción de la salud, prevención de enfermedades, educación comunitaria y fortalecimiento de la resiliencia.

La labor desarrollada por el voluntariado constituye un aporte fundamental para el cumplimiento de la misión humanitaria de Cruz Roja Chilena y para la construcción de comunidades más saludables, seguras e inclusivas.

Conclusiones

El voluntariado constituye la base de la acción humanitaria de la Cruz Roja y representa una expresión concreta de solidaridad y compromiso con las comunidades. A través de su trabajo, los voluntarios contribuyen a mejorar la salud, reducir vulnerabilidades y fortalecer capacidades locales, siempre guiados por los Principios Fundamentales del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

El respeto por la dignidad humana, la promoción de la inclusión, el comportamiento ético y el compromiso con el aprendizaje continuo permiten desarrollar intervenciones más efectivas y fortalecer la confianza de las comunidades en la acción humanitaria.



02

MOVILIZACIÓN COMUNITARIA

Este capítulo presenta herramientas de movilización comunitaria adaptadas a la realidad chilena, promoviendo la participación, la comunicación efectiva y el trabajo conjunto con comunidades e instituciones para fortalecer la salud y la resiliencia local.

MOVILIZACIÓN COMUNITARIA

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Comprender la importancia de la comunicación y la participación comunitaria.
- Aplicar técnicas de escucha activa y comunicación efectiva.
- Identificar y reducir barreras de comunicación.
- Promover una participación comunitaria inclusiva y respetuosa.
- Incorporar el enfoque de Protección, Género e Inclusión (PGI).
- Fortalecer relaciones de confianza entre la comunidad y Cruz Roja.

1.2 Resumen del tema

Comunicación y establecimiento de relaciones en el trabajo comunitario

Las personas voluntarias de Cruz Roja interactúan diariamente con individuos, familias, organizaciones comunitarias, establecimientos educacionales, centros de salud y autoridades locales. Cada una de estas interacciones representa una oportunidad para fortalecer la confianza, promover la participación y contribuir al bienestar de la comunidad.

La comunicación es mucho más que transmitir información. Implica escuchar, comprender, dialogar y construir relaciones basadas en el respeto mutuo. Una comunicación efectiva permite identificar necesidades, comprender preocupaciones y trabajar junto a las comunidades para encontrar soluciones a desafíos comunes.

En el contexto de Salud Comunitaria y Primeros Auxilios en Acción (SPAC), la comunicación constituye una herramienta esencial para promover comportamientos saludables, fortalecer la preparación frente a emergencias y apoyar el desarrollo comunitario.

Las comunidades poseen conocimientos, experiencias y capacidades propias. Por esta razón, el rol de las personas voluntarias no consiste en decir a la comunidad qué debe hacer, sino en facilitar espacios de diálogo donde las personas puedan analizar su realidad, identificar prioridades y participar activamente en la búsqueda de soluciones.



La importancia de la confianza

La confianza es uno de los recursos más valiosos para cualquier iniciativa comunitaria. Cuando las personas confían en quienes trabajan con ellas:

- Participan con mayor disposición.
- Expresan sus necesidades y preocupaciones.
- Comparten información relevante.
- Colaboran en actividades comunitarias.
- Se involucran en procesos de cambio a largo plazo.

Por el contrario, cuando existe desconfianza, las personas pueden mostrarse reticentes a participar o compartir información. La confianza no se construye de manera inmediata. Es el resultado de acciones consistentes en el tiempo, tales como:

- Cumplir compromisos.
- Mantener una actitud respetuosa.
- Escuchar activamente.
- Comunicar información veraz.
- Actuar con transparencia.
- Reconocer errores cuando corresponda.

Para las personas voluntarias, construir confianza implica estar presentes en la comunidad, comprender su realidad y demostrar interés genuino por las personas y sus necesidades.

Comunicación efectiva

La comunicación efectiva ocurre cuando el mensaje es comprendido de la manera esperada y permite generar entendimiento entre las personas involucradas. La comunicación incluye elementos verbales y no verbales.

Comunicación verbal

Corresponde a las palabras que utilizamos para transmitir información. Para facilitar la comprensión se recomienda:



Utilizar un lenguaje sencillo



Evitar términos técnicos innecesarios



Adaptar el mensaje al público



Explicar conceptos complejos mediante ejemplos prácticos

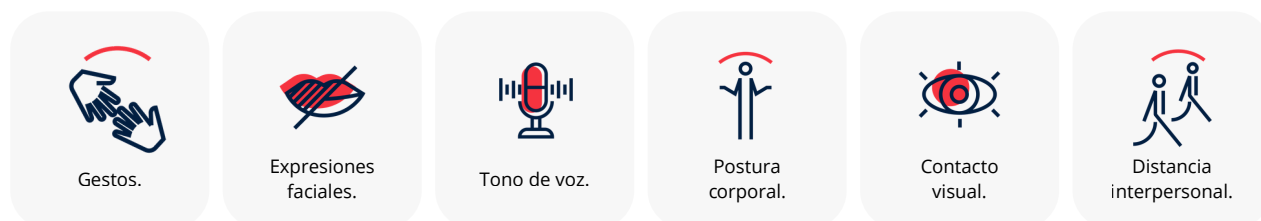


Confirmar que el mensaje haya sido comprendido

Por ejemplo, durante una actividad comunitaria sobre prevención de enfermedades respiratorias, puede ser más efectivo explicar la importancia de la ventilación utilizando ejemplos cotidianos del hogar que utilizar terminología médica compleja.

Comunicación no verbal

La comunicación no verbal incluye:



En muchas ocasiones, la comunicación no verbal transmite más información que las palabras. Por ejemplo, una persona que afirma sentirse tranquila pero mantiene una postura rígida o evita el contacto visual podría estar experimentando preocupación o incomodidad.

Las personas voluntarias deben prestar atención tanto a lo que las personas dicen como a la manera en que lo expresan.

Escucha activa

La escucha activa es una habilidad fundamental para el trabajo comunitario. Consiste en prestar atención completa a la persona que habla, buscando comprender su mensaje, sus emociones y sus necesidades.

Implica:

- Mantener atención.
- Evitar interrupciones.
- Mostrar interés.
- Formular preguntas abiertas.
- Resumir lo escuchado.
- Confirmar la comprensión del mensaje.

Permite:

- Identificar necesidades reales.
- Fortalecer la confianza.
- Fomentar la participación.
- Mejorar la calidad de las intervenciones comunitarias.

Cuando las personas sienten que son escuchadas, es más probable que participen activamente y contribuyan a las iniciativas comunitarias.

Comunicación y Participación Comunitaria (CEA)

La Comunicación y Participación Comunitaria, conocida internacionalmente como CEA (Community Engagement and Accountability), promueve que las comunidades participen activamente en las decisiones que afectan sus vidas.

Este enfoque reconoce que las comunidades no son receptoras pasivas de ayuda o información, sino actores fundamentales en la identificación de necesidades y la construcción de soluciones.

CEA se basa en tres elementos principales:

- **Participación**

Las personas deben tener oportunidades reales para expresar opiniones, formular propuestas y participar en la toma de decisiones.

- **Comunicación bidireccional**

La información debe circular en ambos sentidos. No basta con entregar mensajes; también es necesario recibir opiniones, dudas, preocupaciones y sugerencias.

- **Rendición de cuentas**

Las organizaciones deben informar claramente qué pueden hacer, cuáles son sus limitaciones y cómo se toman las decisiones.

En la práctica, esto significa que una actividad comunitaria no debería limitarse a una exposición informativa. También debe considerar espacios para preguntas, comentarios y retroalimentación.

Protección, Género e Inclusión (PGI)

Las actividades comunitarias deben garantizar que todas las personas tengan oportunidades de participación seguras y significativas.

El enfoque PGI busca identificar y reducir barreras que puedan dificultar y/o impedir la participación de determinados grupos, entre los cuales se integra a personas pertenecientes a grupos históricamente excluidos.

Entre estos grupos pueden encontrarse:

- Mujeres.
- Niños, niñas y adolescentes.
- Personas mayores.
- Personas con discapacidad.
- Personas migrantes.
- Pueblos indígenas.
- Personas cuidadoras.
- Personas en situación de calle.
- Personas de la diversidad y disidencia sexual y de género (LGBTIQA+).

Incorporar el enfoque de PGI significa identificar, analizar y comprender quiénes participan, quiénes podrían estar quedando fuera y qué acciones pueden realizarse para facilitar una participación más inclusiva.

Por ejemplo:

- Elegir lugares accesibles.
- Considerar horarios adecuados.
- Utilizar lenguaje comprensible.
- Facilitar materiales adaptados.
- Promover espacios seguros y respetuosos.

Las comunidades son diversas y esa diversidad debe ser reconocida y valorada.

Barreras para la comunicación

Durante el trabajo comunitario pueden surgir diferentes obstáculos que dificulten la comprensión mutua o limiten la participación de las personas. Reconocer estas barreras es el primer paso para abordarlas de manera efectiva.

Las barreras de comunicación pueden estar relacionadas con factores individuales, sociales, culturales o contextuales. Algunos ejemplos frecuentes incluyen:

Diferencias culturales

Las personas interpretan la información de acuerdo con sus experiencias, creencias y prácticas culturales. Un mismo mensaje puede ser comprendido de maneras diferentes según el contexto cultural de quien lo recibe. Por esta razón, es importante evitar suposiciones y procurar comprender las perspectivas de cada comunidad.

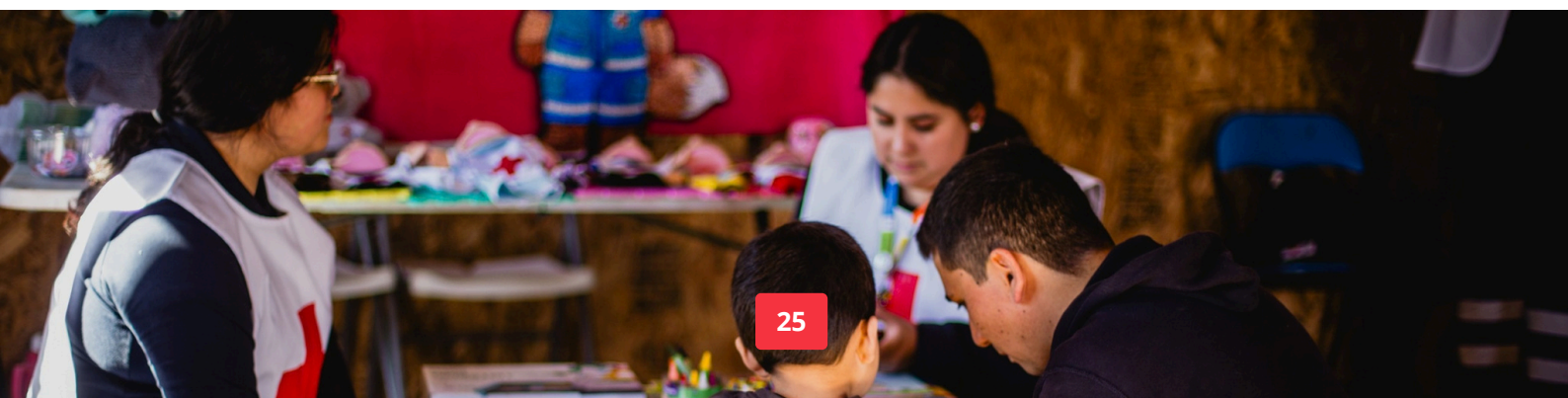
Uso de lenguaje técnico

El uso excesivo de terminología especializada puede dificultar la comprensión de los mensajes. Las personas voluntarias deben adaptar su lenguaje para que sea accesible, claro y adecuado al contexto local.

Experiencias previas negativas

Algunas personas pueden haber tenido experiencias negativas con instituciones, autoridades o programas comunitarios, lo que puede generar desconfianza.

En estos casos es importante construir relaciones gradualmente y demostrar coherencia entre lo que se dice y lo que se hace.



Falta de acceso a la información

Factores como la ubicación geográfica, barreras idiomáticas, dificultades de conectividad o limitaciones de accesibilidad pueden dificultar el acceso a la información.

Situaciones emocionales complejas

Las personas que enfrentan crisis, emergencias, pérdidas o situaciones de estrés pueden tener dificultades para procesar información.

En estos contextos, la empatía y la escucha activa adquieren especial relevancia.

Estrategias para reducir las barreras de comunicación

Las personas voluntarias pueden implementar diversas acciones para favorecer una comunicación más efectiva. Entre ellas:

- Escuchar antes de entregar información.
- Utilizar ejemplos cercanos a la realidad local.
- Adaptar los mensajes al contexto cultural.
- Utilizar materiales visuales cuando sea necesario.
- Crear espacios seguros para el diálogo.
- Verificar que la información haya sido comprendida.
- Promover la participación de diferentes grupos comunitarios.
- Mantener una actitud respetuosa y abierta al aprendizaje.

La comunicación efectiva es un proceso continuo de adaptación y aprendizaje.

Manejo de rumores y desinformación

Las comunidades están expuestas diariamente a una gran cantidad de información proveniente de diversas fuentes. En ocasiones, esta información puede ser incompleta, errónea o deliberadamente falsa.

Los rumores suelen surgir cuando existe incertidumbre, preocupación o falta de información clara. Durante emergencias sanitarias, desastres o crisis sociales, los rumores pueden expandirse rápidamente y afectar la toma de decisiones de las personas.

Algunos ejemplos pueden incluir:

- Información incorrecta sobre vacunas.
- Falsas alertas sobre emergencias.
- Creencias erróneas respecto a enfermedades.
- Información no verificada difundida a través de redes sociales.

Las personas voluntarias no deben confrontar ni ridiculizar a quienes expresan preocupaciones o creencias erróneas.

En cambio, se recomienda:

- Escuchar las inquietudes con respeto.
- Preguntar de dónde proviene la información.
- Entregar información basada en fuentes confiables.
- Explicar los hechos de manera sencilla.
- Reconocer cuando no se dispone de una respuesta inmediata.
- Derivar consultas especializadas cuando corresponda.

La confianza es una herramienta más efectiva que la confrontación para enfrentar la desinformación.

Comunicación durante emergencias

Las emergencias generan incertidumbre y pueden afectar la capacidad de las personas para comprender y recordar información. En estos contextos, la comunicación debe ser:

- **Clara**

Los mensajes deben ser simples y fáciles de comprender.

- **Oportuna**

La información debe entregarse en el momento adecuado para facilitar la toma de decisiones.

- **Precisa**

Es fundamental verificar la información antes de compartirla.

- **Consistente**

Los mensajes deben ser coherentes entre las distintas organizaciones e instituciones involucradas.

- **Inclusiva**

Todas las personas deben poder acceder a la información, considerando diferentes necesidades y capacidades.

Las personas voluntarias pueden desempeñar un rol importante facilitando el acceso a información confiable y promoviendo canales de comunicación entre la comunidad y las instituciones responsables.

Ejemplo aplicado a la realidad chilena:

Campaña comunitaria de vacunación contra la influenza

Un CESFAM de una comuna identifica una baja participación en la campaña de vacunación contra la influenza entre las personas mayores. La Cruz Roja, en coordinación con el equipo de salud local y la Junta de Vecinos, organiza actividades de com unicación comunitaria.

Las personas voluntarias realizan las siguientes acciones:

- Participan en reuniones comunitarias para escuchar dudas y preocupaciones.
- Identifican rumores relacionados con la vacunación.
- Elaboran mensajes claros y sencillos.
- Distribuyen material informativo adaptado al contexto local.
- Realizan visitas comunitarias para responder preguntas.
- Coordinan actividades con organizaciones de personas mayores.

Gracias a la participación activa de la comunidad, se logra aumentar la confianza en la campaña y mejorar la cobertura de vacunación.

Este ejemplo demuestra que la comunicación efectiva no consiste únicamente en entregar información, sino también en generar espacios de diálogo y participación.

El rol de las personas voluntarias

Las personas voluntarias cumplen una función fundamental como facilitadoras de procesos comunitarios.

Su labor incluye:

- Escuchar las necesidades de la comunidad.
- Promover espacios de participación.
- Facilitar el acceso a información confiable.
- Fortalecer capacidades locales.
- Identificar inquietudes y preocupaciones emergentes.
- Apoyar la inclusión de grupos con menor representación.
- Contribuir a la construcción de confianza.

Las personas voluntarias no actúan como expertas que poseen todas las respuestas, sino como facilitadoras que acompañan a las comunidades en sus procesos de fortalecimiento y desarrollo.



TEMA 2: SENSIBILIZACIÓN DE LA COMUNIDAD RESPECTO A SPAC EN ACCIÓN

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Comprender los principios fundamentales de Salud Comunitaria y Primeros Auxilios en Acción (SPAC).
- Reconocer la importancia de la sensibilización comunitaria para el desarrollo de comunidades más saludables y resilientes.
- Identificar los actores clave que deben participar en el proceso de implementación de SPAC.
- Planificar actividades de sensibilización comunitaria inclusivas y participativas.
- Promover la participación activa de diversos grupos comunitarios considerando el enfoque de Protección, Género e Inclusión (PGI).
- Aplicar principios de Comunicación y Participación Comunitaria (CEA) durante las actividades de sensibilización.

1.2 Resumen del tema

Introducción a SPAC en acción

Salud Comunitaria y Primeros Auxilios en Acción (SPAC) es una metodología que promueve el fortalecimiento de las capacidades comunitarias para abordar problemas de salud, bienestar y preparación ante emergencias.

Su propósito principal es apoyar a las comunidades para que identifiquen sus necesidades, reconozcan sus fortalezas y desarrollen soluciones sostenibles desde una perspectiva participativa.

SPAC reconoce que las personas son las principales protagonistas del cambio en sus comunidades. Por ello, las actividades impulsadas desde esta metodología buscan fortalecer la participación, el liderazgo local y la acción comunitaria.

Más que un programa centrado únicamente en la salud, promueve el manejo e integración de todas las áreas de la sociedad nacional y el movimiento, fortaleciendo el desarrollo de comunidades capaces de organizarse, colaborar y responder frente a distintos desafíos.

¿Qué entendemos por una comunidad saludable?

Una comunidad saludable es aquella donde las personas pueden desarrollarse en condiciones que favorecen su bienestar físico, mental y social.

Las comunidades saludables se caracterizan por

- Mantener espacios seguros y limpios.
- Promover hábitos de vida saludables.
- Favorecer la participación ciudadana.
- Facilitar el acceso a servicios básicos y de salud.
- Fomentar la solidaridad y el apoyo mutuo.
- Estar preparadas para enfrentar emergencias y desastres.
- Incluir a todas las personas sin discriminación.

La salud comunitaria no depende únicamente de los servicios sanitarios. Factores como la educación, el empleo, el acceso al agua, la vivienda, la seguridad y la cohesión social también influyen directamente en el bienestar de las personas.

Por esta razón, el trabajo comunitario requiere una mirada integral que considere los distintos factores que afectan la calidad de vida.

Principios fundamentales de SPAC

La metodología SPAC se basa en principios que orientan el trabajo comunitario y la participación de las personas voluntarias.

1. Voluntariado comunitario

Las personas voluntarias son un puente entre la comunidad, la Cruz Roja y otros actores locales. Su cercanía con el territorio les permite comprender mejor las necesidades de las personas y facilitar procesos de participación y organización.

El voluntariado comunitario fortalece la capacidad de respuesta local y promueve soluciones sostenibles basadas en las fortalezas de la comunidad.

2. Participación comunitaria

La participación comunitaria es uno de los pilares fundamentales de SPAC.

Las personas no deben ser consideradas únicamente receptoras de información o apoyo. Son actores fundamentales en la identificación de problemas, la toma de decisiones y la implementación de soluciones.

Cuando las comunidades participan activamente:

- Las intervenciones son más pertinentes.
- Se fortalece el sentido de pertenencia.
- Aumenta la sostenibilidad de las acciones.
- Se promueve la autonomía comunitaria.

3. Vinculación con la red de salud

Las comunidades no trabajan de forma aislada.

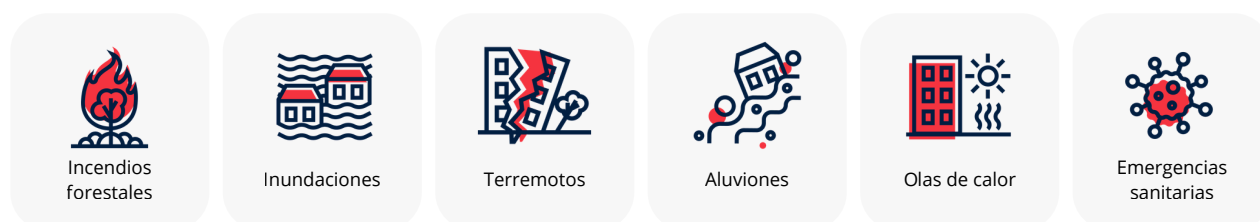
Las actividades SPAC deben articularse con la red local de salud y otros actores institucionales. En el contexto chileno esto puede incluir:

- CESFAM.
- Postas rurales.
- Servicios de Salud.
- SEREMI de Salud.
- Hospitales.
- Equipos de salud municipal.

La coordinación permite fortalecer las acciones comunitarias y facilitar el acceso de las personas a servicios y programas existentes.

4. Preparación y respuesta ante emergencias

Las comunidades enfrentan distintos riesgos que pueden afectar su bienestar. Dependiendo del territorio, estos riesgos pueden incluir:



SPAC promueve la preparación comunitaria y el fortalecimiento de capacidades para responder de manera organizada frente a situaciones de emergencia.

5. Trabajo colaborativo

Las soluciones sostenibles requieren la colaboración de múltiples actores. Las personas voluntarias pueden facilitar la articulación entre:

- Organizaciones comunitarias.
- Instituciones públicas.
- Organizaciones de la sociedad civil.
- Centros educativos.
- Organizaciones religiosas.
- Servicios de salud.
- Gobiernos locales.

El trabajo conjunto permite aprovechar mejor los recursos disponibles y fortalecer las capacidades comunitarias.

La importancia de la sensibilización comunitaria

La sensibilización comunitaria es el proceso mediante el cual se comparte información, se promueve el diálogo y se generan espacios para que las personas conozcan una iniciativa y decidan participar en ella.

En SPAC, la sensibilización constituye una etapa fundamental porque permite:

- Dar a conocer los objetivos del programa.
- Generar confianza.
- Resolver dudas.
- Identificar expectativas.
- Promover la participación.
- Incorporar diferentes perspectivas comunitarias.

La sensibilización no debe entenderse como una simple presentación informativa. Es un proceso de diálogo donde las personas tienen la oportunidad de expresar sus opiniones, preocupaciones y expectativas.

Organización de una reunión de sensibilización

Las reuniones comunitarias constituyen una de las herramientas más utilizadas para iniciar el trabajo comunitario. Para planificar una reunión de sensibilización es importante considerar:

Identificación de actores clave

Invitar a representantes de distintos grupos de la comunidad:



Juntas de vecinos



Organizaciones
funcionales



Clubes de
adulto mayor



Centros de madres



Organizaciones
juveniles



Personas con
discapacidad



Organizaciones
migrantes



Representantes de
pueblos originarios



Equipos de salud



Autoridades locales

Selección del lugar

El lugar debe ser

- Seguro.
- Accesible.
- Con buena conectividad.
- Adecuado para personas con movilidad reducida.

Horarios adecuados

Los horarios deben facilitar la participación de distintos grupos comunitarios.

Comunicación previa

Es importante informar claramente:

- Objetivo de la reunión.
- Lugar.
- Fecha.
- Horario.
- Temas a tratar.

PGI en las actividades de sensibilización

La sensibilización comunitaria debe promover espacios seguros, inclusivos y accesibles. Algunas acciones concretas incluyen:

- Considerar necesidades de accesibilidad.
- Utilizar lenguaje respetuoso.
- Evitar estereotipos.
- Favorecer la participación de grupos subrepresentados.
- Crear espacios donde todas las personas puedan expresar sus opiniones.

La diversidad fortalece los procesos comunitarios y permite identificar necesidades que podrían pasar inadvertidas.

Ejemplo aplicado a la realidad chilena:

Sensibilización para fortalecer la preparación frente a incendios forestales

Una comunidad ubicada en una zona rural identifica el riesgo creciente de incendios forestales. La Cruz Roja, junto a la Municipalidad, SENAPRED y el CESFAM local, organiza una reunión comunitaria.

Durante la actividad:

- Se presentan antecedentes sobre el riesgo existente.
- Se escuchan experiencias de la comunidad.
- Se identifican grupos especialmente expuestos.
- Se recopilan propuestas de preparación.
- Se promueve la conformación de un equipo comunitario de apoyo.

Gracias al proceso participativo, la comunidad desarrolla medidas preventivas adaptadas a su realidad local.

TEMA 3: ORGANIZACIÓN DE LAS COMUNIDADES Y COMITÉ COMUNITARIO SPAC

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Identificar los recursos y actores presentes en una comunidad.
- Reconocer la importancia de la organización comunitaria para la promoción de la salud.
- Comprender el rol y funciones del Comité Comunitario SPAC.
- Establecer vínculos de trabajo con organizaciones comunitarias e instituciones locales.
- Promover la participación inclusiva de todos los grupos de la comunidad.
- Aplicar principios de Protección, Género e Inclusión (PGI) en los procesos de organización comunitaria.

1.2 Resumen del tema

Organización comunitaria para la salud

Las comunidades enfrentan desafíos diversos relacionados con la salud, el bienestar y la preparación frente a emergencias. Sin embargo, también poseen importantes fortalezas, conocimientos y recursos que pueden movilizarse para enfrentar estos desafíos.

La organización comunitaria consiste en reunir a las personas, organizaciones e instituciones de un territorio para identificar necesidades, establecer prioridades y desarrollar acciones conjuntas orientadas al bienestar colectivo.

Cuando una comunidad participa activamente en la búsqueda de soluciones, aumenta su capacidad para enfrentar problemas sanitarios, responder ante emergencias y mejorar su calidad de vida.

La experiencia demuestra que los proyectos construidos junto a la comunidad son más sostenibles y generan mayores impactos positivos que aquellos desarrollados sin participación local.



Recursos comunitarios existentes

Toda comunidad cuenta con recursos que pueden apoyar el trabajo de SPAC.

Entre ellos se encuentran:

- Juntas de vecinos.
- Organizaciones comunitarias funcionales y territoriales.
- Clubes deportivos.
- Centros de madres.
- Organizaciones juveniles.
- Oficina Local de la Niñez (OLN).
- Agrupaciones de personas mayores.
- Organizaciones de personas con discapacidad.
- Establecimientos educacionales.
- CESFAM, CECOSF y postas rurales.
- Municipalidades.
- Oficinas comunales de SENAPRED.
- Iglesias y organizaciones religiosas.
- Empresas locales.
- Filiales de Cruz Roja Chilena.

Además de las organizaciones formales, existen personas con liderazgo reconocido que pueden facilitar la participación comunitaria y fortalecer las actividades de promoción de la salud.

El Comité Comunitario SPAC

El Comité Comunitario SPAC es un grupo de personas representativas de la comunidad que colaboran con la Cruz Roja Chilena para identificar necesidades, planificar actividades y apoyar las acciones de salud comunitaria.

Su función principal es asegurar que las decisiones y actividades respondan realmente a las necesidades de la población.

Este comité facilita la comunicación entre la comunidad y las instituciones, promueve la participación de distintos grupos y fortalece la sostenibilidad de las iniciativas.



Funciones del Comité Comunitario SPAC

El comité puede colaborar en:

- Identificar necesidades prioritarias de salud.
- Apoyar diagnósticos comunitarios.
- Organizar reuniones comunitarias.
- Difundir información de promoción de la salud.
- Coordinar actividades con el CESFAM.
- Apoyar campañas de vacunación y prevención.
- Participar en acciones de preparación ante emergencias.
- Coordinar actividades con municipalidades y organizaciones locales.
- Promover la participación de grupos vulnerables.
- Realizar seguimiento de las acciones desarrolladas.

Composición recomendada del Comité

Para garantizar una representación adecuada, el comité debería incluir:

- Representantes de juntas de vecinos.
- Representantes del CESFAM o equipo de salud local.
- Mujeres líderes comunitarias.
- Personas jóvenes.
- Personas mayores.
- Representantes de personas con discapacidad.
- Representantes de establecimientos educacionales.
- Voluntariado de Cruz Roja Chilena.
- Líderes comunitarios reconocidos.

Desde el enfoque PGI, es importante promover una participación equilibrada y diversa que refleje la realidad de la comunidad.

Trabajo coordinado con instituciones locales

El trabajo comunitario es más efectivo cuando existe coordinación entre distintos actores.

Por ejemplo:

CESFAM

- Apoya con información sanitaria.
- Participa en actividades educativas.
- Facilita derivaciones y orientación.

Municipalidad

- Apoya la organización comunitaria.
- Facilita espacios y recursos.
- Coordina programas sociales.

SENAPRED

- Fortalece la preparación ante emergencias.
- Promueve planes comunitarios de respuesta.
- Facilita acciones de reducción del riesgo de desastres.

Cruz Roja Chilena

- Capacita voluntarios.
- Facilita herramientas comunitarias.
- Acompaña procesos de fortalecimiento comunitario.

La organización comunitaria es una herramienta fundamental para mejorar la salud y fortalecer la resiliencia local. El Comité Comunitario SPAC facilita la participación de distintos actores, promueve la coordinación con instituciones y apoya el desarrollo de acciones sostenibles de promoción de la salud, preparación ante emergencias y fortalecimiento comunitario.



TEMA 4: MOVILIZACIÓN SOCIAL Y HERRAMIENTAS COMUNITARIAS

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Comprender el concepto de movilización social y su importancia para la salud comunitaria.
- Identificar estrategias de movilización social aplicables a distintos contextos comunitarios.
- Reconocer el papel de los voluntarios y voluntarias de Cruz Roja Chilena en los procesos de movilización comunitaria.
- Utilizar herramientas comunitarias para promover cambios positivos en salud.
- Diseñar actividades participativas orientadas a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.
- Aplicar los principios de Protección, Género e Inclusión (PGI) en actividades comunitarias.

1.2 Resumen del tema

¿Qué es la movilización social?

La movilización social es un proceso mediante el cual las personas, organizaciones e instituciones trabajan juntas para abordar desafíos que afectan a una comunidad.

En el ámbito de la salud, la movilización social busca generar conciencia, fortalecer capacidades y promover la participación activa de la población para mejorar su bienestar.

Más que transmitir información, la movilización social busca que las personas se involucren en la identificación de problemas, la búsqueda de soluciones y la implementación de acciones concretas. Este proceso fortalece la autonomía comunitaria y promueve cambios sostenibles en el tiempo.

La movilización social en SPAC

Dentro del enfoque de Salud Comunitaria y Primeros Auxilios (SPAC), la movilización social es una herramienta fundamental para generar cambios positivos en la comunidad.

Los voluntarios y voluntarias cumplen un rol clave al facilitar espacios de diálogo, promover la participación y fortalecer las capacidades locales.

La movilización social permite

- Identificar necesidades prioritarias.
- Promover conductas saludables.
- Fortalecer redes comunitarias.
- Difundir información confiable.
- Preparar a la comunidad frente a emergencias.
- Facilitar el acceso a servicios de salud.
- Promover los derechos y la inclusión de grupos vulnerables.

Principios para una movilización social efectiva

Una movilización social exitosa requiere:

- **Participación**

Las personas deben ser protagonistas de las acciones que afectan a su comunidad.

- **Inclusión**

Todas las personas deben tener oportunidades reales de participar, independientemente de su edad, género, origen, discapacidad o condición social.

- **Respeto**

Las opiniones, conocimientos y experiencias de la comunidad deben ser valorados.

- **Transparencia**

La información debe compartirse de manera clara y honesta.

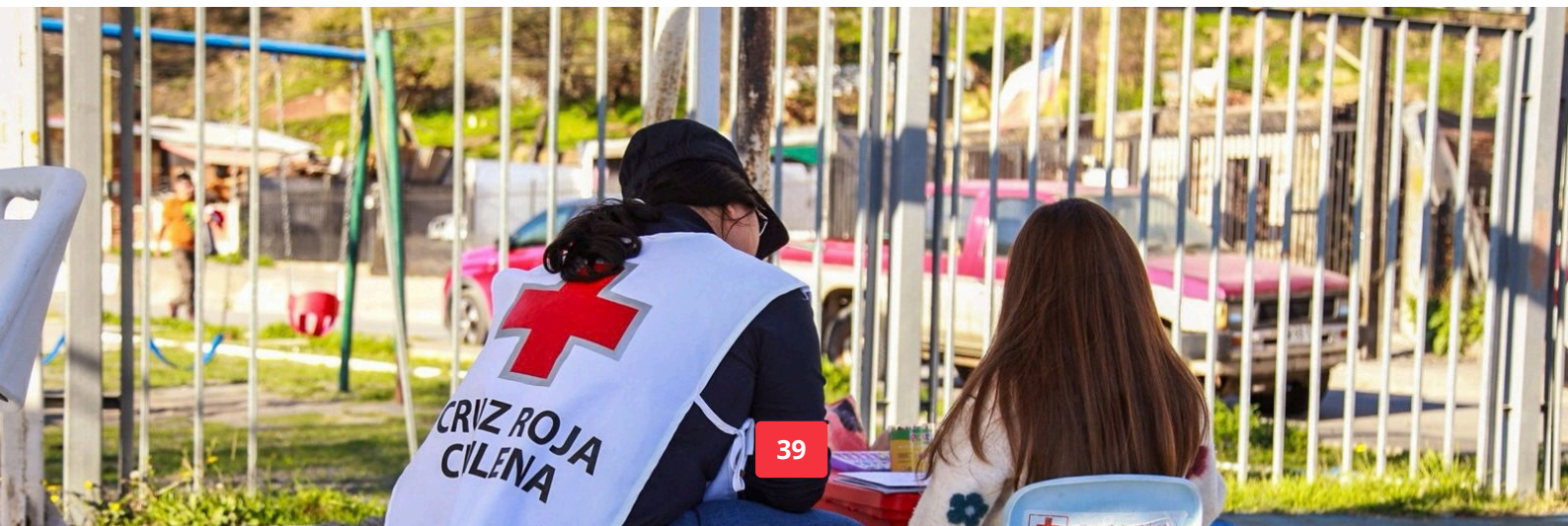
- **Sostenibilidad**

Las acciones deben fortalecer capacidades locales que permanezcan en el tiempo.

El voluntariado de la Cruz Roja Chilena

Los voluntarios y voluntarias actúan como facilitadores del cambio comunitario. Su función no consiste en imponer soluciones, sino en acompañar a la comunidad en la identificación de necesidades y en la búsqueda de respuestas colectivas. Entre sus principales responsabilidades se encuentran:

- Escuchar activamente.
- Facilitar espacios participativos.
- Promover mensajes de salud basados en evidencia.
- Fortalecer capacidades comunitarias.
- Coordinar acciones con actores locales.
- Favorecer la inclusión de grupos vulnerables.
- Promover la preparación ante emergencias.



Movilización social en el contexto chileno

En Chile existen múltiples oportunidades para desarrollar actividades de movilización social. Algunos ejemplos son:

En coordinación con CESFAM:

- Promoción de vacunación.
- Prevención de enfermedades respiratorias.
- Educación sobre salud mental.
- Prevención de enfermedades crónicas.

En coordinación con municipalidades:

- Ferias de salud.
- Operativos comunitarios.

En coordinación con municipalidades:

- Visitas domiciliarias.
- Reuniones comunitarias.
- Ferias de salud.
- Talleres educativos.
- Actividades escolares.
- Jornadas de preparación ante emergencias.

Características de una buena herramienta comunitaria

Las herramientas comunitarias deben ser:

- **Simples:** Utilizar lenguaje claro y comprensible.
- **Visuales:** Incorporar imágenes o elementos gráficos que faciliten la comprensión.
- **Participativas:** Promover preguntas y diálogo.
- **Culturalmente pertinentes:** Adaptarse a la realidad de la comunidad.
- **Inclusivas:** Considerar distintos niveles educativos, capacidades y formas de comunicación.

Ejemplos de herramientas comunitarias

Láminas educativas

Permiten abordar temas como: alimentación saludable, higiene, salud sexual, prevención de enfermedades, preparación ante emergencias.

Mapas comunitarios

Facilitan la identificación de recursos y riesgos del territorio.

Árbol de problemas

Ayuda a analizar causas y consecuencias de situaciones que afectan a la comunidad.

Línea de tiempo comunitaria

Permite identificar eventos relevantes ocurridos en la comunidad.

Juegos educativos

Favorecen el aprendizaje participativo y la reflexión colectiva.

Carteles y afiches

Refuerzan mensajes clave en espacios públicos.

Cómo utilizar una herramienta comunitaria

Antes de utilizar una herramienta es importante:

- Conocer las características del grupo participante.
- Adaptar el contenido al contexto local.
- Preparar preguntas que promuevan la reflexión.
- Considerar aspectos de accesibilidad e inclusión.

Durante la actividad:

- Facilite la participación de todas las personas.
- Escuche activamente.
- Valore distintas opiniones.
- Resuelva dudas.
- Refuerce mensajes clave.

Después de la actividad:

- Evalúe el aprendizaje.
- Identifique compromisos de acción.
- Planifique actividades de seguimiento.

La movilización social es un **proceso participativo que permite a las comunidades identificar necesidades, fortalecer capacidades y desarrollar soluciones colectivas**. Las herramientas comunitarias facilitan este proceso al **promover el diálogo, el aprendizaje y la acción**. El voluntariado de Cruz Roja Chilena desempeña un papel fundamental en la **articulación de actores, la promoción de la salud y el fortalecimiento de comunidades más inclusivas, saludables y preparadas para enfrentar desafíos futuros**.

03

HERRAMIENTAS DE ANÁLISIS COMUNITARIO

Este capítulo presenta herramientas de movilización comunitaria adaptadas a la realidad chilena, promoviendo la participación, la comunicación efectiva y el trabajo conjunto con comunidades e instituciones para fortalecer la salud y la resiliencia local.

HERRAMIENTAS DE ANÁLISIS COMUNITARIO I

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Describir el propósito de las herramientas de análisis comunitario y su importancia en la identificación de necesidades, problemas, recursos y prioridades de la comunidad.
- Identificar y aplicar los principales métodos participativos, como la observación directa, entrevistas comunitarias, mapeo comunitario, grupos focales y visitas domiciliarias.
- Reconocer el rol del voluntariado como facilitador del proceso comunitario promoviendo la participación activa, el diálogo y el empoderamiento comunitario.
- Identificar las características, necesidades y factores de riesgo presentes en la comunidad mediante técnicas participativas e inclusivas.
- Promover la participación comunitaria y el fortalecimiento de las capacidades locales para el diseño de intervenciones pertinentes y sostenibles.

1.2 Puntos principales de aprendizaje

- Las herramientas de análisis comunitario permiten identificar necesidades, problemas, recursos y prioridades mediante la participación activa de la comunidad.
- El voluntariado cumple un rol fundamental como facilitador, promoviendo el diálogo, la escucha activa y la participación comunitaria.
- La observación directa permite obtener información real sobre las condiciones de vida, infraestructura, servicios y dinámicas comunitarias.
- Las entrevistas comunitarias permiten identificar necesidades prioritarias, recursos existentes y percepciones de la comunidad.
- El mapeo comunitario participativo permite visualizar recursos, riesgos y áreas vulnerables del territorio.
- La discusión de grupos focales permite obtener información en base a la experiencias de la comunidad y comprender sus percepciones.
- Las visitas domiciliarias permiten evaluar condiciones de vida, identificar riesgos y fortalecer la confianza con las familias.
- Las técnicas participativas permiten promover la interacción comunitaria y la búsqueda de soluciones colectivas.
- La identificación de características demográficas, sociales y de salud permite comprender la realidad de la comunidad.
- El análisis comunitario permite diseñar intervenciones efectivas, fortalecer la resiliencia y promover el empoderamiento comunitario.

1.3 Resumen del tema

Las herramientas de análisis comunitario tienen como objetivo identificar las necesidades, problemas, recursos y prioridades de la comunidad mediante la participación activa de sus integrantes, promoviendo un enfoque inclusivo y participativo.

En este contexto, el voluntariado no cumple únicamente el rol de recolector de información, sino que actúa como facilitador del proceso comunitario, escuchando activamente a las personas, promoviendo espacios de diálogo, facilitando discusiones participativas y fomentando soluciones construidas desde la propia comunidad.

Asimismo, contribuye al fortalecimiento de las capacidades locales, promoviendo el empoderamiento comunitario y la corresponsabilidad en el cuidado de la salud y el bienestar colectivo

Para lograr estos objetivos, se utilizan diversos métodos participativos que permiten y contextualizada, entre los cuales se encuentran la observación directa, las entrevistas comunitarias, las visitas domiciliarias, los grupos focales y el mapeo comunitario, herramientas fundamentales para comprender la realidad local y orientar intervenciones pertinentes y sostenibles.

Observación directa

Esta estrategia permite obtener la información real, no depende de lo que las personas dicen, permite identificar riesgos visibles donde el voluntariado debe observar las siguientes características principales:

- **Condiciones de vivienda**
- **Acceso a agua potable**
- **Eliminación de residuos**
- **Condiciones sanitarias**
- **Presencia de riesgo**
- **Relaciones en la comunidad**

Ayuda a conocer los aspectos físicos de una comunidad. Siendo la observación directa un punto de partida de un análisis comunitario. Permite obtener información sobre la relación entre las personas y sus actividades cotidianas.

Por otra parte, la observación directa puede ayudar a aclarar algunas dudas de información y conciliar diferencias cuando la información no concuerda, o reforzar observaciones y conclusiones de otras actividades de análisis comunitario. A través de la observación directa puede recopilarse la siguiente información:

Distribución de los miembros de la comunidad, p. ej., determinación de factores socioeconómicos que influyen en dónde viven y trabajan las personas, Rutina cotidiana, p. ej., dónde se reúnen los hombres y las mujeres en diferentes momentos del día, Estructura familiar, Tipos de vivienda e infraestructura, Tipos de carreteras, Salud, saneamiento, electricidad y otros servicios esenciales, Animales en las calles o campos de cultivo, Actividades cotidianas, p. ej., qué comen las personas, dónde hacen la compra, dónde practican su religión, actividades recreativas, Vulnerabilidades y capacidades visibles.

Entrevistas comunitarias

Permite la identificación de Problemas prioritarios como serían las Necesidades, Recursos existentes y Percepción de la comunidad. para obtener esta información el voluntariado debería generar y realizar conversaciones con Líderes comunitarios, Familias, Personal de salud, Profesores, Adultos mayores y Jóvenes.

Mapeo comunitario participativo

Esto permite visualizar Problemas, Recursos y Áreas vulnerables por lo tanto el voluntariado debe de incentivar que la comunidad dibuje su propio mapa teniendo en cuenta los siguientes factores Viviendas, Centros de salud, Escuelas, Zonas de riesgo y Recursos disponibles

Discusión de grupos focales

Se puede definir como una herramienta que consiste en una reunión estructurada con un grupo pequeño de personas, generalmente entre 6 y 12 participantes, con el propósito de discutir temas específicos de interés comunitario.

Esta instancia permite recoger información relevante de un grupo seleccionado, quienes expresan sus opiniones, experiencias y percepciones desde su propia realidad. Su principal objetivo es obtener información cualitativa, comprender las percepciones comunitarias e identificar necesidades reales, lo que facilita la detección de problemas relacionados con la salud, la seguridad y los primeros auxilios.

Asimismo, esta herramienta permite analizar de manera participativa las causas de los problemas identificados, priorizar las necesidades comunitarias y promover la participación activa de sus integrantes, fortaleciendo el compromiso y el empoderamiento de la comunidad en la búsqueda de soluciones.

El voluntariado se debe de guiar de los siguientes pasos:

- **Paso 1:** Seleccionar participantes que sean mujeres, personas mayores, jóvenes y líderes comunitarios.
- **Paso 2:** Se debe de verbalizar y crear un ambiente seguro donde el voluntariado debe mostrar respeto, no juzgar y mantener una escucha activa.
- **Paso 3:** Realizar preguntas abiertas esto es para poder obtener datos de importancia cualitativamente, como por ejemplo: ¿cuáles son los principales problemas de salud?, ¿qué dificultades enfrentan las familias?, ¿qué recursos existen en la comunidad?, y ¿qué soluciones proponen?
- **Paso 4:** Registrar la información donde el voluntariado puede anotar los siguientes datos: problemas, prioridades, opiniones y propuestas.

Es una herramienta fundamental la cual permitirá obtener información directa, evaluar condiciones de vida, identificar riesgos, brindar educación en salud y fortalecer confianza.

Es importante recalcar que el voluntariado en este tipo de visitas debe de priorizar las siguientes acciones: escuchar a la familia, identificar necesidades, educar en salud y promover prevención.

De igual forma es importante que existan diferentes aspectos que debe de observar durante la visita como son:

- La evaluación de las condiciones físicas del entorno familiar es un aspecto fundamental para identificar factores que pueden influir en la salud y el bienestar de las personas. En este sentido, es importante considerar aspectos como la higiene del hogar, observando la limpieza general de los espacios y las prácticas de aseo, así como el acceso a agua potable segura para el consumo y las actividades diarias.
- Asimismo, se debe evaluar la adecuada eliminación de residuos, verificando si existe un manejo correcto de la basura y si se dispone de sistemas apropiados de disposición, lo que contribuye a prevenir la proliferación de vectores y enfermedades. De igual forma, la ventilación de la vivienda es un elemento clave, ya que permite la circulación de aire fresco y reduce la acumulación de humedad, humo o contaminantes que pueden afectar la salud respiratoria. La observación de estas condiciones permite identificar posibles riesgos y orientar acciones preventivas que contribuyan a mejorar las condiciones de vida y la salud de la comunidad.
- Es importante que la evaluación de las condiciones familiares se realice desde un enfoque inclusivo y con perspectiva de género, considerando la diversidad y las distintas realidades presentes en cada hogar. Este análisis debe contemplar el número de personas que integran el grupo familiar, así como la presencia de niños, niñas y adolescentes, personas mayores, personas gestantes, personas con enfermedades crónicas o agudas, niños y niñas en situación de riesgo, y personas con discapacidad.

Es fundamental reconocer las diferentes necesidades, roles y vulnerabilidades que pueden experimentar las personas, independientemente de su género, promoviendo el respeto, la equidad y la inclusión. Esta información permite identificar factores de riesgo y necesidades específicas, facilitando el diseño de intervenciones comunitarias más equitativas, pertinentes y centradas en el bienestar integral de todas las personas.



Técnicas participativas para obtener la información de primera mano y promover la interacción comunitaria:

Es importante tener en cuenta que la comunidad debe tener una participación activa lo cual permitirá que el voluntariado identifique problemas, los analice y permita buscar soluciones. Es importante recalcar el uso de herramientas visuales como pueden ser Tarjetas educativas, Dibujos y Mapas las cuales permitirán el buen desarrollo y la comprensión de las técnicas participativas principales que se nombran a continuación:

- **Diálogo comunitario:** es una conversación abierta la cual permitirá identificar Problemas, Necesidades y Soluciones.
- **Generar Trabajo en grupo:** con esta estrategia la comunidad trabajando en equipo podrá analizar problemas e identificar soluciones.
- Aprender haciendo tanto el voluntariado como la comunidad obtener una participación activa, Aprenden mediante la práctica.
- **Uso de herramientas visuales.**

Visitas a hogares y debates en grupos focales:

Es fundamental considerar que tanto las visitas a domicilio como las sesiones de discusión con grupos focales constituyen herramientas eficaces para la evaluación comunitaria.

Estas metodologías facilitan la recolección de información relevante sobre creencias culturales, valores, conductas, prácticas relacionadas con la salud y posibles alternativas frente a problemáticas de salud o seguridad presentes en la comunidad.

Ambas estrategias permiten obtener una comprensión más profunda del contexto social y cultural, favoreciendo la identificación participativa de necesidades y soluciones. Es importante que el voluntariado tenga en cuenta los siguientes pasos:

- **Paso 1:** Es fundamental que el equipo de voluntariado organice previamente quiénes serán los responsables de llevar a cabo las visitas domiciliarias o la conducción de los grupos focales. Se recomienda que esta actividad sea realizada por un grupo reducido de voluntarios, con el fin de facilitar una mejor coordinación y comunicación. Asimismo, el equipo debe elaborar de manera conjunta las preguntas que orientarán el desarrollo de la actividad. Antes de interactuar con los miembros de la comunidad, es importante que los voluntarios practica entre ellos la aplicación de las preguntas y la metodología, con el propósito de fortalecer sus habilidades y asegurar una adecuada ejecución del proceso.

Es importante tener en cuenta que en este tipo de actividades permitirán que las personas al mismo tiempo puedan compartir ideas y que se puedan obtener diferentes respuestas relacionadas con el mismo tema. En cuanto a las visitas domiciliarias es importante combinar las preguntas con una conversación general.

- **Paso 2:** al momento de Implementar es importante que el voluntariado identifique a los miembros receptivos de la comunidad mediante las visitas domiciliarias, el grupo de voluntariado o los voluntarios deben de tomar notas breves durante la entrevista o la conversación tanto en las visitas domiciliarias y los grupos focales, es importante tener en cuenta que se pueden usar portafolios para registrar las conclusiones o prioridades alcanzadas.
- **Paso 3:** Análisis el voluntariado con la información recopilada debe de discutir y analizarla lo antes posible después del grupo focal o la visita domiciliaria para que la información este reciente y en el caso que la información no se haya incluido en las notas. puede registrarse en este momento. Siempre teniendo en cuenta la confidencialidad y la protección de datos.
- **Paso 4:** Validación el voluntariado debe de discutir los resultados generales del análisis con los miembros de la comunidad para que puedan cuestionar las percepciones de los voluntarios. Esto permitirá que los miembros de la comunidad participen en el proceso, manteniéndolos informados sobre la recopilación de información en este aspecto a los miembros de la comunidad se les debe informar que existe la protección de datos y se debe de visibilizar el motivo de la recopilación de información y cómo generar utilizarla para hacer de la comunidad un lugar más saludable.

Es importante establecer que el voluntariado desempeña un rol fundamental en el fortalecimiento comunitario, al acompañar, apoyar a la comunidad en la identificación de sus necesidades prioritarias y en la búsqueda de soluciones a sus propios problemas. A través de su labor, el voluntariado contribuye a promover la salud y la prevención de enfermedades.

Basando sus acciones en la obtención de información real, directa desde el territorio lo cual permite fomentar la participación activa de la comunidad, fortalecer la confianza entre los voluntarios, los miembros comunitarios, e identificar de manera precisa las necesidades existentes.

Como resultado, se facilita el diseño de intervenciones más pertinentes y efectivas, promoviendo el empoderamiento de la comunidad de acuerdo a sus capacidades para mejorar sus condiciones de vida de manera sostenible.

Por lo tanto, es importante la identificación de las características de la comunidad siendo un proceso fundamental que requiere generar instancias de participación, coordinación con los centros de salud, líderes comunitarios, organizaciones locales y voluntarios, con el fin de obtener información integral y representativa del territorio.

Este proceso permite conocer las características demográficas, como el número de habitantes, la edad, el género de la población, así como también las características sociales, entre ellas el nivel educativo, la cultura y la organización social existente.

Del mismo modo, es posible identificar las características de salud de la comunidad, tales como las enfermedades más frecuentes, el acceso a los servicios de salud y los principales factores de riesgo que afectan a la población.

Esta información es esencial para comprender la realidad comunitaria, priorizar necesidades y diseñar intervenciones adecuadas que contribuyan al fortalecimiento de la salud y el bienestar de la comunidad.

La identificación de necesidades comunitarias es un proceso esencial

Que requiere generar instancias de comunicación y coordinación con líderes comunitarios, voluntarios y otros actores relevantes de la comunidad, así como conocer la infraestructura disponible en el territorio.

Este proceso permite recopilar información directa y confiable sobre la realidad comunitaria, facilitando la identificación de necesidades prioritarias, tales como el acceso al agua potable, la educación en salud, la atención médica y la prevención de enfermedades.

Asimismo, este análisis contribuye a orientar la planificación de intervenciones adecuadas fortaleciendo la capacidad de la comunidad para mejorar sus condiciones de salud y bienestar de manera participativa y sostenible.

El resultado final del análisis comunitario permite obtener una comprensión integral de la realidad de la comunidad, facilitando la identificación de sus necesidades prioritarias, así como de los riesgos que pueden afectar la salud, la seguridad y el bienestar de sus integrantes.

Este proceso permite reconocer los recursos existentes dentro de la propia comunidad, incluyendo sus capacidades, redes de apoyo e infraestructura disponible lo cual es fundamental para diseñar intervenciones pertinentes, participativas, adaptadas al contexto local, que respondan de manera efectiva a las necesidades identificadas.

Resumen del tema:

Las herramientas de análisis comunitario permiten identificar las necesidades, problemas, recursos y prioridades de una comunidad mediante la participación activa de sus integrantes.

El voluntariado facilita este proceso a través de la escucha activa, el diálogo y la participación comunitaria. Entre las principales herramientas se encuentran:

- **Observación directa.**
- **Entrevistas comunitarias.**
- **Mapeo comunitario participativo.**
- **Grupos focales.**
- **Visitas domiciliarias.**

Estas técnicas permiten conocer las condiciones de vida, factores de riesgo, recursos disponibles y necesidades de salud. Con esta información se pueden diseñar intervenciones pertinentes, sostenibles y adaptadas al contexto, fortaleciendo las capacidades locales, la resiliencia, la salud y el bienestar comunitario.

HERRAMIENTAS DE ANÁLISIS COMUNITARIO II

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Comprender la importancia de las herramientas participativas para el diagnóstico comunitario en la identificación de necesidades, capacidades, recursos y factores de riesgo.
- Reconocer las características, objetivos y aplicaciones de la observación directa, el recorrido transeccional, el mapa comunitario y el calendario estacional.
- Aplicar herramientas participativas de manera sistemática, ética y respetuosa promoviendo la participación activa de la comunidad durante el proceso de diagnóstico.
- Registrar y analizar la información recopilada para apoyar la planificación de acciones de promoción de la salud, prevención de enfermedades, reducción del riesgo de desastres y preparación ante emergencias.
- Identificar recursos comunitarios, grupos en situación de vulnerabilidad y factores de riesgo que contribuyan a la toma de decisiones y al fortalecimiento de la resiliencia comunitaria.
- Valorar la participación de la comunidad como elemento fundamental para el desarrollo de intervenciones sostenibles, inclusivas y basadas en las necesidades y prioridades locales.

1.2 Resumen del tema

Las herramientas participativas para el diagnóstico comunitario permiten recopilar información sobre las condiciones de vida, los recursos, las capacidades, las necesidades y los factores de riesgo presentes en una comunidad. Su aplicación favorece la participación activa de la población y proporciona información basada en la realidad local para planificar intervenciones de promoción de la salud, prevención de enfermedades, reducción del riesgo de desastres y preparación ante emergencias. Entre las principales herramientas se encuentran la observación directa, el recorrido transeccional, el mapa comunitario y el calendario estacional. Su uso facilita la identificación de prioridades, fortalece el análisis comunitario y promueve la toma de decisiones fundamentadas en evidencia, contribuyendo al desarrollo de comunidades más resilientes y capaces de gestionar sus propios riesgos.



Herramientas participativas para el diagnóstico comunitario

Permiten recopilar información relevante sobre la comunidad para identificar necesidades, riesgos, capacidades, recursos y prioridades.

La información obtenida constituye la base para planificar intervenciones en salud comunitaria, prevención, reducción del riesgo de desastres y preparación ante emergencias, favoreciendo la toma de decisiones basada en evidencia.

Su aplicación promueve la participación activa de la comunidad, fortalece el trabajo colaborativo y contribuye al desarrollo de intervenciones pertinentes y sostenibles. Durante el trabajo en terreno, el voluntariado debe actuar con respeto, objetividad y ética, fundamentando su labor en la observación sistemática, la escucha activa y el registro adecuado de la información.

El propósito no es imponer soluciones, sino facilitar procesos participativos que permitan a la comunidad identificar sus necesidades, reconocer sus recursos y construir, de manera conjunta, alternativas para mejorar su salud, bienestar y resiliencia.

Observación directa

Es una técnica de recolección de información que consiste en examinar de manera sistemática el entorno comunitario sin intervenir directamente en las situaciones observadas. Su finalidad es identificar las condiciones de vida de la población, los factores de riesgo, los recursos disponibles y las características del entorno que pueden influir en la salud y el bienestar. Esta herramienta permite obtener información objetiva y contextualizada, complementando otros métodos de evaluación comunitaria las cuales nombraremos a continuación:

- **Aspectos que pueden observarse:** Condiciones del entorno físico y ambiental, condiciones de vivienda, saneamiento, Infraestructura, servicios básicos y equipamiento comunitario, factores de riesgo para salud y la seguridad, presencia de personas o grupos en situación de vulnerabilidad, entre otros.
- **Ventajas:** Proporciona información directa y objetiva, permite identificar riesgos no reportados por la comunidad, es una técnica sencilla y de bajo costo y complementa otras herramientas de diagnóstico.
- **Limitaciones:** Puede verse influenciada por la interpretación del observador, no permite conocer percepciones, opiniones o sentimientos de la comunidad y requiere capacitación y criterios estandarizados para su aplicación.

Es importante que el voluntariado debe realizar la observación sin interferir en las actividades de la comunidad, respetando la privacidad de las personas y registrando la información mediante un formato estandarizado que facilite su posterior análisis.

Herramientas participativas para el diagnóstico comunitario

Consiste en un desplazamiento planificado por diferentes sectores de la comunidad, realizado junto con sus integrantes, con el propósito de observar directamente el territorio, identificar recursos, reconocer factores de riesgo y comprender las condiciones ambientales, sociales y de salud existentes.

Esta herramienta facilita una visión integral del contexto comunitario y permite comparar las características de distintos sectores para orientar la planificación de acciones. Toda la información recopilada debe registrarse en un formato de observación que facilite su análisis posterior.

Durante el recorrido se recomienda observar:

- Condiciones del entorno físico, ambiental y territorial.
- Infraestructura.
- Servicios básicos.
- Equipamiento comunitario.
- Recursos.
- Capacidades.
- Medios de vida de la comunidad.
- Factores de riesgo.
- Amenazas presentes en el territorio.
- Condiciones de salud.
- Saneamiento e higiene observables.
- Dinámicas sociales, económicas y comunitarias.

Asimismo, es recomendable mantener conversaciones breves e informales con miembros de la comunidad para complementar la información observada.

Ventajas:

- Proporciona una visión integral del territorio.
- Facilita la identificación de riesgos y recursos.
- Favorece la participación comunitaria.
- Apoya el análisis territorial.

Limitaciones:

- Requiere planificación y tiempo.
- Puede no abarcar toda la comunidad si el recorrido no se diseña adecuadamente.

Mapa comunitario

Es una representación gráfica elaborada participativamente con la comunidad que permite identificar y ubicar los recursos, servicios, riesgos y elementos relevantes del territorio. No requiere conocimientos técnicos de cartografía y puede elaborarse utilizando materiales sencillos disponibles en la comunidad.

Su elaboración favorece el análisis colectivo, fortalece la participación comunitaria y facilita la planificación de intervenciones.

Para su fabricación se recomienda utilizar materiales resistentes que permitan actualizar periódicamente la información.

Puede incluir

Infraestructura, servicios comunitarios, recursos, capacidades disponibles en la comunidad, vías de acceso, elementos relevantes del territorio, factores de riesgo y amenazas, zonas de vulnerabilidad, áreas de interés para la planificación comunitaria, ubicación de personas o grupos en situación de vulnerabilidad, resguardando siempre la confidencialidad y la protección de la información.

Tipos de mapas

- **Mapa de riesgos:** Identifica amenazas, su frecuencia e impacto.
- **Mapa espacial:** Representa la distribución geográfica del territorio.
- **Mapa de recursos y capacidades:** Identifica recursos físicos, humanos e institucionales disponibles.

Ventajas

Promueve la participación comunitaria, facilita la identificación de riesgos, recursos, favorece el análisis territorial, apoya la planificación comunitaria.

Limitaciones

No representa una cartografía exacta y depende del conocimiento de los participantes.

Calendario estacional

Es una herramienta participativa que permite identificar los cambios y eventos que ocurren en la comunidad durante un período de doce meses, relacionando factores ambientales, sociales, económicos y de salud.

Su finalidad es reconocer los períodos de mayor vulnerabilidad para planificar acciones de prevención, promoción de la salud y preparación ante emergencias.

Se recomienda construir el calendario utilizando como referencia el ciclo anual propio de la comunidad, el cual puede comenzar con la temporada de lluvias, la cosecha u otro evento significativo.

La información registrada debe organizarse cronológicamente para identificar patrones, tendencias y períodos críticos que orienten las intervenciones comunitarias.

Permite identificar

Enfermedades estacionales, lluvias, sequías, otros eventos climáticos, Inundaciones u amenazas, Disponibilidad de alimentos, disponibilidad de agua, actividades agrícolas e económicas, festividades comunitarias, migraciones, disponibilidad de tiempo para actividades comunitarias, variaciones en la carga laboral y estrategias de afrontamiento utilizadas por la comunidad.

Ventajas:

- Permite anticipar riesgos.
- Facilita la planificación preventiva.
- Fortalece la preparación comunitaria.
- Favorece la toma de decisiones basada en evidencia.

Limitaciones:

- Depende del conocimiento.
- Experiencia de la comunidad.
- Puede variar según el contexto local.



1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Fortalecer el conocimiento del voluntariado sobre la reducción del riesgo de desastres (RRD) y su aplicación en el trabajo comunitario.
- Promover la participación activa de la comunidad en la identificación de riesgos, vulnerabilidades y capacidades.
- Reducir las vulnerabilidades existentes y fortalecer la resiliencia comunitaria.
- Promover la educación comunitaria, la prevención de enfermedades y la preparación ante emergencias.
- Difundir programas humanitarios.

1.2 Resumen del tema

La reducción del riesgo de desastres busca disminuir el impacto de los eventos adversos mediante la prevención, la preparación y el fortalecimiento de las capacidades de la comunidad. Este proceso implica identificar amenazas, analizar vulnerabilidades, reconocer las capacidades disponibles y desarrollar planes de acción que permitan reducir los riesgos existentes. El voluntariado cumple un rol esencial en este proceso al trabajar directamente con la comunidad en actividades de educación, sensibilización y preparación. A través de charlas, talleres y campañas preventivas, se promueve la adopción de medidas de autoprotección, la preparación de planes familiares de emergencia.

La prevención de enfermedades y el fortalecimiento de la resiliencia comunitaria

La Reducción del Riesgo de Desastres (RRD) y la Gestión del Riesgo de Desastres (GRD) son conceptos complementarios. La RRD se orienta a prevenir la generación de nuevos riesgos, reducir los riesgos existentes y fortalecer las capacidades de las comunidades para disminuir el impacto de los desastres. Para ello, considera la identificación de amenazas, el análisis de vulnerabilidades, capacidades, la preparación comunitaria y la promoción de medidas de prevención. La GRD comprende el conjunto de políticas, estrategias y acciones destinadas a prevenir, mitigar, preparar, responder, recuperar a las comunidades frente a situaciones de emergencia o desastre, contribuyendo a proteger la vida, la salud, los medios de vida y el entorno. En este proceso, el voluntariado de la Cruz Roja Chilena cumple un rol fundamental al trabajar junto a las comunidades en la identificación de riesgos, el fortalecimiento de capacidades, la promoción de acciones de prevención, preparación y respuesta. A través de actividades de educación, sensibilización y participación comunitaria, contribuye a fortalecer la resiliencia, fomentar la cultura de prevención y mejorar la capacidad de las personas para enfrentar de manera segura las emergencias y los desastres.

El Marco de Sendai para la Reducción del Riesgo de Desastres 2015–2030

Es el principal instrumento internacional que orienta las acciones para prevenir y reducir el riesgo de desastres, fortaleciendo la resiliencia de los países, las organizaciones y las comunidades. Para ello, establece cuatro prioridades fundamentales:

- Comprender el riesgo de desastres: promover el conocimiento de las amenazas, vulnerabilidades, exposición y capacidades para apoyar la toma de decisiones y la planificación basada en el riesgo.
- Fortalecer la gobernanza del riesgo de desastres: desarrollar políticas, estrategias, normativas y mecanismos de coordinación que favorezcan una gestión integral y eficaz del riesgo.
- Invertir en la reducción del riesgo de desastres: destinar recursos a medidas estructurales y no estructurales que reduzcan las vulnerabilidades y fortalezcan la resiliencia de las comunidades.
- Mejorar la preparación para la respuesta y la recuperación: fortalecer las capacidades de preparación, respuesta para reducir riesgos futuros y aumentar la resiliencia.

En el marco de la Reducción del Riesgo de Desastres (RRD) el voluntariado SPAC de la Cruz Roja Chilena

Acompaña a las comunidades en la identificación de amenazas, vulnerabilidades, capacidades, promoviendo acciones de prevención, preparación y organización comunitaria que contribuyan a disminuir los impactos de las emergencias y fortalecer la resiliencia.

La prevención de desastres comprende las medidas destinadas a evitar la generación de nuevos riesgos o reducir la exposición de las personas y comunidades frente a las amenazas. Para ello, es importante que el voluntariado conozca los siguientes conceptos:

- **Prevención:** conjunto de medidas orientadas a evitar la generación de nuevos riesgos o impedir que una amenaza produzca impactos adversos sobre las personas, los bienes y el medio ambiente.
- **Mitigación:** acciones destinadas a reducir o minimizar los efectos de un evento peligroso cuando no es posible evitar su ocurrencia. Incluye medidas estructurales y no estructurales que disminuyen la vulnerabilidad y fortalecen la resiliencia.
- **Preparación:** desarrollo de capacidades, planes y procedimientos que permiten a las personas, comunidades e instituciones responder de manera oportuna y eficaz ante una emergencia. Comprende actividades como la planificación, la capacitación, los simulacros y la preparación de recursos.
- **Acción anticipatoria:** implementación de medidas preventivas antes de la ocurrencia de un evento peligroso previsto, utilizando información y pronósticos para reducir sus posibles impactos humanitarios.
- **Respuesta:** acciones realizadas antes, durante o inmediatamente después de una emergencia o desastre para proteger la vida, preservar la salud, atender las necesidades básicas y reducir las consecuencias del evento.

- **Recuperación:** proceso orientado a restablecer y mejorar las condiciones de vida de las personas y comunidades afectadas, promoviendo la rehabilitación, la reconstrucción y el fortalecimiento de la resiliencia.

Existen aspectos de importancia que nombraremos a continuación donde el voluntariado debe de considerarlo para poder desarrollar un trabajo articulado y conjunto con la comunidad en la temática de reducción del riesgo de desastres.

Estos aspectos permiten fortalecer la participación comunitaria, promover la prevención y contribuir a la disminución de las vulnerabilidades, mediante acciones coordinadas, informadas y adaptadas al contexto local.

Etapa/Aspecto	Descripción clave	Ejemplos/herramientas
Amenazas	Identificar qué nos puede hacer daño.	Terremotos, inundaciones, epidemias, contaminación.
Vulnerabilidades	Medir el nivel de exposición al riesgo.	Viviendas inseguras, falta de agua o salud, pobreza.
Capacidades	Reconocer recursos y fortalezas locales.	Líderes locales, conocimientos, voluntarios, centros de salud.
Evaluación	Diagnosticar la realidad del territorio.	Mapas comunitarios, caminatas, entrevistas, reuniones.
Planificación	Definir el plan de acción (riesgos, acciones, responsables y recursos).	Rutas de evacuación, zonas seguras, kits de emergencia.
Preparación	Capacitar y equipar a la comunidad.	Primeros auxilios, prevención de enfermedades, evacuación.
Salud e Higiene	Prevenir enfermedades post-desastre.	Agua segura, lavado de manos, manejo de residuos.

Salud y reducción del Riesgo en la Comunidad

La reducción del riesgo enfocada en salud busca prevenir enfermedades, lesiones y complicaciones sanitarias mediante la educación, el autocuidado y la preparación comunitaria antes, durante y después de un desastre.

Eje	Enfoque	Acciones/herramientas del voluntariado
Diagnóstico Territorial	Identificar amenazas, vulnerabilidades y capacidades.	Mapas comunitarios, calendarios estacionales, entrevistas y grupos focales.
Estrategias Educativas	Talleres, sensibilizaciones y promover el autocuidado.	Charlas, talleres, campañas de salud, capacitaciones y planes de emergencia.
Núcleos de Salud Agua y saneamiento (WASH) y Prevención	Reducir el riesgo de enfermedades post-desastre.	Agua segura, higiene, saneamiento, control de infecciones y vacunación.
Respuesta y Primeros Auxilios	Capacitar a la comunidad ante emergencias médicas.	RCP, OVA, DEA, curaciones, quemaduras y apoyo de primeros auxilios psicológico.
Materiales de Difusión	Mensajes clave concisos y adaptados al territorio.	Infografías sobre agua segura, potabilización, escabiosis, salud respiratoria, golpes de calor.

Gestión del Riesgo en la Comunidad y protección

La preparación ante desastres no solo implica proteger la infraestructura física y la salud, sino también resguardar la unidad y el bienestar emocional de los hogares. Con este propósito, la Cruz Roja Chilena desarrolla iniciativas complementarias que combinan la gestión del riesgo familiar con la protección de los vínculos afectivos.

Temáticas	Objetivo Principal	Componentes/ Servicios Clave	Rol del Voluntariado
Familia Prevenida	Fortalecer la autoprotección y resiliencia del hogar frente a desastres.	• Plan Familiar de Emergencia. • Kit / Mochila de Emergencia • Identificación de amenazas, vulnerabilidad y zonas seguras en sus hogares.	Facilitar charlas, acompañar en la realización del diseño de planes familiares y educar en autoprotección.
Restablecimiento de Contacto entre familiares (RCF)	Prevenir la separación de familiares, mantener y/o recuperar la comunicación.	• Búsqueda de personas. • Mensajes Cruz Roja. • salamant • Puntos de conectividad (Wi-Fi, llamadas, carga de baterías).	Difundir mensajes de prevención de separaciones familiares, activar puntos de conectividad y solicitudes de búsquedas.



PRESENTACIÓN DE INFORMES A LA COMUNIDAD Y COMUNICACIÓN DE RESULTADOS A ACTORES CLAVE

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Comprender la importancia de la devolución comunitaria como parte fundamental de la participación, transparencia y rendición de cuentas.
- Diferenciar los conceptos de informar, comunicar y rendir cuentas dentro del trabajo comunitario.
- Identificar la información relevante que debe compartirse con la comunidad y otros actores involucrados, considerando criterios de pertinencia y confidencialidad.
- Aplicar estrategias y canales de comunicación adecuados según las características, necesidades y capacidades de la comunidad.
- Promover espacios de escucha y retroalimentación para recoger opiniones, sugerencias, inquietudes y reclamos de la población.
- Reconocer los principios básicos del enfoque de Participación Comunitaria y Rendición de Cuentas a la Comunidad (CEA).
- Comunicar información de manera clara, inclusiva y respetuosa, protegiendo la privacidad, dignidad y seguridad de las personas.

Devolución comunitaria y validación de resultados

Una vez finalizado el análisis comunitario, es fundamental regresar a la comunidad para presentar los resultados obtenidos, validar la información recopilada y recoger sus opiniones.

Este proceso permite confirmar que las necesidades, riesgos, capacidades y prioridades identificadas reflejen la realidad de la población.

La validación comunitaria fortalece la participación activa y favorece que la comunidad se apropie de las acciones planificadas, promoviendo la corresponsabilidad en la búsqueda de soluciones.

La información obtenida durante la evaluación debe ser revisada junto con sus integrantes, permitiendo complementar datos, corregir posibles interpretaciones y priorizar las acciones que respondan a sus principales necesidades.

Desde el enfoque de Participación Comunitaria y Rendición de Cuentas a la Comunidad (CEA), la comunidad es considerada un actor fundamental del proceso humanitario. Por ello, la comunicación transparente, la escucha activa y la participación en la toma de decisiones son elementos esenciales para desarrollar intervenciones pertinentes, sostenibles y adaptadas al contexto local.

Elementos de una devolución comunitaria efectiva

Una devolución comunitaria adecuada debe permitir que la población conozca el proceso realizado, los resultados obtenidos y las acciones futuras. Para ello, debe responder aspectos fundamentales como: ¿Qué actividad se realizó y cuál fue su propósito?, ¿Quiénes participaron en el proceso?, ¿Qué necesidades, riesgos, recursos o prioridades fueron identificados?, ¿Cuáles fueron los principales resultados y dificultades encontradas?, ¿Qué decisiones se tomaron y cuáles serán las próximas acciones? Y ¿De qué manera puede participar la comunidad?

Informar, comunicar y rendir cuentas

Aunque estos conceptos están relacionados, tienen diferentes alcances:

- **Informar:** Consiste en entregar datos o antecedentes sobre una actividad, proceso o resultado.
- **Comunicar:** Implica transmitir información de manera clara, comprensible y oportuna, verificando que la comunidad la haya recibido y comprendido.
- **Rendir cuentas:** Consiste en explicar las decisiones tomadas, compartir resultados, reconocer dificultades, recibir opiniones y responder a las inquietudes de la comunidad.

La rendición de cuentas requiere un proceso de comunicación bidireccional, donde la comunidad no solo recibe información, sino que también participa mediante sus opiniones, aportes y retroalimentación.

Ciclo de retroalimentación comunitaria

La participación comunitaria debe desarrollarse como un proceso continuo que permita mejorar las acciones implementadas. Este ciclo considera:

- **Escuchar:** Identificar necesidades, prioridades, capacidades y preocupaciones de la comunidad.
- **Analizar:** Revisar la información obtenida y determinar acciones de mejora.
- **Actuar:** Implementar cambios o adaptar las actividades según las necesidades identificadas.
- **Informar:** Comunicar a la comunidad las decisiones tomadas, los avances y las limitaciones existentes.
- **Volver a escuchar:** Mantener espacios permanentes de diálogo y participación para fortalecer la relación con la comunidad.

Principios para comunicar resultados a la comunidad

La comunicación de resultados debe realizarse de manera clara, transparente, oportuna e inclusiva, considerando las características y necesidades de la comunidad.

Una adecuada comunicación permite fortalecer la confianza, facilitar la comprensión de la información y promover una participación informada en la toma de decisiones. Los principales principios son:

- **Claridad:** Utilizar un lenguaje sencillo, comprensible y adaptado al contexto de la comunidad, evitando términos técnicos innecesarios y utilizando ejemplos prácticos cuando sea necesario.
- **Transparencia:** Comunicar tanto los avances y logros como las dificultades, limitaciones y aspectos pendientes del proceso.
- **Oportunidad:** Entregar la información en el momento adecuado, permitiendo que la comunidad pueda participar y tomar decisiones cuando aún sea pertinente.
- **Accesibilidad:** Adaptar la comunicación considerando factores como edad, idioma, nivel de alfabetización, discapacidad, ubicación geográfica, disponibilidad de conectividad y características culturales de la población.
- **Inclusión:** Identificar y eliminar barreras que puedan limitar la participación de determinados grupos, promoviendo la incorporación de personas en situación de vulnerabilidad.
- **Protección y confidencialidad:** Resguardar la privacidad de las personas, evitando divulgar información personal, datos sensibles, antecedentes de salud, situaciones de violencia, imágenes identificables o cualquier información que permita identificar a una persona sin su autorización.
- **Manejo responsable de expectativas:** Comunicar claramente la diferencia entre acciones confirmadas, propuestas, solicitudes realizadas, actividades dependientes de otras instituciones y acciones que aún no cuentan con recursos asegurados.

Reunión de validación comunitaria

Para confirmar los resultados del análisis comunitario, se debe realizar una reunión participativa con representantes de la comunidad y actores clave del territorio.

Esta instancia debe incluir la participación de líderes comunitarios, grupos representativos de la población, voluntariado local y otros actores relevantes, considerando siempre la inclusión de personas o grupos en situación de vulnerabilidad y las características culturales de la comunidad.

La reunión debe ser facilitada por personal capacitado o voluntariado responsable, quienes deberá promover el diálogo, recopilar opiniones y registrar los aportes de los participantes.

Para su desarrollo se requieren materiales básicos de apoyo que faciliten la presentación, análisis y validación de la información recopilada, como herramientas visuales, registros comunitarios y material de apoyo.

Reunión de comprobación y validación de la evaluación comunitaria

La reunión de validación comunitaria tiene como finalidad confirmar que la información recopilada durante la evaluación refleja las necesidades, riesgos, capacidades y prioridades reales de la comunidad, este proceso fortalece la confianza, la participación y la apropiación comunitaria de las acciones planificadas.

Pasos principales para desarrollar la reunión:

- **Presentar el proceso de evaluación:** Explicar a la comunidad las herramientas utilizadas y la forma en que se recopiló la información y Compartir los resultados obtenidos mediante recursos visuales como mapas, calendarios u otros instrumentos comunitarios.
- **Revisar y analizar la información recopilada:** Presentar los principales hallazgos de la evaluación y Organizar la información identificando necesidades, problemas, recursos y capacidades existentes, protegiendo siempre la confidencialidad de las personas participantes.
- **Validar las conclusiones con la comunidad:** Promover un espacio de diálogo donde las personas puedan aportar observaciones, complementar información o plantear diferencias y Registrar los comentarios y ajustar el análisis cuando sea necesario.
- **Definir prioridades comunitarias:** Identificar junto con la comunidad los principales temas relacionados con salud, seguridad y primeros auxilios, Priorizar aquellas acciones que puedan ser abordadas mediante el programa SPAC y reconocer otros temas que requieran coordinación con diferentes actores.
- **Establecer próximos pasos:** Informar las acciones futuras, incluyendo la elaboración del plan de acción comunitario y Definir posibles alianzas, responsabilidades y mecanismos de participación entre la comunidad, voluntariado y otros actores locales.
- **Cierre de la reunión:** Resolver dudas, agradecer la participación comunitaria y reforzar el compromiso de continuar trabajando conjuntamente para fortalecer la salud, la prevención y el bienestar de la comunidad.

Canales para comunicar resultados:

La comunicación de resultados debe utilizar diferentes canales, seleccionados de acuerdo con las características, necesidades y preferencias de la comunidad.

La combinación de medios facilita el acceso a la información, promueve la participación y permite llegar a distintos grupos de población.

Entre los principales canales de comunicación tenemos:



Reuniones
comunitarias



Materiales
informativos



Herramientas
digitales



Medios
comunitarios

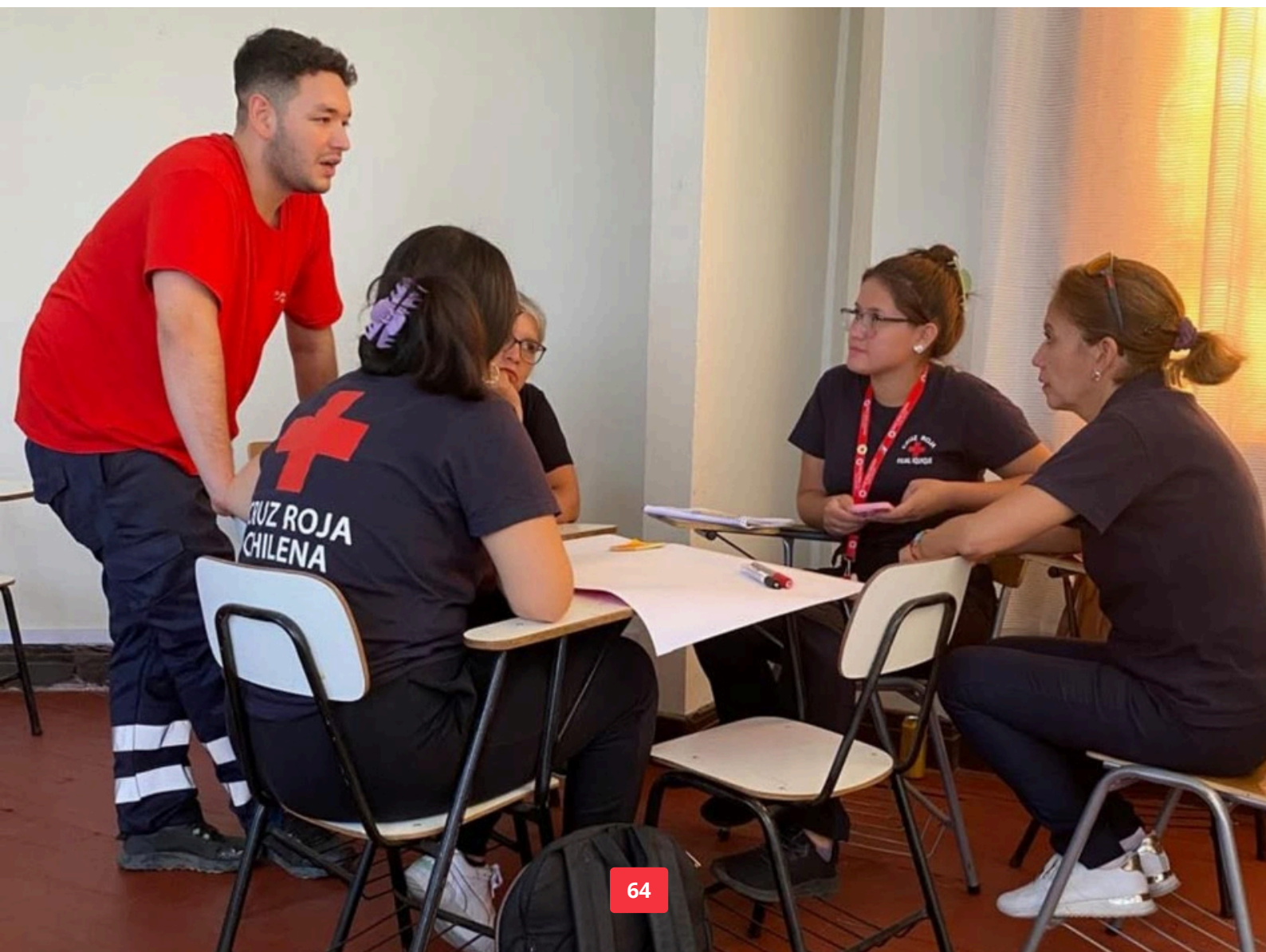


Comunicación
directa

La selección de los canales debe considerar la realidad de la comunidad, incluyendo aspectos culturales, sociales, tecnológicos y de accesibilidad, priorizando siempre aquellos medios que permitan una comunicación efectiva e inclusiva.

La presentación de resultados a la comunidad constituye un compromiso de transparencia, participación y responsabilidad, más allá de una actividad administrativa. La rendición de cuentas se fortalece cuando las personas conocen los resultados obtenidos, comprenden las decisiones tomadas, pueden expresar sus opiniones y participan en la mejora de las acciones futuras.

El voluntariado cumple un **rol fundamental al facilitar la comunicación entre la organización y la comunidad**, transformando la información técnica en **mensajes claros, accesibles y pertinentes** que favorecen la participación, la confianza y el fortalecimiento comunitario.



1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Comprender el concepto de acción anticipatoria y su importancia para reducir los impactos antes de un desastre.
- Reconocer el rol de la comunidad y del voluntariado en la preparación y reducción de riesgos.
- Conocer que existen Sistemas de Alerta Temprana (SAT) y organismos oficiales que generan información técnica para la anticipación.

Acción Anticipatoria: actuar antes para proteger mejor

¿Qué es la Acción Anticipatoria?

Durante muchos años, la gestión de desastres se centró principalmente en responder una vez que una emergencia ya había ocurrido. Frente a un incendio forestal, una inundación, una ola de calor o cualquier otra amenaza, las instituciones movilizaban recursos para atender a las personas afectadas, entregar ayuda humanitaria y apoyar el proceso de recuperación.

Y aunque esta labor continúa siendo fundamental, la experiencia internacional ha demostrado que muchas de las consecuencias de los desastres pueden reducirse si se toman medidas antes de que el evento ocurra.

En este contexto surge la Acción Anticipatoria, un enfoque que busca proteger la vida, la salud y los medios de vida de las personas mediante la implementación de acciones tempranas basadas en información confiable y en el monitoreo permanente de las amenazas.

En lugar de esperar a que el desastre produzca daños para actuar, la Acción Anticipatoria propone intervenir cuando existen evidencias suficientes de que un evento peligroso tiene una alta probabilidad de ocurrir y de generar impactos sobre una comunidad.

Su principal fortaleza radica en aprovechar los avances científicos y tecnológicos que hoy permiten conocer con mayor anticipación el comportamiento de muchas amenazas naturales, entregando una oportunidad para actuar antes de que los daños se materialicen.

Este enfoque ha cobrado especial relevancia debido a que el cambio climático ha incrementado la frecuencia e intensidad de diversos fenómenos extremos en distintas regiones del mundo. Sequías prolongadas, lluvias intensas, inundaciones, incendios forestales y olas de calor afectan cada vez a un mayor número de personas, haciendo indispensable fortalecer estrategias que permitan reducir los impactos antes de que estos ocurran.

Es importante comprender que la Acción Anticipatoria no pretende evitar que ocurran los fenómenos natural ya. que no es posible impedir que exista una lluvia intensa, un incendio forestal o una ola de calor.

Lo que sí es posible es reducir las consecuencias que estos eventos puede provocar cuando las personas cuentan con información oportuna, conocen los riesgos y ejecutan acciones previamente planificadas para protegerse.

Por esta razón, la Acción Anticipatoria se centra en las personas y en las comunidades. Cada acción se diseña considerando las características del territorio, las necesidades de la población y las amenazas específicas que enfrenta cada localidad.

No existen soluciones universales; las medidas deben adaptarse a la realidad de cada comunidad para que sean pertinentes, efectivas y culturalmente apropiadas.

¿Por qué la Cruz Roja impulsa la Acción Anticipatoria?

La experiencia acumulada por las Sociedades Nacionales de Cruz Roja en todo el mundo ha demostrado que intervenir antes de una emergencia puede salvar vidas, disminuir las pérdidas materiales y reducir considerablemente el sufrimiento de las comunidades.

Cuando las personas reciben información oportuna, preparan sus hogares, protegen sus bienes esenciales y conocen las medidas de autoprotección, aumentan significativamente sus posibilidades de enfrentar una situación de riesgo con mayor seguridad.

La Acción Anticipatoria representa precisamente esta forma de entender la acción humanitaria:

actuar antes de que ocurra el impacto para proteger mejor a quienes podrían verse afectados. Este enfoque permite que la ayuda llegue en el momento en que resulta más útil para las personas, evitando que muchas necesidades humanitarias lleguen a producirse. Además de proteger a las comunidades, este enfoque favorece un uso más eficiente de los recursos disponibles.

Diversos estudios internacionales han demostrado que las inversiones realizadas antes de un desastre suelen ser considerablemente menores que los costos asociados a la respuesta y recuperación posteriores. Proteger una vivienda, resguardar animales de producción, asegurar el acceso al agua o apoyar la evacuación preventiva puede evitar pérdidas humanas, económicas y sociales mucho mayores.

La Acción Anticipatoria también fortalece la resiliencia comunitaria. Una comunidad resiliente es aquella que posee capacidades para prepararse, enfrentar y recuperarse de los eventos adversos aprendiendo de las experiencias vividas y fortaleciendo continuamente su organización.

Cuando las personas participan activamente en la identificación de riesgos, conocen las amenazas presentes en su territorio y colaboran en la implementación de acciones preventivas, aumentan sus capacidades para responder de manera organizada frente a futuras emergencias.

Para la Cruz Roja Chilena, este trabajo constituye una oportunidad para fortalecer el vínculo con las comunidades, promoviendo una cultura de prevención y de preparación permanente. La labor del voluntariado adquiere un papel especialmente relevante, ya que muchas de las acciones desarrolladas antes de una emergencia dependen del trabajo cercano con las personas, de la educación comunitaria y de la difusión de información clara y confiable.

La Acción Anticipatoria también promueve una estrecha coordinación entre distintos actores. Los organismos científicos generan información sobre las amenazas; las instituciones públicas desarrollan sistemas de monitoreo y gestión del riesgo; las comunidades aportan su conocimiento del territorio; y organizaciones humanitarias como la Cruz Roja colaboran en la preparación y ejecución de acciones destinadas a proteger a la población. Esta colaboración permite que las decisiones se adopten de manera coordinada y basadas en evidencia.

En definitiva, la Acción Anticipatoria representa una forma moderna de hacer acción humanitaria. Su objetivo no consiste únicamente en responder cuando ocurre un desastre, sino en aprovechar toda la información disponible para reducir los impactos antes de que estos afecten a las personas.

De esta manera, la Cruz Roja reafirma su compromiso con una gestión del riesgo centrada en la prevención, la preparación y la protección de las comunidades más expuestas a las amenazas.

Conceptos fundamentales de la Acción Anticipatoria

La Acción Anticipatoria se basa en una serie de conceptos que permiten comprender cómo es posible actuar antes de que una amenaza genere impactos en una comunidad.

Estos conceptos forman parte de un proceso continuo que combina información científica, monitoreo, planificación y trabajo con las comunidades para reducir el riesgo de desastres.

- **Riesgo**

Es la posibilidad de que una amenaza provoque daños o pérdidas en una comunidad. Este depende no solo de la amenaza, sino también de las condiciones de vulnerabilidad y de las capacidades que tienen las personas para enfrentarla.

- **Amenaza**

Es un fenómeno o evento que puede causar daños a las personas, sus bienes, los servicios básicos o el medio ambiente. En el contexto de la Acción Anticipatoria, las amenazas más frecuentes corresponden a fenómenos hidrometeorológicos y climáticos, como incendios forestales, lluvias intensas, inundaciones, olas de calor o sequías.

- **Pronóstico**

Es una estimación realizada por organismos especializados sobre la posible ocurrencia de un fenómeno en un lugar y período determinado. Se elabora a partir de información científica y permite anticipar escenarios de riesgo, entregando el tiempo necesario para planificar e implementar acciones de protección antes de que ocurra la emergencia.

- **Alerta temprana:**

Es un proceso mediante el cual se comunica oportunamente información para que las personas e instituciones puedan actuar antes de que ocurra una emergencia. Una alerta temprana efectiva va mucho más allá de emitir un aviso.

Requiere que exista un monitoreo permanente de las amenazas, información confiable, canales de comunicación adecuados y comunidades preparadas para comprender los mensajes y saber cómo actuar frente a ellos.

En este sentido, la Acción Anticipatoria reconoce que disponer de información oportuna solo tiene valor si permite tomar decisiones que protejan a las personas. Por ello, la difusión de alertas debe estar acompañada de actividades de preparación, educación y fortalecimiento comunitario que permitan transformar la información en acciones concretas.

- Activador: es la confirmación de que se han cumplido las condiciones previamente establecidas para poner en marcha las acciones anticipatorias. En términos sencillos, representa el momento en que se decide pasar de la planificación a la acción.
- Acciones tempranas: son las medidas que se implementan antes de que ocurra un evento peligroso o antes de que alcance su mayor intensidad, con el propósito de reducir sus posibles impactos sobre las personas y las comunidades.

Estas acciones son planificadas con anticipación y responden a las características de cada amenaza y de cada territorio.

Dependiendo del contexto, pueden incluir actividades de apoyo a la preparación de las comunidades, protección de medios de vida, distribución de insumos esenciales o cualquier otra medida destinada a disminuir el riesgo antes de que ocurra la emergencia. Una característica fundamental de las acciones tempranas es que no se improvisan.

Han sido definidas previamente a partir del conocimiento del riesgo y de la información proporcionada por los sistemas de monitoreo y pronóstico. Esto permite que puedan ejecutarse de manera rápida, organizada y coordinada cuando las condiciones así lo requieren.



El rol del voluntariado en la Acción Anticipatoria

El voluntariado es uno de los principales pilares de la Cruz Roja Chilena y desempeña un papel fundamental en la implementación de la Acción Anticipatoria. Gracias a su presencia en los territorios, al conocimiento que posee de las comunidades y a la confianza que construye con las personas, el voluntariado contribuye a que las acciones lleguen de manera oportuna a quienes más las necesitan.

La Acción Anticipatoria no comienza cuando una amenaza está próxima a ocurrir. Es un proceso permanente que requiere fortalecer las capacidades de las comunidades, promover una cultura de prevención y mantener una relación cercana con la población.

En este trabajo, el voluntariado cumple un rol esencial como facilitador, educador y apoyo a las acciones humanitarias desarrolladas por la institución. Cuando las condiciones indican la posibilidad de que una amenaza pueda afectar a una comunidad y se activan la o las acciones tempranas, el voluntariado es el encargado de apoyar la implementación de las actividades definidas para ese contexto.

la participación del voluntariado puede incluir el apoyo en la entrega de información a la comunidad, la colaboración en la distribución de ayuda humanitaria previamente planificada o el acompañamiento a actividades comunitarias, entre otras acciones lo cual implica mantener una comunicación clara, respetuosa y basada en información oficial. Durante una situación de riesgo es frecuente que circulen rumores o información no verificada que pueden generar preocupación o confusión en la comunidad.

Por ello, toda información entregada por el voluntariado debe provenir de fuentes oficiales y ajustarse a los lineamientos institucionales, evitando difundir antecedentes cuya veracidad no haya sido confirmada.

El trabajo cercano con las comunidades también exige actuar con sensibilidad y respeto por las características de cada territorio. Cada comunidad posee experiencias, conocimientos y formas de organización propias, las que deben ser consideradas al momento de desarrollar actividades de preparación o implementar acciones anticipatorias.

Escuchar a las personas, reconocer sus capacidades y promover su participación fortalece la confianza y favorece una respuesta más efectiva frente a las amenazas.

La Acción Anticipatoria en Chile

Chile presenta una amplia diversidad de amenazas de origen natural debido a sus características geográficas y climáticas. En distintas zonas del país, las comunidades enfrentan riesgos asociados a incendios forestales, lluvias intensas, inundaciones, olas de calor y otros eventos que pueden afectar la vida de las personas y generar importantes pérdidas sociales, económicas y ambientales.

En este contexto, la Acción Anticipatoria constituye una herramienta que permite fortalecer la preparación de las comunidades y mejorar la oportunidad de las intervenciones humanitarias. La Cruz Roja Chilena ha impulsado este enfoque mediante el desarrollo de capacidades institucionales, la formación de su voluntariado, el fortalecimiento del trabajo comunitario y la coordinación con organismos técnicos encargados del monitoreo de amenazas.

La experiencia demuestra que actuar antes puede marcar una diferencia significativa. Una comunidad informada, organizada y preparada tiene mayores posibilidades de proteger a sus integrantes, reducir pérdidas y recuperarse con mayor rapidez después de una emergencia. Por ello, la Acción Anticipatoria representa una inversión en la seguridad y resiliencia de las personas, contribuyendo a construir comunidades más preparadas frente a los desafíos que plantea un escenario de riesgos cada vez más complejo.



04

PRIMEROS AUXILIOS COMUNITARIOS

Entrega conocimientos y herramientas prácticas para reconocer y responder ante situaciones de emergencia, aplicando medidas básicas de primeros auxilios de forma segura y oportuna, mientras se activa el sistema de emergencias. Fortalece el rol del voluntariado SPAC en la prevención, respuesta y cuidado dentro de la comunidad.

PRINCIPIOS GENERALES DE PRIMEROS AUXILIOS

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este tema, el voluntario SPAC será capaz de:

- Comprender qué son los primeros auxilios y cuál es su objetivo.
- Aplicar los principios generales de actuación frente a una emergencia.
- Reconocer la importancia de la seguridad antes de intervenir.
- Aplicar correctamente la secuencia PAS (Proteger, Alertar y Socorrer).
- Activar adecuadamente el sistema de emergencias.

¿Qué son los primeros auxilios?

Los primeros auxilios son la atención inmediata, temporal y adecuada que se brinda a una persona lesionada o enferma o que ha sufrido un evento traumático mientras recibe atención médica especializada. En esto también incluimos los primeros auxilios psicológicos.

Su finalidad no es reemplazar al médico, enfermero o paramédico, sino mantener a la persona en las mejores condiciones posibles hasta la llegada de ayuda profesional.

Los primeros auxilios buscan

- Preservar la vida.
- Evitar que la lesión o enfermedad empeore.
- Favorecer la recuperación.
- Facilitar un traslado seguro hacia un centro asistencial.

En muchas ocasiones, los primeros minutos de una emergencia son decisivos. Una actuación rápida, segura y organizada puede disminuir complicaciones e incluso salvar una vida.



Principios generales de primeros auxilios

a atención debe seguir principios básicos que permitan actuar de manera segura y ordenada.

Los principios más importantes son:

- La seguridad siempre es lo primero.
- Mantener la calma.
- Pedir ayuda oportunamente.
- Actuar según el nivel de capacitación.
- No administrar medicamentos.
- No realizar procedimientos invasivos.
- Observar continuamente a la víctima.
- Acompañar hasta la llegada de los equipos de emergencia.

Recordemos que hacer algo incorrecto puede causar más daño que no intervenir.

La seguridad siempre es primero

Antes de acercarse, pregúntese:

¿Es seguro ayudar?

Nunca debemos convertirnos en una segunda víctima.

Realice un examen visual rápido buscando peligros como: Incendios. Derrumbes. Tránsito vehicular.

Cables eléctricos. Fugas de gas. Sustancias químicas. Animales agresivos. Personas violentas. Riesgo de explosión.

Observe también:

- Cuántas personas están lesionadas?
- ¿Necesita ayuda adicional?
- ¿Existen testigos?
- ¿Qué recursos tiene disponibles?

Si el lugar no es seguro:

- No ingrese.
- Manténgase a distancia.
- Tranquilice a la víctima si es posible.
- Active inmediatamente el sistema de emergencias.

Recuerde:

La víctima número uno no puede ser quien dé los primeros auxilios.

La secuencia PAS

Una forma sencilla de recordar cómo actuar es utilizando la regla PAS.

P: Proteger

Proteja:

- Su propia seguridad.
- La seguridad de la víctima.
- La seguridad de quienes se encuentran alrededor.

Si existen riesgos, elimínelos cuando sea seguro hacerlo o espere a que los equipos especializados controlen la situación.

A: Alertar

Solicite ayuda lo antes posible.

En Chile recordamos el:

ABC de la emergencia



Ambulancia (SAMU)
131 o Ambulancia Comunal



Bomberos
132



Carabineros
133

Mientras más precozmente se active el sistema de emergencias, mayores serán las posibilidades de recibir una atención oportuna.

¿Cómo activar correctamente los servicios de emergencia?

Ambulancia (SAMU 131)

Solicite una ambulancia cuando exista una enfermedad o lesión que requiera atención médica urgente.

Informe siempre:

¿Qué ocurrió?, ¿dónde ocurrió?,
¿cuántas personas están afectadas?,
¿cuál es el estado de las víctimas?,
¿quién llama?

Bomberos (132)

Solicite bomberos cuando exista:
incendio, rescate, personas atrapadas,
fuga de gas, materiales peligrosos o
riesgo de explosión.

Informe siempre:

¿Qué ocurrió?, ¿dónde ocurrió?,
¿existen personas atrapadas?, ¿hay
riesgos adicionales?, ¿quién llama?

Carabineros (133)

Solicite carabineros cuando exista:
delitos, violencia, accidentes de
tránsito, personas extraviadas, riesgo
para la seguridad.

Informe siempre:

¿Qué ha pasado?, ¿dónde ha sido?,
¿hay algún herido?, ¿está ocurriendo el
hecho?, ¿quién es el que llama?

Principios generales de primeros auxilios

a atención debe seguir principios básicos que permitan actuar de manera segura y ordenada.

Los principios más importantes son:

- La seguridad siempre es lo primero.
- Mantener la calma.
- Pedir ayuda oportunamente.
- Actuar según el nivel de capacitación.
- No administrar medicamentos.
- No realizar procedimientos invasivos.
- Observar continuamente a la víctima.
- Acompañar hasta la llegada de los equipos de emergencia.

Recordemos que hacer algo incorrecto puede causar más daño que no intervenir.

La seguridad siempre es primero

Antes de acercarse, pregúntese:

¿Es seguro ayudar?

Nunca debemos convertirnos en una segunda víctima.

Realice un examen visual rápido buscando peligros como: Incendios. Derrumbes. Tránsito vehicular.

Cables eléctricos. Fugas de gas. Sustancias químicas. Animales agresivos. Personas violentas. Riesgo de explosión.

Observe también:

- Cuántas personas están lesionadas?
- ¿Necesita ayuda adicional?
- ¿Existen testigos?
- ¿Qué recursos tiene disponibles?

Si el lugar no es seguro:

- No ingrese.
- Manténgase a distancia.
- Tranquilice a la víctima si es posible.
- Active inmediatamente el sistema de emergencias.

Recuerde:

La víctima número uno no puede ser quien dé los primeros auxilios.

Recomendaciones a tener en cuenta durante la llamada

- No se asuste.
- Hable lentamente.
- Entregue información veraz.
- No corte la llamada hasta que el operador lo indique.
- Siga todas las instrucciones.
- Si la situación cambia, informe nuevamente.

Una llamada bien realizada permite optimizar la respuesta de los servicios de emergencia.

S: Socorrer

Después de proteger y alertar, entregue ayuda según su nivel de capacitación.
Evalúe rápidamente:

- **Estado de conciencia.**
- **Respiración.**
- **Hemorragias severas.**

Posteriormente, continúe con las intervenciones necesarias hasta la llegada del personal especializado.

Consentimiento

Siempre que la persona esté consciente:

- Preséntese.
- Indique que conoce primeros auxilios.
- Solicite autorización para ayudar.

Esto se llama **consentimiento expreso**.



Si la persona está inconsciente o no puede responder y existe riesgo para su vida, se entiende que existe **consentimiento implícito**, por lo que puede iniciar la atención.

Evaluación primaria

La evaluación primaria busca identificar rápidamente las amenazas para la vida.

Observe principalmente:

- ¿La persona responde?
- ¿Respira normalmente?
- ¿Presenta una hemorragia importante?

Dependiendo de lo encontrado, podrían ser necesarias maniobras como:

- RCP.
- Uso del DEA.
- Control de hemorragias.

Las lesiones menos graves siempre deben esperar hasta controlar las que ponen en riesgo inmediato la vida.

Bioseguridad

Toda atención puede implicar contacto con sangre u otros fluidos corporales. Siempre que sea posible, utilice:

- Guantes.
- Mascarilla.
- Protección ocular.

Recuerde realizar higiene de manos al finalizar la atención.

Actitud del operador de primeros auxilios comunitarios

Además de los conocimientos técnicos, un operador debe demostrar una actitud adecuada, entre las cuales están.

- Mantener la calma.
- Transmitir seguridad.
- Hablar con tranquilidad.
- Respetar la privacidad del paciente.
- Explicar lo que está haciendo.
- Evitar generar pánico.
- Permanecer junto a la víctima hasta que llegue la ayuda.

El apoyo emocional también forma parte de los primeros auxilios.

Errores frecuentes

Evite:

- Intervenir sin evaluar la seguridad.
- Mover innecesariamente a una persona lesionada.
- Dar alimentos o líquidos.
- Administrar medicamentos.
- Realizar procedimientos invasivos.
- Actuar fuera de su capacitación.
- Demorar el llamado a emergencias.
- Abandonar a la víctima.

Rol del operador de primeros auxilios comunitarios

El operador comunitario constituye el primer eslabón de la cadena de supervivencia. Su función consiste en:

- Reconocer una emergencia.
- Proteger la escena.
- Activar el sistema de emergencias.
- Aplicar primeros auxilios básicos.
- Acompañar a la víctima.
- Educar a la comunidad.

Su intervención puede marcar una diferencia significativa entre una buena evolución y una complicación mayor.

Recuerde siempre:

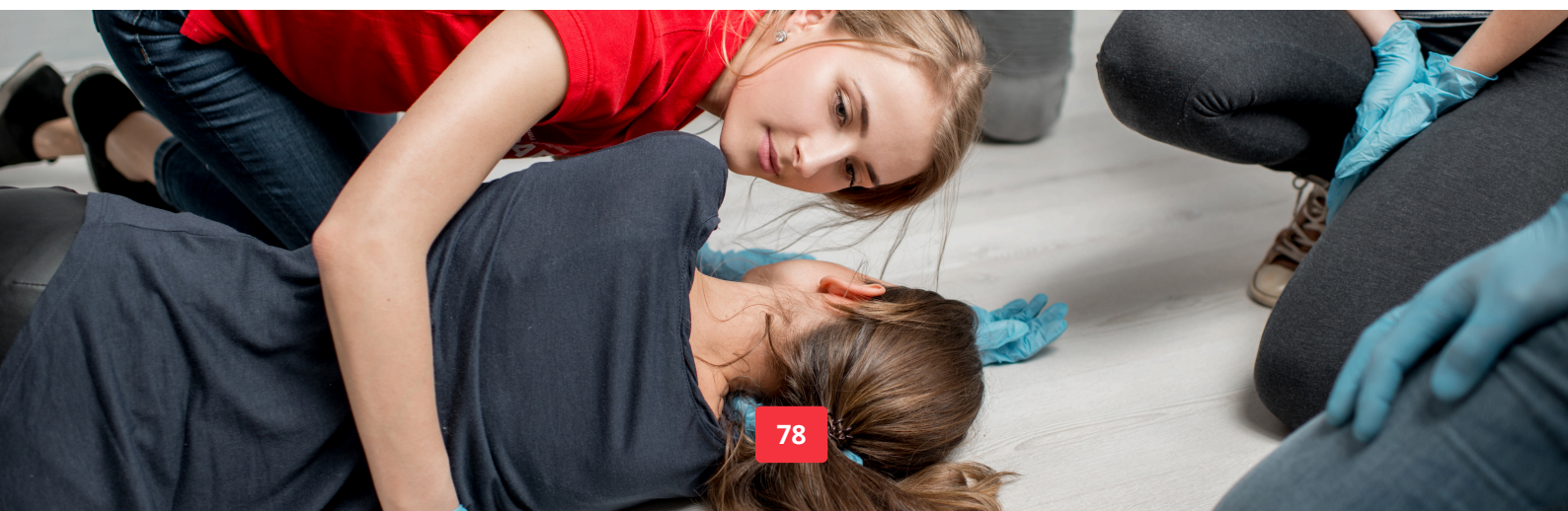
- La seguridad es la prioridad.
- Proteger – Alertar – Socorrer.
- Active tempranamente el ABC de la emergencia.
- No administre medicamentos.
- Actúe únicamente dentro de su nivel de capacitación.
- Mantenga la calma y transmita tranquilidad.
- Los primeros auxilios no reemplazan la atención médica; la complementan.

Conclusiones

Los primeros auxilios son la primera respuesta ante una emergencia. Actuar con seguridad, mantener la calma, evaluar correctamente y activar oportunamente el sistema de emergencias puede marcar la diferencia.

Como Operador de Primeros Auxilios Comunitarios, su misión es proteger, reconocer, alertar, socorrer y acompañar hasta la llegada de ayuda especializada.

Una comunidad capacitada es una comunidad más segura y preparada para salvar vidas.



EVALUACIÓN INICIAL Y CONTROL DE SIGNOS VITALES

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este tema, el voluntario SPAC será capaz de:

- Comprender la importancia de la evaluación inicial en una emergencia.
- Aplicar correctamente el enfoque CABCDE para identificar amenazas inmediatas para la vida.
- Reconocer los principales signos vitales y su importancia.
- Identificar signos de alarma que requieren atención médica inmediata.
- Llevar a cabo una evaluación rápida, segura y ordenada de una persona enferma o lesionada.

1.2 Puntos principales de aprendizaje

- La evaluación inicial permite identificar rápidamente situaciones que amenazan la vida.
- El método CABCDE establece un orden lógico para evaluar y tratar al afectado.
- La seguridad del auxiliador siempre es la prioridad.
- Los signos vitales reflejan el funcionamiento del organismo.
- Alteraciones en la respiración, circulación o nivel de conciencia pueden indicar una emergencia grave.
- La observación continua permite detectar cambios en el estado de la persona.
- No siempre es necesario disponer de equipos médicos para reconocer una emergencia.

¿Qué es la evaluación inicial?

La evaluación inicial es el primer contacto con una persona enferma o lesionada y tiene como objetivo identificar rápidamente aquellas condiciones que ponen en riesgo inmediato la vida. Debe realizarse de forma ágil, sistemática y priorizando siempre los problemas más graves.

Actualmente, la forma más recomendada de realizar esta valoración es mediante el método CABCDE, utilizado internacionalmente en atención de primeros auxilios.

Seguridad antes de ayudar

Antes de acercarse a la víctima, evalúe el entorno. No ingrese si existen riesgos como:



Incendio



Electricidad



Accidente de tránsito vehicular



Derrumbes



Sustancias peligrosas



Violencia



Animales agresivos

Si es posible, utilice elementos de protección personal, especialmente guantes (idealmente libres de látex), para disminuir el riesgo de contacto con sangre u otros fluidos corporales.

Recuerde: primero su seguridad, luego la del afectado.

Evaluación inicial utilizando el método CABCDE

Cada letra representa una prioridad que debe evaluarse y, si es necesario, tratarse antes de continuar con la siguiente.

C: Control de hemorragias catastróficas

La primera prioridad es identificar una hemorragia que pueda provocar la muerte en pocos minutos.

Busque:

- Sangrado abundante.
- Sangre que sale de forma continua o a presión.
- Amputaciones.
- Sangre que sale en forma de chorro o los latidos del corazón.
- Extremidades con gran pérdida de sangre.
- Ropa empapada de sangre.

¿Qué hacer?

- Aplicar presión directa sobre la herida.
- Utilizar una gasa, apósito o tela limpia.
- Mantener la presión continua al menos durante 10 minutos.
- Si la hemorragia no se controla y posee entrenamiento, utilizar un torniquete cuando esté indicado.
- Activar inmediatamente el SAMU 131.

El control precoz del sangrado puede salvar una vida incluso antes de evaluar la respiración.

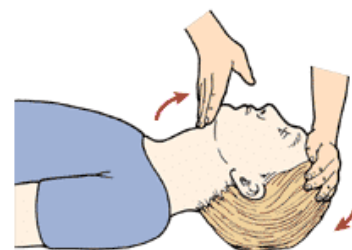


A: Vía aérea permeable

Una vía aérea obstruida impide que el aire llegue a los pulmones.

Observe si la persona:

- Habla normalmente.
- Responde.
- Presenta ronquidos.
- Hace burbujeos o sonidos de una persona que tiene agua en la boca.
- Tiene cuerpos extraños visibles en la boca.

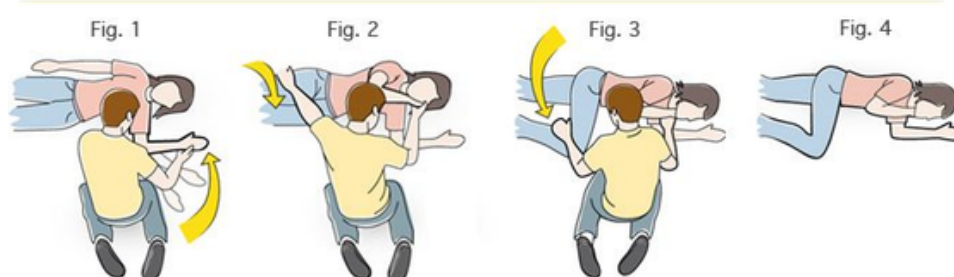


¿Qué hacer?

- Si está consciente (despierto), permita que adopte la posición más cómoda para respirar.
- Si está inconsciente, respira con normalidad y no existe sospecha de trauma, ponga en posición de seguridad (posición de lado).

Si sospecha una lesión de columna cervical, evite movimientos innecesarios del cuello y solicite ayuda especializada.

Posición lateral de seguridad (PLS)



B: Respiración

Una vez asegurada la vía aérea, evalúe la respiración.

Observe durante aproximadamente 10 segundos:

- ¿Respira normalmente?
- ¿El pecho se expande?
- ¿Respira con dificultad?
- ¿Respira muy rápido o muy lento?
- ¿Tiene coloración azulada en labios o uñas?
- ¿Se le ven las costillas al respirar?
- ¿Presenta sonidos respiratorios anormales (silbidos, ronquidos, burbejeo)?



Si la persona no respira o presenta jadeos ocasionales (respiración no efectiva, gasping), debe considerarse un paro cardiorrespiratorio. Solicite inmediatamente ayuda al SAMU 131 e inicie maniobras de reanimación si posee capacitación; de lo contrario, solo siga las instrucciones que le darán en el número de emergencias.

C: Circulación con control de hemorragias leves a moderadas

Después de controlar las hemorragias y evaluar la respiración, valore la circulación.

Observe:

- Color de la piel.
- Temperatura.
- Pulso (si sabe evaluarlo).
- Sudoración.
- Observe si hay sangrados capilares o venosos.
- Tiempo de relleno capilar cuando corresponda.
- Signos de shock.

Signos de mala circulación (shock):

- Palidez.
- Sudor helado.
- Pulso muy rápido o débil.
- Mareos.
- Somnolencia.
- Confusión.

Mantenga a la persona acostada si su condición lo permite y evite que pierda calor. Abrigue a la persona.

D: Déficit neurológico

Evalúe rápidamente el estado neurológico.

Puede utilizar la escala

AVDI:

- A: Alerta.
- V: Responde a la voz.
- D: Responde al dolor.
- I: Inconsciente (durmiendo).

Además observe:

- Confusión.
- Convulsiones.
- Dificultad para hablar.
- Debilidad de un brazo o una pierna.
- Cambios de conducta (agresividad).

AVDI

EVALUACIÓN PRIMARIA DEL PACIENTE

EN UNA EMERGENCIA, EVALÚA RÁPIDO Y ACTÚA



CRUZ ROJA
CHILENA

A	ALERTA Verifica si la persona está alerta y consciente.	 ¿ESTÁ BIEN?	- Sacude suavemente los hombros. - Pregunta en voz alta: ¿ESTÁ BIEN?
V	VOZ Si no responde, estimúlalo con tu voz.		- Habla fuerte y clara. - Pregunta: ¿ME ESCUCHAS?
D	DOLOR Si no responde, estimúlalo con dolor.		- Aplica un estímulo doloroso (ej. pellizco en trapecio). - Observa si hay reacción.
I	INCONSCIENCIA Si no hay respuesta, la persona está inconsciente.		- Pide ayuda y activa el sistema de emergencias. - Comienza la evaluación secundaria y brinda primeros auxilios.

Toda alteración del estado de conciencia requiere evaluación médica.

E: Exposición y entorno

Revise rápidamente el cuerpo, cuidando que la persona afectada no pierda calor.

Busque:

- Otras heridas.
- Quemaduras.
- Fracturas.
- Deformidades.
- Mordeduras.
- Lesiones ocultas.

Posteriormente:

- Abrigue nuevamente a la persona.
- Evite la pérdida de calor.
- Respete su privacidad.



¿Qué son los signos vitales?

Los signos vitales son parámetros que permiten conocer el estado de funcionamiento del cuerpo humano.

Los principales son:

- Estado de conciencia (AVDI).
- Respiración.
- Pulso o frecuencia cardíaca.
- Temperatura corporal.
- Presión arterial (cuando se dispone del equipo).
- Saturación de oxígeno (cuando se dispone de oxímetro).
- Dolor (escala EVA).

En primeros auxilios comunitarios, la observación clínica siempre tiene prioridad sobre los equipos.

Estado de conciencia

El estado de conciencia corresponde a la capacidad de una persona para responder a estímulos y relacionarse con su entorno.

Puede encontrarse:

- Alerta.
- Somnolienta (con mucho sueño).
- Confusa (desorientada).
- Inconsciente

La disminución del nivel de conciencia puede indicar enfermedades graves o lesiones significativas.

Respiración

La respiración permite el intercambio de oxígeno (O₂) y dióxido de carbono (CO₂).

Una respiración normal debe ser:

- Regular.
- Tranquila.
- Sin esfuerzo.
- Sin ruidos anormales.

Signos de alarma:

- Ausencia de respiración.
- Jadeo (gasping).
- Respiración muy rápida.
- Respiración muy lenta.
- Si observa que se hunden las costillas al respirar.
- Coloración azulada.



EDAD	RESPIRACIONES POR MINUTO
 RECIÉN NACIDO	30-60
 LACTANTE	30-50
 PREESCOLAR	20-30
 ESCOLAR	18-30
 ADOLESCENTE	12-20
 ADULTO	12-20

Fuente: Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). Orientaciones técnicas y documentos de referencia de signos vitales.

Pulso

El pulso corresponde a la expansión de las arterias producida por cada latido cardíaco.

Debe evaluarse considerando:

- Frecuencia.
- Ritmo.
- Intensidad.

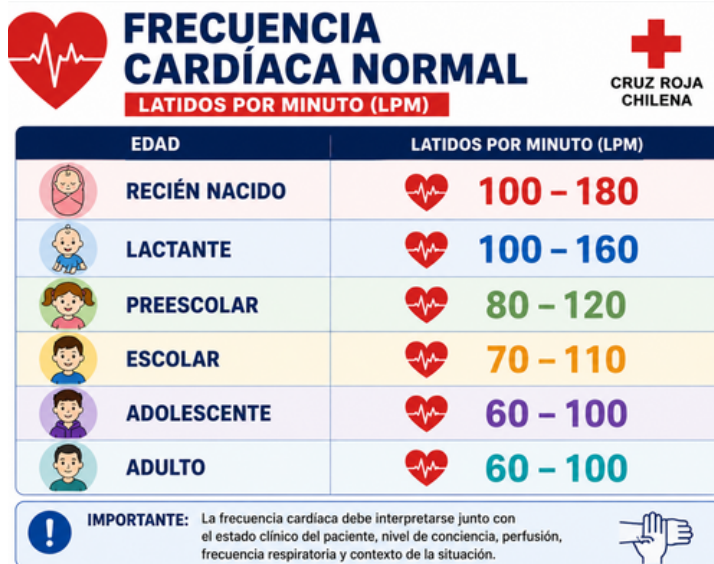
Puede encontrarse una diferencia de pulsaciones entre 5 o 10 cpm desde su parámetro límite; después de esto, debemos sospechar que no es normal.

En personas conscientes puede evaluarse en la muñeca (arteria radial).

En personas inconscientes, si posee entrenamiento, puede evaluarse en el cuello (arteria carótida).

En niños, puede tomarse en la unión del brazo o el antebrazo (arteria braquial).

Si no sabe tomar el pulso, priorice siempre la evaluación de la respiración.



EDAD	LATIDOS POR MINUTO (LPM)
 RECIÉN NACIDO	 100 - 180
 LACTANTE	 100 - 160
 PREESCOLAR	 80 - 120
 ESCOLAR	 70 - 110
 ADOLESCENTE	 60 - 100
 ADULTO	 60 - 100

! IMPORTANTE: La frecuencia cardíaca debe interpretarse junto con el estado clínico del paciente, nivel de conciencia, perfusión, frecuencia respiratoria y contexto de la situación.



Fuente: Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). Orientaciones técnicas y documentos de referencia de signos vitales.

Temperatura corporal

La temperatura refleja el equilibrio entre la producción y la pérdida de calor del organismo.

Debe medirse siempre utilizando un termómetro.

	HIPOTERMIA Temperatura por debajo de lo normal.	< 35,0°C
	NORMAL / AFEBRIL Rango normal de temperatura corporal.	36,0°C – 37,4°C
	SUBFEBRIL Temperatura ligeramente elevada.	37,5°C – 37,9°C
	FIEBRE Temperatura elevada. Puede indicar infección u otra causa.	38°C – 40,9°C
	HIPERTERMIA / HIPERPIREXIA Temperatura muy elevada. Puede ser peligrosa.	≥ 41,0°C



↑ Temperaturas **elevadas** pueden indicar **fiebre**.
 ↓ Temperaturas **bajas** pueden indicar **hipotermia**.

Fuente: Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). Orientaciones técnicas y documentos de referencia de signos vitales.

Presión arterial

La presión arterial corresponde a la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias.

Su medición requiere un tensiómetro.

En primeros auxilios comunitarios, a veces no se puede medir, pero su ausencia no debe retrasar la atención.

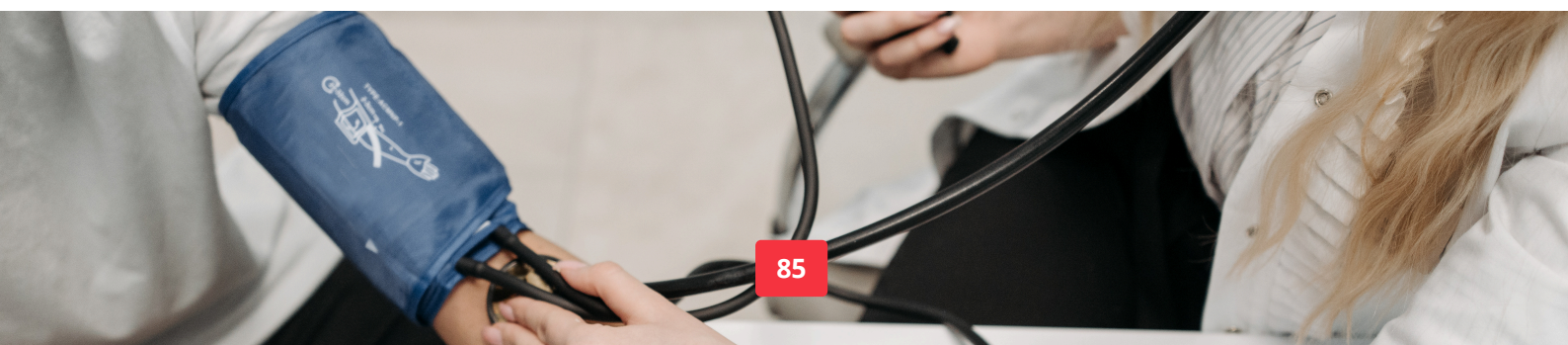
Signos de alarma

Solicite ayuda médica inmediata si observa:

- Visión borrosa.
- Dolor de cabeza punzante.
- Zumbido en los oídos.
- Dolor de pecho.
- Dificultad para respirar.
- Vómitos explosivos.

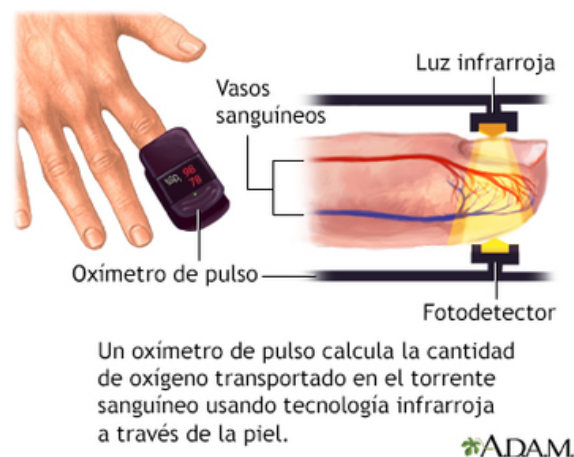
CATEGORÍA	PRESIÓN ARTERIAL (mmHg)	¿QUÉ SIGNIFICA?
 ÓPTIMA	Menor a 120 / 80 mmHg	Riesgo cardiovascular más bajo.
 NORMAL	120 – 129 / 80 – 84 mmHg	Dentro de los rangos adecuados.
 NORMAL ALTA	130 – 139 / 85 – 89 mmHg	Puede aumentar el riesgo cardiovascular si se mantiene en el tiempo.
 HIPERTENSIÓN ETAPA 1	140 – 159 / 90 – 99 mmHg	Requiere evaluación médica y cambios en el estilo de vida.
 HIPERTENSIÓN ETAPA 2	160 – 179 / 100 – 109 mmHg	Aumenta significativamente el riesgo cardiovascular. Requiere tratamiento médico.
 HIPERTENSIÓN ETAPA 3	Mayor o igual a 180 / 110 mmHg	Riesgo cardiovascular muy alto. Requiere atención médica inmediata.

Fuente: Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). Orientaciones técnicas y documentos de referencia de signos vitales.



Oximetría de pulso (SpO₂)

La oximetría de pulso es una forma no invasiva de estimar la saturación periférica de oxígeno en sangre (SpO₂) y la frecuencia del pulso. La oximetría de pulso es una forma no invasiva de estimar la saturación periférica de oxígeno en sangre (SpO₂) y la frecuencia del pulso.



95% - 100%		Nivel normal y saludable de oxígeno en la sangre.
93% - 94%		Nivel bajo leve , a veces aceptable en ciertas enfermedades respiratorias crónicas estables según indicación médica.
90% - 92%		Falta de oxígeno moderada (hipoxemia); se debe consultar al médico.
MENOR A 90%		Nivel muy bajo o emergencia médica que requiere atención inmediata o asistencia de oxígeno.

Fuente: Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). Orientaciones técnicas y documentos de referencia de signos vitales.



Algunas personas podrían tener una saturación de 88% - 92% y ser normal, especialmente en pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Escala de Evaluación del Dolor

El dolor puede evaluarse utilizando la Escala Visual Análoga (EVA), donde la persona asigna un número entre 0 y 10 según la intensidad del dolor que siente.

Sin embargo:

El dolor es una experiencia personal: dos personas con la misma lesión pueden sentir intensidades diferentes. Nunca minimice el dolor de otra persona.

La intensidad del dolor no siempre refleja la gravedad de la lesión. Algunas lesiones graves pueden producir poco dolor y otras menos graves pueden ser muy dolorosas.

Siempre evalúe a la persona en su conjunto y no tome decisiones basándose únicamente en el puntaje de la escala EVA.



Conclusiones del capítulo

La evaluación inicial y los signos vitales permiten reconocer tempranamente alteraciones y orientar una respuesta segura y oportuna.

Frecuencia respiratoria, pulso, presión arterial, temperatura, oximetría y dolor deben interpretarse en conjunto y según el estado general de la persona, nunca como valores aislados.

Evaluar también significa observar, escuchar y reevaluar, identificando cualquier cambio mientras llega la atención especializada.

Una buena evaluación permite reconocer a tiempo cuándo una persona necesita ayuda y actuar de manera adecuada.



MANEJO DE HERIDAS Y CONTROL DE HEMORRAGIAS

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este tema, el voluntario será capaz de:

- Reconocer los diferentes tipos de heridas y hemorragias.
- Identificar signos de gravedad que requieren atención médica inmediata.
- Aplicar medidas básicas para controlar una hemorragia externa de forma segura.
- Prevenir infecciones mediante un manejo adecuado de las heridas.
- Activar correctamente el Sistema de Emergencias Médicas (SAMU 131) cuando corresponda.

¿Qué es una herida?

Una hemorragia es la salida de sangre desde el sistema circulatorio debido a una lesión de un vaso sanguíneo.

Dependiendo de la cantidad de sangre perdida, una hemorragia puede comprometer rápidamente la vida de la persona.

¿Qué es una hemorragia?

La atención debe seguir principios básicos que permitan actuar de manera segura y ordenada.

Los principios más importantes son:

- La seguridad siempre es lo primero.
- Mantener la calma.
- Pedir ayuda oportunamente.
- Actuar según el nivel de capacitación.
- No administrar medicamentos.
- No realizar procedimientos invasivos.
- Observar continuamente a la víctima.
- Acompañar hasta la llegada de los equipos de emergencia.

Recordemos que hacer algo incorrecto puede causar más daño que no intervenir.

Tipos de hemorragias más frecuentes

En la comunidad es frecuente encontrar:

- Abrasiones (raspones).
- Cortes o heridas incisas.
- Laceraciones.
- Heridas punzantes.
- Mordeduras humanas o de animales.
- Avulsiones (pérdida parcial o total de tejido).
- Amputaciones traumáticas.

Seguridad antes de ayudar

Antes de asistir a una persona lesionada:

Verifique que el lugar sea seguro.

No se acerque si existe riesgo de:

- Electricidad.
- Incendio.
- Tránsito vehicular.
- Objetos cortantes.
- Violencia.
- Derrumbes.
- Sustancias peligrosas.

Si es posible, utilice elementos de protección como guantes libres de látex o bien bolsas plásticas para disminuir el riesgo de contacto con sangre u otros fluidos corporales.

Primero se protege al auxiliador y luego se ayuda a la víctima.

ABC del manejo de heridas y hemorragias

A: Asegurar la escena y avise

Confirme que el lugar sea seguro para usted y la víctima y luego llame a emergencias SAMU 131 o SEM local. Si observa lo siguiente:

- Hemorragia abundante.
- Sangrado que no se detiene.
- Amputaciones.
- Heridas profundas.
- Lesiones múltiples.
- Alteración del estado de conciencia.

B: Buscar el sangrado

Observe rápidamente:

- ¿Existe una hemorragia abundante?
- ¿La sangre sale de forma continua?
- ¿La ropa está empapada de sangre?
- ¿Hay amputaciones?
- ¿La víctima está pálida o sudorosa?
- ¿Está consciente?

C: Controlar

Controle inmediatamente la hemorragia utilizando presión directa.

Si la hemorragia es en extremidades, utilice el torniquete comercial si es que tiene uno disponible.

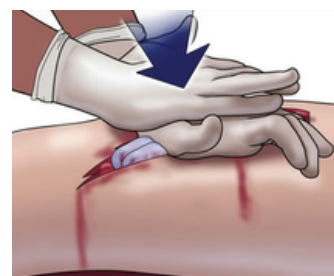
¿Cómo controlar una hemorragia?

La mayoría de las hemorragias externas se controlan mediante:

Presión directa

- Coloque una gasa, tela limpia o apósito sobre la herida.
- Presione firmemente con ambas manos.
- Mantenga la presión de forma continua durante al menos 10 minutos.
- Si no es posible mantener presión, realice un vendaje compresivo.
- Si el apósito se llena de sangre, coloque otro encima sin retirar el primero.

La presión directa es el tratamiento inicial más importante.



Empaquetado

Si la lesión está en cuello, axila o ingle, donde un torniquete no sirve y no podemos aplicar presión directa, debemos empaquetar la herida con gasa.

Recordar que la presión sobre la herida continúa siendo la medida principal.



Uso del torniquete

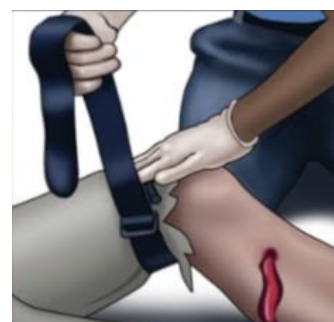
El torniquete puede salvar una vida cuando existe una hemorragia potencialmente mortal.

Se utiliza cuando:

- La presión directa no controla el sangrado.
- La hemorragia es masiva.
- Existe amputación traumática.
- No es posible mantener presión directa de forma segura.

Debe colocarse:

- Entre la herida y el tronco.
- Sobre la extremidad.
- Nunca sobre una articulación.



Una vez instalado el torniquete, no se debe aflojar; quienes lo retirarán son los servicios de emergencias médicas avanzados. Debe registrarse la hora de instalación.

Recuerde que el torniquete certificado, instalado, **puede durar hasta 120 minutos sin provocar mayores daños.**

Heridas leves

Las lesiones menores generalmente pueden manejarse mediante:

- Lavado con agua potable.
- Limpieza suave alrededor de la herida.
- Cobertura con un apósito limpio.
- Vigilancia de signos de infección.

Descripción de las heridas

Las heridas pueden clasificarse según el mecanismo que las produce y el daño que ocasionan en los tejidos. Reconocer el tipo de herida permite brindar los primeros auxilios adecuados y determinar cuándo es necesario solicitar atención médica.

Abrasión (raspón)

Es una lesión superficial producida por el roce de la piel contra una superficie áspera, como el pavimento o el suelo.

Características:

- Compromete principalmente la capa superficial de la piel.
- Produce dolor intenso.
- Puede presentar un sangrado leve.
- Es frecuente que contenga tierra, arena o diminutas partículas.

Son ejemplos: caídas en bicicleta, accidentes deportivos, tropiezos en la vía pública.

Herida incisa (corte)

Es producida por objetos con filo como cuchillos, vidrios o latas.

Características:

- Bordes lisos y bien definidos.
- Generalmente sangra con facilidad.
- Puede comprometer tendones, nervios o vasos sanguíneos si es profunda.

Ejemplos:

- Corte con cuchillo.
- Corte con vidrio.
- Herramientas cortantes.

Laceración

Es una herida causada por un objeto romo que desgarrar la piel y los tejidos.

Características:

- Bordes irregulares.
- Sangrado variable.
- Puede contener tejido dañado o contaminado.

Ejemplos:

- Golpes contra superficies metálicas.
- Accidentes laborales.
- Caídas.

Herida incisa punzante

Es producida por objetos largos y puntiagudos que penetran profundamente en el cuerpo.

Características:

- Perforación diminuta en la piel.
- Lesión profunda.
- Puede existir poco sangrado externo, pero lesiones internas importantes.
- Mayor riesgo de infección.

Ejemplos:

- Clavos.
- Agujas.
- Destornilladores.
- Cuchillos.

Avulsión

Corresponde al desprendimiento parcial o completo de la piel y tejidos blandos.

Características:

- Sangrado significativo.
- Exposición de tejidos profundos.
- Puede existir un colgajo de piel.

Ejemplos:

- Accidentes laborales.
- Accidentes de tránsito.
- Maquinaria.

Amputación traumática

Es la separación parcial o total de una extremidad o parte del cuerpo producto de un traumatismo.

Características:

- Hemorragia potencialmente mortal.
- Dolor intenso.
- Riesgo elevado de shock.

Ejemplos:

- Maquinaria industrial.
- Accidentes de tránsito.
- Herramientas de alta energía.

Herida por aplastamiento

Se produce cuando una parte del cuerpo queda comprimida entre dos superficies.

Características:

- Daño extenso de músculos y tejidos.
- Puede existir poco sangrado visible.
- Riesgo de fracturas y lesiones internas.

Ejemplos:

- Derrumbes.
- Accidentes laborales.
- Objetos pesados.

Mordeduras

Es producida por objetos largos y puntiagudos que penetran profundamente en el cuerpo.

Características:

- Perforación diminuta en la piel.
- Lesión profunda.
- Puede existir poco sangrado externo, pero lesiones internas importantes.
- Mayor riesgo de infección.

Ejemplos:

- Clavos.
- Agujas.
- Destornilladores.
- Cuchillos.

Heridas por armas de fuego

Son lesiones producidas por proyectiles de armas de fuego.

Características:

- Pueden presentar orificio de entrada y, en ocasiones, de salida.
- Lesiones internas graves aunque la herida externa parezca pequeña.
- Alto riesgo de hemorragia masiva.

Toda herida por arma de fuego debe considerarse una emergencia médica



Orificio de entrada y salida de proyectil (Gentileza de Scielo).

Signos de infección

Consulte a un centro de salud si aparecen:

- Enrojecimiento progresivo.
- Dolor creciente.
- Aumento de temperatura local.
- Salida de pus.
- Mal olor.
- Fiebre.

Objetos incrustados (empalamiento)

Si existe un objeto clavado:

No lo retire.

Qué hacer:

- Estabilizar el objeto para evitar que se mueva.
- Controlar el sangrado alrededor.
- Solicitar atención médica.

Retirar un objeto incrustado puede aumentar la hemorragia.

Amputaciones

Ante una amputación:

- Controle inmediatamente la hemorragia.
- Solicite ayuda al SAMU 131.
- Cubra el segmento amputado con una gasa limpia.
- Colóquelo dentro de una bolsa limpia.
- Esa bolsa debe introducirse en otra con agua y hielo.

Nunca coloque la parte amputada directamente sobre el hielo.

Hemorragia nasal (Epistaxis)

Generalmente no representa una emergencia grave.



Qué hacer:

- Sentar a la persona.
- Inclinar levemente la cabeza hacia adelante.
- Comprimir la parte blanda de la nariz durante 10 a 15 minutos sin soltar.
- Respirar por la boca.

Qué NO hacer:

- Inclinar la cabeza hacia atrás.
- Introducir algodón, papel u otros objetos en la nariz.
- Sonarse inmediatamente después de detener el sangrado.

Signos de alarma

Solicite ayuda médica urgente cuando exista:

- Sangrado abundante.
- Sangrado que no se controla.
- Sangre que brota a presión.
- Amputaciones.
- Heridas profundas.
- Objetos incrustados.
- Palidez intensa.
- Sudor frío.
- Confusión.
- Pérdida de conciencia.

Obstáculos para actuar

Algunas personas no ayudan debido a:

- Miedo a ver sangre.
- Desconocimiento de cómo controlar una hemorragia.
- Temor a empeorar la lesión.
- Falta de capacitación.
- Creencias erróneas.
- Miedo a responsabilidades legales.

La capacitación comunitaria permite disminuir estas barreras y aumentar la confianza para actuar.

Conclusión del capítulo

El correcto manejo de las heridas y las hemorragias permite prevenir complicaciones y actuar con rapidez ante situaciones que pueden poner en riesgo la vida.

Frente a una herida, es indispensable protegerse, evaluar, controlar la hemorragia, tapar la lesión y pedir ayuda cuando sea preciso.

Si se produce una hemorragia grave, lo primero es tratar de controlar el sangrado. Recuerde que una acción ágil, segura y sencilla puede marcar una gran diferencia hasta la llegada de la atención especializada.

Si se logra controlar a tiempo una hemorragia, se puede salvar una vida.

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este tema, el voluntariado será capaz de:

- Reconocer una obstrucción de la vía aérea (OVA) y actuar según el estado de la persona.
- Identificar un paro cardiorrespiratorio y activar oportunamente el sistema de emergencias.
- Realizar RCP básica de alta calidad, siguiendo la secuencia correspondiente.
- Utilizar un DEA de forma segura y efectiva, siguiendo sus indicaciones.
- Integrar OVA, RCP y DEA dentro de una respuesta ordenada hasta la llegada de ayuda especializada.

¿Qué es un paro cardiorrespiratorio?

El paro cardiorrespiratorio ocurre cuando el corazón deja de bombear sangre de manera efectiva y la persona deja de responder y respirar normalmente. En esta situación, el oxígeno deja de llegar al cerebro y otros órganos vitales.

Sin intervención inmediata, el daño cerebral puede comenzar en pocos minutos.

Reconocer rápidamente un paro cardiorrespiratorio puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Reconocimiento temprano del paro

Se debe sospechar un paro cardiorrespiratorio cuando una persona:

- No responde al hablarle o moverla suavemente.
- No respira o presenta respiración agónica (jadeos anormales).
- Se desploma repentinamente.



Activación del sistema de emergencias

Uno de los primeros pasos es pedir ayuda y activar el sistema de emergencias local.

En Chile se puede solicitar ayuda a través de:

- SAMU 131
- Bomberos 132
- Carabineros 133

Al llamar, es importante informar:

- Qué ocurrió.
- Dirección exacta.
- Estado de la persona.
- Número de contacto.

Mientras llega la ayuda, debe iniciarse la RCP.



RCP Solo Manos en Adultos

La RCP solo manos consiste en realizar compresiones torácicas continuas y de buena calidad sobre el centro del pecho de la víctima.

Pasos básicos:

- Verificar la seguridad de la escena.
- Comprobar si la persona responde.
- Pedir ayuda y activar emergencias.
- Verificar si el pecho de la persona se eleva en no menos de 5 seg y no mas de 10 seg.
- Si el pecho de la persona no se eleva , la persona esta en PCR.
- Colocar ambas manos en el centro del pecho.
- Realizar compresiones fuertes y rápidas.



Las compresiones deben realizarse:

A una frecuencia de 100 a 120 por minuto.
Permitiendo que el pecho vuelva completamente a su posición.
Minimizando las interrupciones.

La RCP debe continuar hasta que:

- Llegue ayuda especializada.
- La persona muestre signos de vida.
- El reanimador no pueda continuar.

RCP: Solo Manos en niños

Consideraremos niños entre 1 y 8 años o bien bajo los 25 kg.

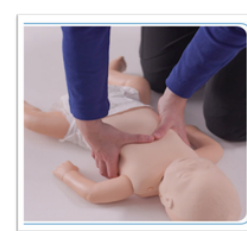
La RCP sigue los mismos lineamientos en velocidad, cambiando profundidad de compresiones a al menos 5 cm, y la técnica se podría hacer con una o ambas manos.



RCP: Solo manos en bebés

Consideraremos bebés niños de 28 días hasta el año.

La RCP sigue los mismos lineamientos en velocidad, cambiando profundidad de compresiones de 4 cm, y la técnica se puede hacer con una mano o con los dedos pulgares.



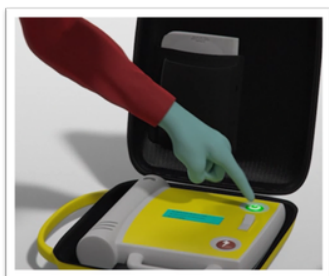
Uso del DEA

El Desfibrilador Externo Automático (DEA) es un dispositivo diseñado para analizar el ritmo cardíaco y administrar una descarga eléctrica si es necesario.

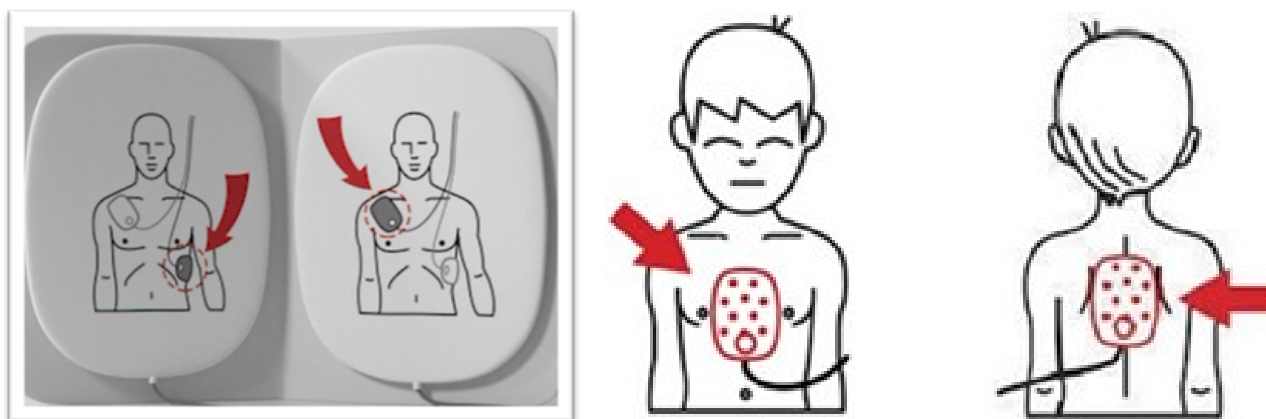
El DEA:

- Es seguro.
- Entrega instrucciones por voz.
- Puede ser utilizado por personal no sanitario entrenado.

El uso precoz del DEA aumenta considerablemente las posibilidades de supervivencia.



Posición de los parches en adulto y niños



¿Cómo ocupar un DEA?

El DEA es un equipo diseñado para ser utilizado por cualquier persona, incluso sin conocimientos avanzados de salud. Solo debes encenderlo y seguir las instrucciones de voz.

Pasos para utilizar un DEA:

- Encienda el DEA.
- Coloque los parches sobre el pecho descubierto de la víctima, siguiendo el dibujo que aparece en ellos. Si otra persona está realizando RCP, coloque los parches sin interrumpir las compresiones.
- Conecte los parches al DEA si aún no vienen conectados.
- Cuando el DEA indique "Analizando el ritmo", asegúrese de que nadie toque a la víctima. El análisis suele durar menos de 5 segundos.
- Si el DEA indica "Descarga recomendada", verifique nuevamente que nadie esté tocando a la víctima. Cuando escuche el pitido o vea parpadear el botón de descarga, diga en voz alta "¡Todos fuera!", cuente 1, 2, 3 y presione el botón de descarga.
- Reanude inmediatamente la RCP, comenzando por las compresiones torácicas. No espere a comprobar si la persona despertó.
- El DEA volverá a analizar el ritmo aproximadamente cada 2 minutos. Continúe siguiendo todas las instrucciones del equipo hasta que llegue el personal de salud o la persona recupere signos evidentes de vida.

Recuerde:

- Nunca toque a la víctima mientras el DEA está analizando el ritmo o administrando una descarga.
- No retire los parches una vez colocados.
- Siga siempre las instrucciones del DEA; el equipo está diseñado para indicar cuándo es seguro administrar una descarga.

Cadena de supervivencia

La cadena de supervivencia incluye:

- Reconocimiento precoz y activación de emergencias.
- RCP inmediata.
- Desfibrilación precoz.
- Atención avanzada.
- Cuidados posteriores al paro.

Cada eslabón es crucial para mejorar la supervivencia.



Fuente: Cadena de Sobrevida 2025, Asociación Americana del Corazón.

Obstáculos para iniciar RCP:

- Algunas barreras frecuentes son:
- Miedo a hacerlo mal.
- Temor a causar daño.
- Desconocimiento.
- Nerviosismo.
- Falta de entrenamiento.

Es importante comprender que:

- No hacer nada disminuye significativamente las probabilidades de supervivencia.
- Incluso una RCP imperfecta es mejor que no actuar.

A tener en cuenta:

- El paro cardiorrespiratorio puede ocurrir en cualquier momento.
- La RCP inmediata salva vidas.
- Cualquier persona puede aprender RCP solo con manos.
- El DEA es seguro y fácil de usar; no aplicará descarga de no ser necesario.
- El DEA es un equipo que solo ayuda a ver FV O TV; no es un electrocardiograma.
- El DEA NO indica si la persona está muerta o no.
- Actuar rápido aumenta la supervivencia.
- La comunidad preparada puede marcar la diferencia.

¿Qué es el OVA o OVACE?

El OVACE ocurre cuando un objeto, alimento o elemento extraño bloquea parcial o totalmente el paso del aire hacia los pulmones, dificultando o impidiendo la respiración.

Es una emergencia potencialmente mortal que requiere reconocimiento y actuación rápida.

¿Qué puede causar un OVA?

En adultos:

- Trozos de comida
- Carne
- Pan
- Monedas
- Prótesis dentales

En niños:

- Dulces
- Frutos secos
- Globos
- Juguetes pequeños
- Tapas o piezas pequeñas

En lactantes:

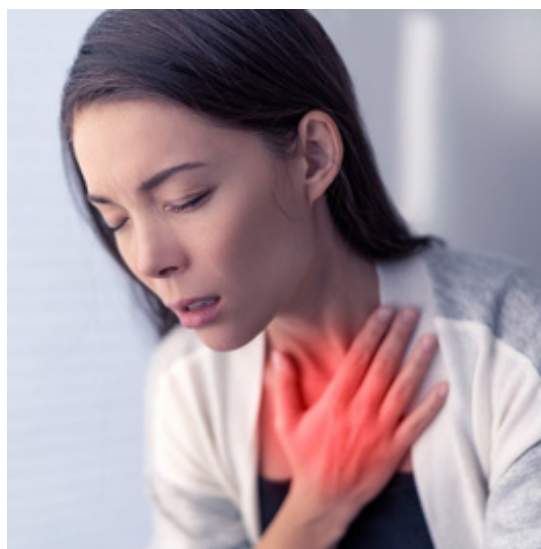
- Leche regurgitada
- Objetos pequeños
- Alimentos no adecuados para su edad

Tipos de OVA

OVA Parcial

La persona aún puede:

- Toser
- Hablar
- Respirar parcialmente
- Qué hacer:
- Incentivar la tos.
- Vigilar constantemente.
- No golpear ni realizar maniobras innecesarias.



OVA Total

La persona:

- No puede hablar.
- No puede respirar.
- No puede toser.
- Puede llevarse las manos al cuello.
- Presenta cianosis (color azulado).

Qué hacer:

- Actuar inmediatamente.
- Activar emergencias.
- Iniciar maniobras de desobstrucción.

Signos y síntomas de OVA

- Tos súbita
- Dificultad respiratoria
- Sonidos agudos al respirar
- Incapacidad para hablar
- Ansiedad o desesperación
- Coloración azulada
- Pérdida de conciencia en casos graves



Manejo del OVA en adultos y niños mayores de 1 año

Si la persona puede toser:

- Motivar a seguir tosiendo.
- No intervenir agresivamente.

Si la obstrucción es severa:

Realizar:

- 5 golpes interescapulares.
- 5 compresiones abdominales (maniobra de Heimlich).
- Repetir hasta expulsar el objeto o perder conciencia.



Manejo del OVA en lactantes

NO realizar compresiones abdominales.

Realizar:

- 5 golpes en la espalda.
- 5 compresiones torácicas.
- Alternar ambas técnicas hasta resolver la obstrucción.



Si la persona pierde la conciencia

- Solicitar ayuda inmediatamente.
- Iniciar RCP.
- Revisar visualmente la boca antes de ventilar.
- Utilizar DEA si está disponible.

Prevención del OVA

- Comer despacio.
- Cortar alimentos en trozos pequeños.
- Supervisar a niños al comer.
- Evitar juguetes pequeños en menores.
- No hablar o correr mientras se come.

Conclusión del capítulo

Reconocer rápidamente una OVACE o un paro cardiorrespiratorio y actuar de forma inmediata puede salvar una vida. Aplicar correctamente las maniobras de desobstrucción, realizar RCP de calidad y utilizar precozmente un DEA son acciones fundamentales mientras llega la ayuda especializada.

Reconocer, actuar y no detenerse: cada segundo cuenta.

EMERGENCIAS MÉDICAS FRECUENTES EN LA COMUNIDAD Y LEY DE URGENCIA

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este tema, el voluntariado será capaz de:

- Reconocer las emergencias médicas más frecuentes que pueden ocurrir en la comunidad.
- Identificar los signos y síntomas de alarma que requieren atención inmediata.
- Aplicar medidas básicas de primeros auxilios mientras llega el sistema de emergencias.
- Activar oportunamente los servicios de salud cuando corresponda.

¿Qué es una emergencia médica?

Una emergencia médica es cualquier enfermedad o condición que pone en riesgo inmediato la vida o puede dejar secuelas graves si no recibe atención rápida.

Muchas de estas situaciones ocurren en el hogar, lugares de trabajo, escuelas, espacios públicos o durante actividades recreativas.

Como voluntario SPAC, tu función es:

- Reconocer la emergencia.
- Mantener la seguridad.
- Brindar primeros auxilios.
- Solicitar ayuda especializada.
- Acompañar al paciente hasta la llegada del personal de salud.



**Equipo de Primeros Auxilios de Cruz Roja
atendiendo emergencia médica,
procesión de Virgen de los Andes, año
2023.**

Emergencias médicas más frecuentes

Dolor torácico (síndrome coronario agudo)

Es una molestia o dolor que se presenta en el pecho y puede tener múltiples causas, desde problemas musculares hasta enfermedades graves del corazón o los pulmones. Debido a que puede ser el primer signo de una emergencia médica, todo dolor torácico de inicio súbito o intenso que dure 30 minutos debe ser evaluado de forma oportuna por un profesional de la salud.

Puede darse por: enfermedades del corazón (como un infarto o angina), problemas pulmonares (asma, neumonía, embolia pulmonar o neumotórax), trastornos digestivos R.G.E (reflujo gastroesofágico), lesiones musculares o de las costillas, e incluso por ansiedad o ataques de pánico. Debido a que algunas de estas causas pueden poner en riesgo la vida, todo dolor torácico debe ser evaluado adecuadamente.

Signos de alarma:

- Dolor o presión en el pecho.
- Dolor que se irradia al brazo izquierdo, mandíbula y/o espalda.
- Sudor frío.
- Dificultad para respirar.
- Náuseas.
- Palidez.
- Dolor abdominal.

Primeros auxilios:

- Activar el sistema de emergencias.
- Si el SAMU no responde a la llamada, podría ser considerable llamar a los servicios de emergencia comunal.
- Mantener reposo.
- Aflojar ropa ajustada.
- Prepararse para iniciar RCP si pierde la conciencia y deja de respirar normalmente.

Accidente cerebrovascular (ACV):

Es una emergencia médica que ocurre cuando se interrumpe el flujo de sangre hacia una parte del cerebro o cuando un vaso sanguíneo encefálico se rompe. Esto provoca daño en las células cerebrales y puede dejar secuelas permanentes o poner en riesgo la vida si no se trata rápidamente.

Puede darse por la obstrucción de una arteria por un coágulo (ACV isquémico), la ruptura de un vaso sanguíneo (ACV hemorrágico), hipertensión arterial, fibrilación auricular, diabetes, tabaquismo, colesterol elevado u otros factores de riesgo cardiovascular.

El reconocimiento precoz antes de las 4,5 horas y la atención inmediata son fundamentales para mejorar las posibilidades de recuperación y reducir las secuelas.

Debe sospecharse cuando aparece de forma súbita:

- Desviación de la boca.
- Debilidad de un brazo.
- Dificultad para hablar.
- Confusión.
- Visión borrosa de un ojo.
- Pérdida del equilibrio.

Recuerda la regla RÁPIDO

- R:** Cara caída.
- A:** Alteración del equilibrio.
- P:** Pérdida de fuerza en el brazo o la pierna
- I:** Impedimento visual repentino
- D:** Dificultad para hablar
- O:** Obtén ayuda al 131.

Recuerda que un ACV es una enfermedad tiempo dependiente; mientras más rápido sea atendida la persona, menor será la posibilidad de secuelas.

Uno o más síntomas deben hacernos sospechar un ACV.

Llama al 131 (SAMU) o al número de emergencias local de inmediato y sigue sus instrucciones. O bien, si la situación lo permite, traslade al hospital más cercano y que cuente con los recursos para abordar esta situación de emergencia.

Convulsiones

Son episodios producidos por una alteración temporal de la actividad eléctrica del cerebro, que pueden manifestarse con movimientos involuntarios, pérdida de conciencia, relajación de esfínter, rigidez, mirada fija o respuestas anormales. No todas las convulsiones corresponden a epilepsia; pueden presentarse por diversas causas y requieren una evaluación médica adecuada.

Pueden darse por: fiebre (especialmente en niños), contusión en cabeza, accidentes cerebrovasculares (ACV), alteraciones de la glucosa, consumo o suspensión de alcohol y drogas, infecciones del sistema nervioso, trastornos metabólicos, intoxicaciones, tumores cerebrales o epilepsia, entre otras causas. Toda primera convulsión o una convulsión prolongada debe ser evaluada de forma oportuna por un profesional de la salud.

Durante una convulsión:

- Proteger la cabeza.
- Retirar objetos peligrosos.
- No sujetar a la persona.
- No introducir objetos en la boca.
- Al finalizar, coloca a la persona en posición lateral de seguridad si respira normalmente.
- Anota el tiempo desde el inicio de la convulsión.
- Pregunte a la persona o testigos si está en tratamiento por enfermedades como epilepsia.



Hipoglucemia

Es la disminución de la glucosa en sangre, lo que puede afectar rápidamente el funcionamiento del cerebro y poner en riesgo la vida si no se trata a tiempo.

Es frecuente en personas con diabetes, especialmente quienes utilizan insulina o medicamentos, y también puede aparecer por ayuno prolongado, ejercicio intenso, consumo de alcohol, vómitos o diarrea.

Son valores de hipoglucemia:

- < 70 mg/dL: Hipoglucemia.
- "LO": Glucosa extremadamente baja. Requiere atención inmediata.

Si no dispone de HGT, reconozca los signos y síntomas y actúe oportunamente.

Síntomas:

- Sudoración.
- Temblor.
- Hambre.
- Confusión.
- Somnolencia.

Si la persona está consciente, puede recibir azúcar de absorción rápida.

Dele de beber bebidas azucaradas como bebida cola o jugo de naranja con glucosa de 25 g, pastillas como Frugele, Mentos. Si la persona posee glucagón, proceda a administrarlo siguiendo las instrucciones.

También puede hacer una pasta de azúcar con agua y administrarla bajo la lengua.

Poner en posición lateral de seguridad (de lado).

Si está inconsciente:

- No dar alimentos.
- Activar al servicio de emergencias médicas.

Hiperglicemia

¿Cuándo se considera hiperglicemia?

Si la persona dispone de un HemoglucoTest (HGT):

- En general, una glicemia mayor a 180 mg/dL puede considerarse elevada en el contexto de una persona con diabetes.
- Valores mayores a 250 mg/dL, especialmente si se acompañan de síntomas, requieren evaluación médica.
- Valores mayores a 300 mg/dL representan una situación de alto riesgo y deben ser evaluados de forma urgente.

Importante: La interpretación de la glicemia siempre debe considerar el estado clínico de la persona.

¿Por qué puede ocurrir?

La hiperglicemia puede presentarse por diversas causas, entre ellas:

- Diabetes mellitus.
- Olvido de medicamentos o insulina.
- Alimentación rica en azúcares o carbohidratos.
- Infecciones.
- Estrés físico o emocional importante.
- Enfermedades agudas.
- Algunos medicamentos, como los corticoides.

La hiperglicemia suele aparecer progresivamente y puede provocar sed intensa, boca seca, aumento de la orina, cansancio, debilidad, visión borrosa y náuseas.

Signos de alarma

Solicite atención médica urgente ante:

- Respiración rápida y profunda.
- Vómitos persistentes o dolor abdominal.
- Aliento afrutado.
- Confusión o somnolencia.
- Convulsiones o pérdida de conciencia.
- Glicemia >300 mg/dL acompañada de síntomas.

¿Qué hacer?

Si está consciente:

- Mantener en reposo y tranquila.
- Medir glicemia si dispone de HGT.
- Ofrecer agua en pequeños sorbos si puede beber con seguridad.
- Permitir que siga su tratamiento habitual si lo conoce y realiza normalmente.
- Solicitar atención médica si empeora.

¿Qué NO hacer?

- No administrar insulina por cuenta propia.
- No dar azúcar para tratar una hiperglicemia.
- No administrar medicamentos ajenos.
- No dejar sola a una persona con alteración de conciencia.

Si presenta signos de gravedad, active SAMU 131, vigile respiración y conciencia. Si queda inconsciente y respira normalmente, posición lateral de recuperación; si no respira normalmente, iniciar RCP.

Crisis asmática

La crisis asmática es un episodio en el que las vías respiratorias se estrechan e inflaman, dificultando el paso del aire hacia los pulmones. Esto provoca dificultad para respirar, sensación de falta de aire, tos y en muchos casos, un silbido característico al respirar.

Si no se trata de forma oportuna, puede convertirse en una emergencia médica.

Si la persona cuenta con su inhalador de rescate (broncodilatador), ayúdela a utilizarlo según la indicación médica. Manténgala sentada, tranquila y afloje la ropa ajustada.

Si la dificultad respiratoria no mejora, empeora, presenta dificultad para hablar, coloración azulada en labios o uñas, o pierde la conciencia, active de inmediato el sistema de emergencias médicas.

Puede darse por: exposición a alérgenos (como polvo, pólenes, ácaros o pelo de animales), infecciones respiratorias, ejercicio físico intenso, aire frío, humo del tabaco, cigarro o Vaper, contaminación ambiental, olores fuertes, estrés o por no utilizar adecuadamente el tratamiento indicado para el asma.

Identificar y evitar los factores desencadenantes ayuda a disminuir el riesgo de nuevas crisis.

Signos

- Dificultad respiratoria.
- Silbidos al respirar.
- Habla entrecortada.

Qué hacer

- Mantener sentado al afectado.
- Ayudarlo a usar su inhalador si lo tiene.
- Solicitar ayuda si no mejora.
- Traslade al centro asistencial de urgencias más cercano.



En el caso de no tener acceso a una aerocámara comercial, se puede improvisar una con una botella
(Recomendación 2024 Guías Internacionales de Primeros Auxilios)

Anafilaxia

Es una reacción alérgica grave y de rápida aparición que puede comprometer la respiración, la circulación y poner en riesgo la vida. Requiere reconocimiento inmediato y atención médica urgente, ya que puede progresar en pocos minutos.

Puede darse por: alimentos (como maní, frutos secos, mariscos, leche o huevo), medicamentos (especialmente antibióticos o antiinflamatorios), picaduras de insectos (abejas, avispas), mezclas de Kiwi y látex u otros alérgenos. Las personas con antecedentes de anafilaxia deben portar su autoinyector de adrenalina si ha sido indicado por un profesional de la salud.

Si la persona presenta dificultad para respirar, hinchazón de labios, lengua o garganta, ronchas generalizadas, mareos o pérdida de conciencia, active inmediatamente el sistema de emergencias. Si dispone de un autoinyector de adrenalina y sabe cómo utilizarlo, ayúdela a administrarlo siguiendo las indicaciones del fabricante o del profesional tratante.

En una reacción alérgica grave.

Signos

- Ronchas.
- Hinchazón de labios o lengua.
- Dificultad respiratoria.
- Mareos.

Manejo

- Activar a emergencias médicas 131.
- Ayudar con el autoinyector de adrenalina si el paciente dispone de uno y está entrenado para usarlo.
- Mantener vigilancia constante.
- El hecho de que se haya ocupado un autoinyector, no implica que la persona afectada no necesite la evaluación médica correspondiente.
- Traslade al centro asistencial de urgencias más cercano, la reacción puede darse en minutos u horas.

Desmayo

Es una pérdida breve y transitoria de la conciencia causada por una disminución temporal del flujo sanguíneo hacia el cerebro. Generalmente, la persona se recupera en pocos minutos, pero siempre debe evaluarse la causa que lo produjo, especialmente si ocurre de forma repentina o se acompaña de otros síntomas.

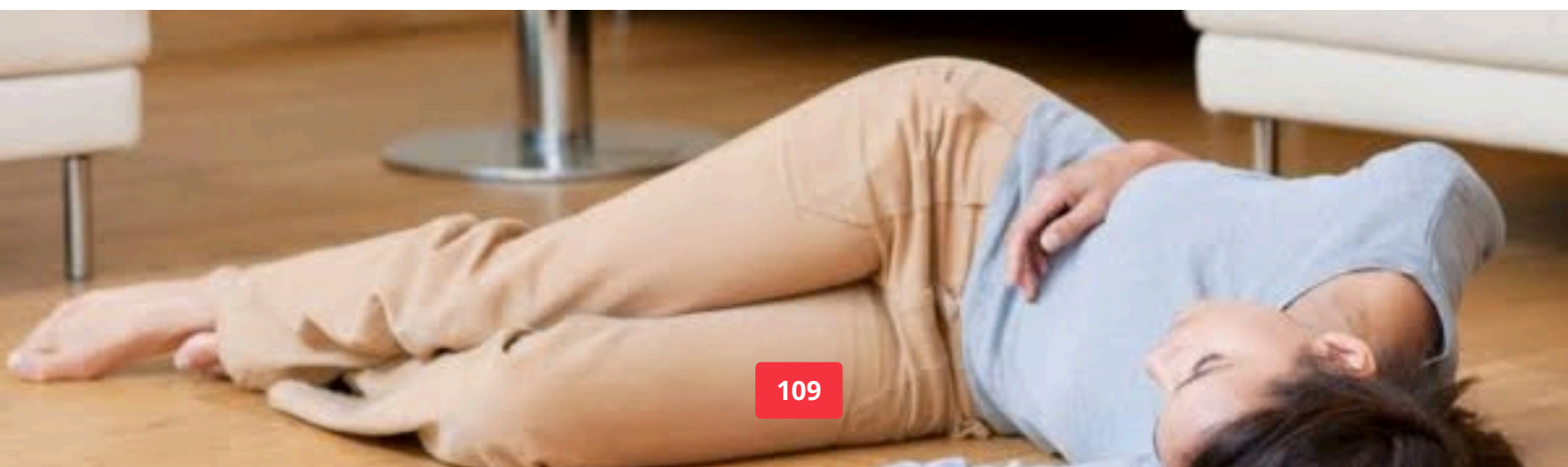
Puede darse por: permanecer de pie durante mucho tiempo, deshidratación, calor excesivo, dolor intenso, emociones fuertes, disminución de la presión arterial, hipoglucemia (baja de azúcar en sangre), alteraciones del ritmo cardíaco o algunas enfermedades.

Si el desmayo se prolonga, ocurre durante el ejercicio, se acompaña de dolor de pecho o dificultad para respirar, o la persona no recupera rápidamente la conciencia, debe activarse el sistema de emergencias y solicitar atención médica inmediata.

Aunque generalmente es pasajero, siempre debe ir acompañado de una evaluación médica.

Qué hacer

- Acostar a la persona.
- Poner a la persona en posición lateral de seguridad (de lado)
- Vigilar la respiración.
- Buscar ayuda si no recupera rápidamente la conciencia.



Presíncope (sensación de desmayo)

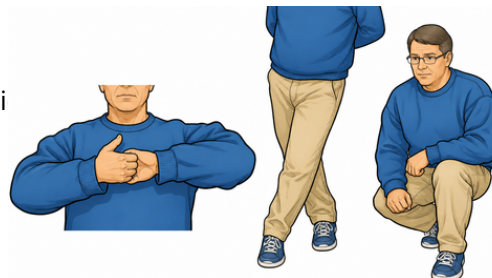
El presíncope es la sensación de que una persona está a punto de desmayarse, pero sin llegar a perder la conciencia. Generalmente ocurre por una disminución temporal del flujo de sangre hacia el cerebro y, si no se actúa a tiempo, puede evolucionar a un desmayo.

Puede deberse a:

Permanecer mucho tiempo de pie, calor, deshidratación, bruscos de posición, embarazo, hipoglucemia, algunos medicamentos neurológicos.

Signos y síntomas:

Mareos, debilidad, visión borrosa o en túnel, zumbidos en sensación de calor e inestabilidad al caminar.



Maniobras de Contrapresión en caso de Pre Síncope

¿Qué hacer?

- Ayude a la persona a sentarse o acostarse en un lugar seguro.
- Si no existe sospecha de traumatismo, eleve ligeramente las piernas o realice las maniobras de contrapresión.
- Afloje la ropa ajustada, manténgala en un ambiente tranquilo, observe su respiración y estado de conciencia, y active el SAMU 131 si los síntomas no mejoran o aparecen signos de alarma.

¿Que NO hacer?

- No obligue a la persona a seguir de pie o caminando.
- No administre alimentos o líquidos si presenta alteración del nivel de conciencia.
- Quédese con ella y evalúe la situación en lugar de asumir que el episodio es solo "por nervios" o "por baja de presión".

Fiebre

Es el aumento de la temperatura corporal por sobre los valores normales, generalmente como respuesta del organismo frente a una infección, inflamación u otra enfermedad. La fiebre no es una enfermedad en sí misma, sino un signo que indica que el cuerpo está reaccionando ante un problema de salud.

Puede darse por infecciones virales o bacterianas, enfermedades respiratorias, infecciones urinarias, gastroenteritis, reacciones posteriores a algunas vacunas, enfermedades inflamatorias o, con menor frecuencia, por exposición prolongada al calor.

Si la fiebre es persistente, muy elevada, se acompaña de dificultad para respirar, alteración de conciencia, convulsiones u otros signos de alarma, debe solicitarse atención médica de forma oportuna.

Primeros auxilios

Mantenga a la persona en un ambiente fresco y bien ventilado, ofrézcale líquidos para favorecer la hidratación si está consciente y puede beber sin dificultad, vista ropa liviana y controle la temperatura periódicamente. No utilice baños con agua helada ni alcohol sobre la piel para bajar la fiebre; use paños con agua tibia en frente, cuello, axilas y entrepiernas.

En el caso de bebés, puede poner agua tibia en una tina, sumergir hasta que el agua se enfríe.

Si la fiebre supera los 39 °C, persiste por más de 48 horas, aparece en un lactante menor de 3 meses o se acompaña de convulsiones, dificultad para respirar, rigidez de cuello, alteración del estado de conciencia o erupciones en la piel, active el sistema de emergencias o solicite atención médica inmediata.

Dificultad respiratoria

Es la sensación de falta de aire o dificultad para respirar y siempre debe considerarse una urgencia médica hasta demostrar lo contrario. Puede presentarse de forma súbita o progresiva y comprometer la oxigenación del organismo si no recibe atención oportuna.

Puede darse por: asma, neumonía, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), insuficiencia cardíaca, reacciones alérgicas graves (anafilaxia), obstrucción de la vía aérea, inhalación de humo o cuerpos extraños, entre otras causas.

Primeros auxilios

Mantenga la calma y tranquilice a la persona. Ayúdela a adoptar una posición cómoda, preferentemente sentada o semisentada, afloje la ropa ajustada y favorezca un ambiente con aire fresco. Si utiliza un inhalador de rescate u otro tratamiento indicado por su médico, ayúdela a utilizarlo. Vigile continuamente su respiración y nivel de conciencia. No ofrezca alimentos ni bebidas si presenta dificultad importante para respirar.

Active inmediatamente el sistema de emergencias si la dificultad respiratoria es intensa, empeora, presenta coloración azulada en labios o uñas, no puede hablar en frases completas, se cansa al emitir 3 palabras, pierde la conciencia o no mejora con su tratamiento habitual.

Ley de Urgencia en Chile

La Ley de Urgencia garantiza que toda persona que presente una emergencia o urgencia vital reciba atención médica inmediata, sin que un establecimiento de salud pueda exigir un pago previo, cheque, pagaré u otra garantía económica antes de iniciar la atención.

Su principal objetivo es proteger la vida y asegurar que ninguna persona deje de recibir atención por motivos económicos.



¿Cuándo se aplica?

La Ley de Urgencia se aplica cuando un médico determina que la persona presenta una condición que pone en riesgo su vida o puede provocar una secuela funcional grave si no recibe atención inmediata.

Algunos ejemplos son:

- Paro cardiorrespiratorio.
- Infarto agudo de miocardio.
- Accidente cerebrovascular (ACV).
- Hemorragias graves.
- Traumatismos severos.
- Shock.
- Dificultad respiratoria grave.
- Grandes quemaduras.
- Anafilaxia.

La determinación de si corresponde la Ley de Urgencia la realiza el equipo médico del establecimiento de salud.

Derechos de las personas

Toda persona tiene derecho a:

- Recibir atención inmediata cuando exista una urgencia vital.
- No ser rechazada por falta de recursos económicos.
- No entregar dinero, cheques o pagarés antes de recibir la atención de urgencia.
- Ser estabilizada antes de cualquier traslado a otro establecimiento.

La **Ley de Urgencia** protege el acceso a la atención de las personas que presentan una emergencia o urgencia vital, asegurando que reciban tratamiento inmediato sin barreras económicas iniciales. Sin embargo, **no reemplaza la atención habitual de salud ni se aplica a consultas no urgentes**. Ante cualquier situación que comprometa la vida o pueda dejar secuelas graves, **solicite ayuda de inmediato llamando al SAMU 131**.

Conclusión de Capítulo

Las emergencias médicas pueden presentarse en cualquier momento y lugar, afectando a personas de todas las edades. Reconocer de forma temprana los signos y síntomas de alarma, mantener la calma y aplicar medidas básicas de primeros auxilios puede marcar una diferencia significativa mientras llega la ayuda especializada.

Es importante recordar que los primeros auxilios no reemplazan la atención médica, sino que constituyen el primer eslabón de la cadena de supervivencia. La actuación del voluntario o primer respondedor debe centrarse en proteger su seguridad, activar oportunamente el sistema de emergencias, brindar una atención inicial basada en la evidencia y acompañar a la persona hasta la llegada del personal de salud.

Una comunidad preparada, capacitada y comprometida es una comunidad más segura y resiliente. El conocimiento en primeros auxilios permite actuar con confianza, disminuir complicaciones y contribuir a salvar vidas cuando más se necesita.

MANEJO DE LESIONES OSTEOMUSCULARES CON METODOS IMPROVISADOS

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este tema, el voluntariado será capaz de:

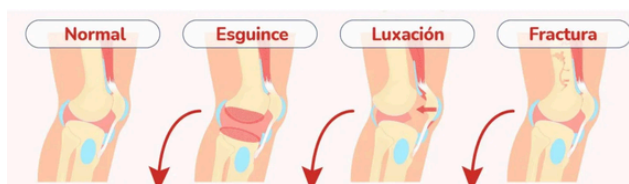
- Reconocer qué son las lesiones osteomusculares y cómo ocurren.
- Identificar signos y síntomas básicos de fracturas, esguinces, luxaciones y lesiones musculares.
- Aplicar medidas básicas de primeros auxilios de forma segura.
- Reconocer cuándo una lesión requiere evaluación médica urgente.

¿Qué son las lesiones osteomusculares?

Las lesiones osteomusculares corresponden a daños que afectan estructuras del sistema musculoesquelético, como huesos, músculos, articulaciones, ligamentos y tendones.

Estas lesiones pueden producirse por:

- Caídas.
- Golpes.
- Accidentes de tránsito.
- Lesiones deportivas.
- Sobreesfuerzo físico.
- Accidentes laborales o domésticos.



Las lesiones osteomusculares son frecuentes tanto en adultos como en niños y adultos mayores, pudiendo variar desde lesiones leves hasta situaciones graves que comprometen la movilidad o la vida de la persona.

Tipos frecuentes de lesiones osteomusculares

Fractura

Es la ruptura parcial o completa de un hueso.

Signos frecuentes:

- Dolor intenso.
- Inflamación.
- Deformidad.
- Incapacidad para mover la extremidad.
- Sonido o sensación de "crujido".

Esguince

Lesión de ligamentos causada por movimientos bruscos o torceduras.

Signos frecuentes:

- Dolor articular.
- Inflamación.
- Moretones.
- Dificultad para mover la articulación.

Luxación

Ocurre cuando un hueso sale de su posición normal en una articulación.

Signos frecuentes:

- Deformidad visible.
- Dolor intenso.
- Imposibilidad de mover la articulación.



Primeros Auxilios Comunitarios e Inmovilización Improvisada

¿Por qué inmovilizar?

Cuando una persona sufre una caída, golpe o accidente, puede presentar lesiones en huesos, articulaciones, músculos o ligamentos.

Mover innecesariamente una extremidad lesionada puede aumentar el dolor, producir mayor sangrado interno o agravar una fractura.

El objetivo de los primeros auxilios no es reparar la lesión, sino evitar que empeore hasta recibir atención médica.

Principios básicos antes de actuar

Antes de ayudar, recuerde siempre:

- Verifique que el lugar sea seguro.
- No se transforme en una nueva víctima.

Observe riesgos como:



Tránsito
vehicular



Electricidad



Derrumbes



Incendios



Animales
agresivos



Objetos que
puedan caer

Evalúe a la persona.

Antes de pensar en la lesión, pregunte:

- ¿Está consciente?
- ¿Respira normalmente?
- ¿Existe un sangrado significativo?

Las lesiones que ponen en riesgo la vida siempre tienen prioridad sobre una lesión en una extremidad.

¿Cuándo sospechar una fractura?

Trate toda lesión como una posible fractura cuando exista:

- Dolor intenso.
- Deformidad.
- Incapacidad para mover la extremidad.
- Inflamación rápida.
- Moretones significativos.
- Acortamiento de una extremidad.
- Chasquido al momento del accidente.

Si tiene dudas, actúe como si fuera una fractura.

Objetivos de la inmovilización

Una buena inmovilización busca:

- Disminuir el dolor.
- Evitar movimientos innecesarios.
- Disminuir lesiones en vasos sanguíneos y nervios.
- Facilitar un traslado más seguro.

Métodos de fortuna

En muchas ocasiones no habrá férulas comerciales. La comunidad puede utilizar objetos cotidianos siempre que sean firmes y suficientemente largos. Entre ellos:

- Palos de escoba.
- Palos de madera.
- Ramas rectas.
- Bastones.
- Regla metálica grande.
- Cartón grueso doblado.
- Revistas enrolladas.
- Diarios (Periódicos) enrollados.
- Tabla de cocina.
- Paraguas cerrado.
- Jockey o gorro con Viscera

Mientras más firme sea el objeto, mejor inmovilización entregará.



Inmovilización realizada con metodos de fortuna (Formación Grupos ERISEM 2026)

¿Cómo hacer una inmovilización improvisada?

La regla más fundamental es sencilla:

No enderece la extremidad.

Inmovilice exactamente en la posición en que la encontró, siempre que no exista peligro inmediato.

Luego:

- Coloque el elemento rígido al costado de la extremidad.
- Proteja con ropa, toallas o tela si existen espacios vacíos.
- Fije con tiras de tela, bufandas o corbatas.
- Evite apretar demasiado.
- Compruebe que los dedos permanezcan:
- Rosados.
- Tibios.
- Con sensibilidad.

Si después de inmovilizar aparecen dedos entumecidos, morados o adormecidos, afloje inmediatamente las amarras.

Regla de oro

Una inmovilización efectiva debe impedir el movimiento de:

- La articulación que está sobre la lesión.
- La articulación que está bajo la lesión.

Esto disminuye considerablemente el movimiento del hueso lesionado.

Cuando no existe una férula:

Muchas veces el propio cuerpo puede transformarse en la mejor inmovilización.

Ejemplos:

Brazo lesionado

Puede utilizar un cabestrillo improvisado con:

- Bufanda.
- Polera.
- Pañuelo grande.
- Trozo de sábana.

Luego fijar el brazo al tórax con otra tela.

Dedo lesionado

Puede inmovilizarse junto al dedo sano utilizando una venda o cinta, colocando una pequeña gasa o tela entre ambos dedos.

Pierna lesionada

Si no existen elementos disponibles, la pierna lesionada puede fijarse suavemente a la pierna sana utilizando varias vendas, bufandas o corbatas.



Aplicación de frío

Si existe inflamación o dolor:

- Aplicar hielo envuelto en un paño.
- Durante 15 a 20 minutos.
- Repetir varias veces durante el día si es posible.

Nunca colocar hielo directamente sobre la piel.

Cuándo solicitar ayuda médica

Solicite atención médica inmediata si existe:

- Deformidad evidente.
- Dolor muy intenso.
- Imposibilidad para mover la extremidad.
- Sangrado considerable.
- Hueso expuesto.
- Pérdida de sensibilidad.
- Dedos fríos o morados.
- Lesión en cuello o espalda.
- Caídas de altura.
- Alteración del estado de conciencia.

En Chile, el Sistema de Atención Médica de Urgencia (SAMU) puede activarse llamando al 131.

Conclusión del capítulo

Las lesiones osteomusculares pueden causar dolor, deformidad y pérdida de la función. Una actuación adecuada busca evitar movimientos innecesarios, proteger la zona lesionada y prevenir un daño mayor.

Cuando no se dispone de dispositivos específicos, una inmovilización improvisada puede ser útil, siempre que sea segura, no aumente el dolor y se controle la circulación antes y después de realizarla.

No se trata de corregir la lesión, sino de protegerla hasta recibir atención especializada.

TRAUMATISMOS DENTALES EN LA COMUNIDAD

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este tema, el voluntariado será capaz de:

- Reconocer las lesiones dentales más frecuentes producidas por golpes, caídas o accidentes.
- Identificar cuándo un traumatismo dental requiere atención inmediata.
- Aplicar primeros auxilios de manera segura mientras se consigue atención odontológica.
- Saber cómo conservar un diente que salió completamente de la boca o un fragmento dental.
- Diferenciar las acciones recomendadas para dientes de leche y dientes definitivos.
- Evitar prácticas que puedan empeorar la lesión.

¿Qué es un traumatismo dentoalveolar?

Es una lesión producida por un golpe que puede afectar:

- Los dientes.
- Las encías.
- Los labios.
- La lengua.
- La parte interna de las mejillas.
- El hueso que sostiene los dientes.

Puede ocurrir por caídas, accidentes de tránsito, golpes durante actividades deportivas, juegos infantiles, accidentes en el hogar, violencia u otras situaciones.

En Chile, los traumatismos dentoalveolares se consideran una urgencia odontológica. Aunque la lesión parezca pequeña, debe ser evaluada, ya que algunas complicaciones pueden aparecer días, meses o incluso años después.

Antes de mirar el diente: evalúe a la persona

Después de un golpe en la cara o la boca, no debemos concentrarnos solamente en el diente.

Primero, observe si la persona:

- Está consciente.
- Respira normalmente.
- Presenta sangrado abundante.
- Tiene dolor intenso de cabeza o cuello.
- Está confundida o desorientada.
- Ha vomitado.
- Presenta deformidad en la cara.
- Tiene dificultad para hablar, tragar o respirar.
- Perdió el conocimiento.
- Presenta un diente o fragmento suelto dentro de la boca.

La atención dental debe realizarse después de identificar o descartar lesiones graves, como traumatismos de cabeza, daño neurológico, fracturas faciales o compromiso de la vía aérea.

Llame al SAMU 131 cuando exista:

- Dificultad para respirar.
- Sangrado que no se controla.
- Pérdida o alteración de conciencia.
- Convulsiones.
- Vómitos repetidos después del golpe.
- Deformidad facial significativa.
- Dolor intenso de cabeza o cuello.
- Sospecha de que un diente o fragmento fue aspirado.
- Trauma de alta energía, como un accidente vehicular o una caída desde altura.
- Varias lesiones al mismo tiempo.

Cuando no existan estos signos de gravedad, la persona igualmente debe acudir lo antes posible a un servicio de urgencia odontológica.

Evaluación de la boca

Cuando sea seguro hacerlo, utilice guantes si están disponibles y observe la boca con buena iluminación.

Busque:

- Dientes quebrados.
- Espacios donde falta un diente.
- Dientes desplazados.
- Dientes que se mueven más de lo normal.
- Sangrado alrededor de la encía.
- Heridas en labios, lengua o mejillas.
- Cambios en la mordida.
- Dificultad para cerrar la boca.
- Fragmentos sueltos.

No introduzca los dedos a la fuerza, especialmente en niños, personas confundidas o pacientes que podrían morder involuntariamente.

Control del sangrado

Si existe sangrado en la boca:

- Siente a la persona e inclínela ligeramente hacia adelante.
- Coloque una gasa o un paño limpio sobre la zona.
- Pida que muerda suavemente, si puede hacerlo.
- Mantenga presión continua durante algunos minutos.
- Evite que la persona trague cantidades enormes de sangre.

No introduzca gasas ni explore las heridas.

Si el sangrado es abundante, no se detiene o dificulta la respiración, llame al SAMU 131.

Lesiones dentales más frecuentes

Diente quebrado o fracturado

Ocurre cuando se desprende una parte del diente. La fractura puede ser leve o comprometer capas profundas. En algunos casos puede observarse un punto rojo o sangrante en el centro del diente, lo que indica una lesión más profunda.

Signos frecuentes

- Falta una parte del diente.
- Dolor o sensibilidad.
- Molestia al beber líquidos fríos o calientes.
- Borde dental filoso.
- Sangrado desde el centro del diente.
- Heridas en los labios o la lengua.

¿Qué hacer?

- **Tranquilice a la persona y busque el fragmento dental.**
- **Manipúlelo con cuidado y manténgalo húmedo en leche, suero fisiológico o saliva.**
- **Controle el sangrado con una gasa limpia y húmeda.**
- **Acuda lo antes posible a una urgencia odontológica.**

El fragmento podría ser reutilizado por el odontólogo, por lo que es importante conservarlo húmedo.

¿Qué NO hacer?

- **No pegar, raspar ni manipular innecesariamente el fragmento.**
- **No aplicar alcohol, cloro, pasta dental ni remedios caseros.**
- **No dejarlo secar ni envolverlo en papel.**
- **No automedicar.**

Si el individuo no localiza el fragmento, de todos modos debe ser valorado por un profesional.

Diente salido completamente de la boca: avulsión

La avulsión ocurre cuando un diente sale completamente de su lugar. Es una urgencia odontológica, especialmente si se trata de un diente permanente.

¿Diente de leche o permanente?

- Diente de leche: NO reimplantar.
- Diente permanente: Puede reimplantarse si es seguro hacerlo.
- Si tiene dudas, no lo reimplante; manténgalo húmedo y busque atención odontológica inmediata.

¿Qué hacer?

- Busque el diente y tómelo solo por la corona, nunca por la raíz.
- Si está sucio, enjuáguelo suavemente sin frotarlo.
- Si la persona está consciente y colabora, puede reinsertarlo suavemente en su posición.
- Pida que muerda una gasa para mantenerlo estable.
- Acuda inmediatamente a una urgencia odontológica.

Si no puede reimplantarlo

Mantenga el diente húmedo, preferentemente en leche, saliva o suero fisiológico. Si no existe otra alternativa, use agua brevemente antes que dejarlo seco.

¿Qué NO hacer?

- No tocar, frotar ni raspar la raíz.
- No dejar el diente seco ni envolverlo en papel o algodón.
- No aplicar alcohol, jabón, cloro ni desinfectantes.
- Nunca reimplantar un diente de leche.
- No reimplantar si existe riesgo de que la persona trague o aspire el diente.

El tiempo importa: traslade siempre el diente junto con la persona a una urgencia odontológica.

Diente móvil, pero sin desplazamiento

Después de un golpe, el diente puede permanecer en su posición, pero moverse más de lo normal.

También puede existir:

- Dolor al tocarlo.
- Molestia al morder.
- Sangrado alrededor de la encía.
- Sensación de que el diente está "suelto".
-

¿Qué hacer?

- Evite tocarlo o moverlo repetidamente.
- No permita que la persona muerda alimentos duros.
- Mantenga el área protegida.
- Solicite evaluación odontológica.

Aunque el diente se vea aparentemente normal, podría existir una lesión en la raíz o en los tejidos que lo sostienen.

Lesiones en dientes de leche

Los traumatismos en dientes de leche también requieren evaluación odontológica.

Recuerde:

- Un diente de leche que salió completamente no debe reimplantarse.
- No intente enderezar dientes de leche desplazados.
- No extraiga un diente móvil por cuenta propia.
- Controle el sangrado con una gasa limpia.
- Acuda a una urgencia odontológica.

Cuando un diente de leche presenta movilidad excesiva, un odontólogo debe evaluar si existe riesgo de que el niño lo trague o aspire. La guía chilena señala que, en estos casos, podría ser necesaria su extracción profesional.

Signos de alarma después de un traumatismo dental

Solicite evaluación odontológica nuevamente si, durante los días o semanas posteriores, aparece:

- Dolor que aumenta.
- Inflamación de la cara o la encía.
- Cambio de color del diente.
- Diente más oscuro, gris o amarillento.
- Mayor movilidad.
- Aparición de pus.
- Mal olor o sabor en la boca.
- Fiebre.
- Dificultad para masticar.
- Alteración de la mordida.
- Bulto o herida en la encía.
- Dolor al tocar o morder.

Las consecuencias de un traumatismo dental no siempre aparecen inmediatamente. Algunas pueden manifestarse semanas, meses o años después, por lo que los controles odontológicos son importantes.

Conclusión del capítulo

Los traumatismos dentales pueden ocurrir en el hogar, la escuela, el trabajo, la vía pública o durante actividades deportivas. Una respuesta rápida y tranquila puede marcar una gran diferencia.

Antes de atender el diente, siempre debemos evaluar a la persona y descartar lesiones graves. Cuando un diente permanente sale completamente de la boca, debe tomarse por la corona, mantenerse húmedo y trasladarse inmediatamente junto con el paciente. Los dientes de leche no se reimplantan.

Los primeros auxilios no incluyen recetar ni administrar medicamentos. No deben utilizarse antibióticos, analgésicos, antiinflamatorios, enjuagues ni remedios caseros sin indicación profesional.

L

a función del primer respondedor consiste en proteger, controlar el sangrado, conservar el diente o fragmento, activar oportunamente los servicios de emergencia y acompañar a la persona hasta que reciba atención profesional.

Primero cuidamos a la persona; después protegemos el diente.

05

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Entrega herramientas básicas para brindar apoyo humano y emocional inmediato a personas afectadas por situaciones de crisis, emergencias o eventos difíciles. Promueve la escucha, contención, seguridad y orientación, respetando las necesidades de cada persona y facilitando el acceso a apoyo especializado cuando sea necesario.

Objetivos de aprendizaje

- Comprender el rol de SMAPS como componente transversal de la respuesta humanitaria.
- Reconocer principios básicos para brindar apoyo seguro, respetuoso y no invasivo.
- Aplicar herramientas de preparación, autocuidado, comunicación y apoyo psicosocial.
- Identificar necesidades diferenciadas de NNA, personas en albergues, personas migrantes y familias afectadas por emergencias.
- Conocer el enfoque de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) y sus límites.
- Reconocer señales que requieren derivación y coordinación con servicios especializados.
- Promover acciones que protejan la dignidad, autonomía y seguridad de las personas.

Puntos principales de aprendizaje

1. SMAPS responde al sufrimiento psicológico y al impacto social asociado a crisis y emergencias.
2. La salud mental es un componente del bienestar y debe abordarse desde un enfoque de derechos.
3. Las intervenciones deben respetar los principios de humanidad, imparcialidad, neutralidad y no hacer daño.
4. El autocuidado y el cuidado organizacional son parte de la respuesta.
5. La comunicación positiva y el fortalecimiento comunitario favorecen la recuperación.
6. Los PAP permiten estabilizar y orientar sin realizar intervención clínica.
7. Las necesidades de NNA requieren medidas y lenguaje adecuados a su desarrollo.
8. Los albergues y contextos de migración requieren medidas específicas de protección e inclusión.
9. La búsqueda, reunificación familiar, duelo y pérdidas requieren apoyo coordinado y respetuoso.
10. El mapeo, derivación y seguimiento permiten conectar a las personas con recursos adecuados.



¿Qué aprenderá al finalizar este tema?

- Qué es SMAPS y por qué es relevante en emergencias.
- Cuáles son sus niveles de intervención y principios éticos.
- Cómo prepararse y cuidar a quienes participan en la respuesta.
- Cómo apoyar a una persona mediante PREPARAR, MIRAR, ESCUCHAR y VINCULAR.
- Cómo adaptar el apoyo a NNA, albergues, migración, reunificación familiar y duelo.
- Cómo realizar una derivación segura y coordinar apoyos.
- Qué acciones puede realizar un voluntario y cuáles corresponden a profesionales especializados.

Resumen del tema

¿Qué entendemos por Salud Mental y Apoyo Psicosocial?

SMAPS es un componente transversal de la respuesta humanitaria. Las crisis y desastres pueden alterar la estabilidad emocional, las relaciones y el funcionamiento de las comunidades. La respuesta busca disminuir el sufrimiento, proteger la dignidad y favorecer recursos individuales, familiares y comunitarios.

El voluntariado puede entregar apoyo básico e inmediato, orientar, facilitar vínculos y reconocer necesidades que requieren otros servicios. Su rol no reemplaza la atención clínica ni permite realizar diagnósticos o prescribir tratamientos.

Marco conceptual, normativo y ético

- Enfoque de derechos y protección de la dignidad, privacidad y autonomía.
- Ley 21.331, Ley 20.584 y Código Sanitario como referencias del marco chileno señalado en el material base.
- Principio de “Do No Harm”: evitar acciones que aumenten el daño o la exposición innecesaria.
- Respeto por la diversidad cultural, social, etaria y de género.
- Protección especial de NNA y respeto de sus derechos.

Niveles de intervención

La pirámide de intervención IFRC organiza el apoyo desde acciones básicas para la población hasta atención especializada. El voluntariado se concentra principalmente en los niveles de apoyo básico y psicosocial, articulando derivaciones cuando corresponde.

Planes de acción SMAPS I: preparación, comunidad y emergencias

Plan 1. Anticiparse y autocuidado

La preparación permite responder de manera más segura y organizada. El cuidado debe incluir a las personas voluntarias y a la organización.

- Prepararse antes de la intervención y conocer funciones y límites.
- Reconocer signos de sobrecarga y fatiga por compasión.
- Favorecer pausas, apoyo entre pares y espacios de descarga.
- Evitar normalizar la sobre exigencia como parte obligatoria del servicio.
- Promover medidas de cuidado organizacional durante y después de la emergencia.

Plan 2. Salud mental comunitaria y comunicación positiva

Las comunidades poseen recursos, redes y capacidades que pueden fortalecerse. La comunicación debe ser inclusiva, respetuosa y orientada a la recuperación.

- Identificar recursos comunitarios y personas clave.
- Fortalecer participación, apoyo mutuo y redes.
- Utilizar lenguaje claro, respetuoso y no estigmatizante.
- Usar storytelling y refuerzo positivo de manera responsable.
- Evitar mensajes que generen culpa, exposición o retraumatización.

Plan 3. Atención Primaria de Salud en emergencias

La respuesta considera prevención primaria, secundaria y terciaria, además de la identificación de necesidades y coordinación con la red.

- Realizar observación y orientación inicial según las necesidades.
- Identificar señales de riesgo y necesidades de protección.
- Establecer puentes de confianza con informantes y actores comunitarios.
- Coordinar con servicios de salud y otros sectores.
- Realizar derivación cuando las necesidades superen el rol voluntario.

Idea central

La respuesta SMAPS no consiste solo en atender a quien presenta una crisis. También implica anticiparse, fortalecer comunidades, cuidar a los equipos y conectar a las personas con apoyos adecuados.

Plan 4. Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Los PAP corresponden a una ayuda humana, práctica y respetuosa para personas afectadas por situaciones de crisis. Su propósito es disminuir el malestar inmediato, favorecer seguridad y conectar con apoyos.

PREPARAR

- Conocer el contexto y los recursos disponibles.
- Evaluar seguridad propia y de la persona.
- Reconocer los límites del rol y evitar intervenir si existe riesgo.

MIRAR

- Observar necesidades básicas, seguridad y señales de angustia.
- Identificar riesgos inmediatos y necesidades de protección.
- No asumir ni diagnosticar; observar y preguntar de manera respetuosa.

ESCUCHAR

- Acercarse con calma y presentarse.
- Escuchar sin presionar para que la persona relate detalles del evento.
- Validar emociones sin juzgar ni minimizar.
- Ayudar a recuperar calma y orientación en el presente.

VINCULAR

- Conectar con familiares, redes, servicios y recursos disponibles.
- Entregar información clara y útil.
- Facilitar acceso a apoyo práctico.
- Derivar cuando exista una necesidad que requiera atención especializada.



Límites de los PAP

- No realizar diagnósticos psicológicos o psiquiátricos.
- No realizar psicoterapia ni interrogatorios sobre el trauma.
- No prometer resultados ni presionar decisiones.
- Respetar autonomía, privacidad y decisiones de la persona.

Planes de acción SMAPS II: poblaciones y situaciones específicas

Plan 5. Niños, niñas y adolescentes (NNA)

Las reacciones frente a una emergencia pueden variar según edad y desarrollo. El apoyo debe ser comprensible, protector y adecuado a sus necesidades.

- Utilizar lenguaje sencillo y adaptado a la edad.
- Favorecer espacios seguros y protectores.
- Observar cambios conductuales y emocionales.
- Respetar identidad y diversidad.
- Involucrar a adultos responsables cuando corresponda, protegiendo al NNA.

Plan 6. Albergues

- Priorizar seguridad, privacidad y condiciones básicas.
- Favorecer rutinas y comunicación clara.
- Informar rutas de apoyo y reporte de situaciones de riesgo.
- Considerar necesidades diferenciadas de las personas y familias.

Plan 7. Migración

Las personas migrantes pueden enfrentar estrés asociado a desplazamiento, separación, incertidumbre, discriminación y vulnerabilidad legal o social.

- Evitar estigmatización y discriminación.
- Respetar idioma, cultura y prácticas significativas.
- Utilizar intérpretes cuando sea necesario.
- Conectar con redes y organismos pertinentes, según disponibilidad.

Plan 8. Reunificación y contacto familiar (RCF)

- Priorizar seguridad y protección.
- Respetar los protocolos de búsqueda y reunificación.
- Reconocer el impacto de la pérdida ambigua y la incertidumbre.
- Evitar entregar información no confirmada.

Planes de acción SMAPS III: duelo, derivación y seguimiento

Plan 9. Duelo y fallecimientos

Las pérdidas pueden generar respuestas emocionales diversas. El acompañamiento debe respetar los tiempos, creencias, vínculos y rituales de cada persona o comunidad.

- Respetar rituales y formas culturales de despedida.
- El voluntariado no debe informar por cuenta propia el fallecimiento de una persona.
- Entregar apoyo y orientación posterior a la comunicación oficial.
- Facilitar espacios simbólicos de despedida cuando sean pertinentes y seguros.

Plan 10. Mapeo, derivación y seguimiento

La coordinación intersectorial permite conectar las necesidades identificadas con recursos disponibles.

- Identificar la necesidad y evaluar si corresponde al rol del voluntariado.
- Informar a la persona sobre las alternativas disponibles.
- Obtener su consentimiento cuando corresponda.
- Realizar el contacto o derivación mediante los canales establecidos.
- Dar seguimiento según el protocolo y evitando duplicar intervenciones.

Principios de acción

- Ser respetuoso, empático y no invasivo.
- Proteger dignidad, privacidad y autonomía.
- No presionar para hablar ni tomar decisiones.
- No realizar promesas que no puedan cumplirse.
- Actuar de acuerdo con los Principios Fundamentales y estándares SMAPS de IFRC.

Actividad práctica

En grupos, analizar un escenario de emergencia y responder:

1. ¿Qué necesidades emocionales, sociales y de protección identificamos?
2. ¿Qué fortalezas y recursos comunitarios existen?
3. ¿Qué riesgos requieren atención prioritaria?
4. ¿Qué acciones corresponden al voluntariado y cuáles requieren derivación?
5. ¿Cómo aplicaríamos PREPARAR, MIRAR, ESCUCHAR y VINCULAR?

Aplicación, reflexión y verificación

Ejemplo aplicado a la realidad chilena

Ante una emergencia que afecta a una comunidad, el equipo SMAPS puede apoyar la identificación de necesidades, entregar PAP, fortalecer redes y orientar hacia servicios disponibles. La intervención debe considerar contexto local, grupos con necesidades específicas, protección y coordinación con la respuesta general.

Reflexión

¿Cómo podemos fortalecer una respuesta que cuide tanto a las personas afectadas como a quienes participan en la emergencia? ¿Qué acciones de nuestra organización favorecen una atención segura, digna y oportuna?

Conclusiones

- SMAPS es transversal a la respuesta humanitaria y requiere coordinación.
- El apoyo debe centrarse en seguridad, dignidad, autonomía y no hacer daño.
- Los PAP entregan apoyo inmediato sin reemplazar la atención clínica.
- El autocuidado de voluntarios y equipos forma parte de una respuesta responsable.
- Las necesidades de NNA, migrantes, personas en albergues y familias afectadas requieren adaptación.
- La derivación segura permite conectar a las personas con recursos especializados.
- La recuperación se fortalece cuando se reconocen recursos individuales, familiares y comunitarios.

Verifique su comprensión

1. ¿Qué significa SMAPS y por qué es transversal en emergencias?
2. ¿Cuáles son los principales límites del rol del voluntariado?
3. ¿Qué significa "Do No Harm"?
4. ¿Por qué es importante el autocuidado?
5. ¿Qué diferencias existen entre apoyo psicosocial y atención clínica?
6. ¿Qué significan PREPARAR, MIRAR, ESCUCHAR y VINCULAR?
7. ¿Qué acciones deben evitarse durante los PAP?
8. ¿Qué consideraciones especiales requieren los NNA?
9. ¿Cómo se favorece una respuesta inclusiva hacia personas migrantes?
10. ¿Qué principios deben orientar la atención en albergues?
11. ¿Qué aspectos deben considerarse frente a la reunificación familiar?
12. ¿Qué debe tenerse presente frente al duelo y los fallecimientos?
13. ¿Cuándo corresponde realizar una derivación?
14. ¿Por qué es importante el seguimiento?
15. ¿Cómo puede contribuir el voluntariado a una respuesta comunitaria protectora?

Mensajes clave

Cuidar, escuchar, orientar, vincular y proteger. El apoyo SMAPS comienza con una respuesta humana y respetuosa, reconoce los límites del rol y promueve el acceso oportuno a redes y servicios.

Referencias principales

- Documento base: Protocolo/Material formativo de Salud Mental y Apoyo Psicosocial (SMAPS).
- Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (IFRC): orientaciones y estándares SMAPS.
- Marco normativo chileno señalado en el documento base: Ley 21.331, Ley 20.584 y Código Sanitario.



06

ROL DEL VOLUNTARIO EN GRANDES EMERGENCIAS

El capítulo aborda el rol del voluntariado de Cruz Roja Chilena antes, durante y después de las grandes emergencias, destacando su aporte en la preparación, reducción de riesgos, respuesta y recuperación. Reconoce al voluntariado como un vínculo cercano con las comunidades, capaz de identificar necesidades, apoyar la respuesta y fortalecer la organización y resiliencia comunitaria. Además, enfatiza la importancia de actuar de manera segura, coordinada y de acuerdo con los lineamientos institucionales.

5.1 ROL DEL VOLUNTARIOS SPAC EN GRANDES EMERGENCIAS

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este tema, usted será capaz de:

- Identificar las principales acciones del voluntario antes, durante y después de una emergencia.
- Comprender la importancia de la preparación comunitaria y la reducción de riesgos.
- Describir el aporte del voluntariado en la respuesta humanitaria y la recuperación post desastre.
- Valorar la coordinación, la seguridad y el trabajo en red como elementos esenciales de la intervención.
- Entender cómo el voluntariado contribuye al fortalecimiento de la resiliencia comunitaria

Puntos principales de aprendizaje

- Las emergencias y desastres pueden superar la capacidad de respuesta de comunidades e instituciones.
- El voluntariado de Cruz Roja cumple un rol clave por su cercanía con la comunidad y conocimiento del territorio.
- El voluntariado participa en todo el ciclo de la emergencia: antes, durante y después.
- Antes de la emergencia, apoya la identificación de riesgos, barreras y necesidades de la comunidad.
- Durante la emergencia, contribuye con la respuesta inmediata, primeros auxilios, contención psicosocial y orientación.
- Después de la emergencia, acompaña la recuperación, reconstrucción y vigilancia de riesgos en salud.
- La coordinación, la seguridad y el respeto por los lineamientos institucionales son fundamentales.
- El trabajo voluntario fortalece la resiliencia comunitaria y la preparación frente a futuras emergencias

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

- Explicar el rol del voluntariado en grandes emergencias.
- Distinguir las acciones antes, durante y después de una emergencia.
- Aplicar criterios básicos de preparación, respuesta y recuperación comunitaria.
- Reconocer la importancia de la resiliencia y la organización comunitaria.
- Comprender el aporte del voluntariado a la misión humanitaria de Cruz Roja.

Resumen del tema

Las emergencias y desastres pueden generar un importante impacto sobre la salud, el bienestar y la seguridad de las comunidades.

Situaciones frecuentes en nuestro país, como terremotos, aluviones, tsunamis, incendios forestales, erupciones volcánicas, desplazamientos poblacionales, brotes epidémicos u otras crisis, pueden superar la capacidad de respuesta de los sistemas gubernamentales, los servicios de salud y de las propias comunidades afectadas.

En este contexto, el voluntariado de la Cruz Roja cumple un rol fundamental como parte de la primera línea de respuesta humanitaria, especialmente por su cercanía y vínculo directo con las comunidades afectadas.

El voluntariado comunitario no solo participa durante la respuesta inmediata a una emergencia, sino también en acciones orientadas a:

- Reducción de riesgos.
- Preparación comunitaria.
- Acción anticipatoria.
- Prevención de enfermedades.
- Recuperación post desastre.
- Fortalecimiento de la resiliencia comunitaria.

Al formar parte de la comunidad, el voluntariado comunitario constituye un vínculo fundamental entre las personas afectadas, los equipos de respuesta y las autoridades locales, permitiendo desarrollar respuestas más rápidas, coordinadas y adaptadas a las necesidades reales de la población.

La Cruz Roja, a través de su voluntariado, acompaña a las comunidades antes, durante y después de las emergencias, buscando proteger la vida, la salud y la dignidad de las personas afectadas. Además de apoyar la respuesta humanitaria, el voluntariado contribuye al fortalecimiento de las capacidades comunitarias, promoviendo la participación, la organización y la preparación frente a futuras emergencias.

Importancia del voluntariado comunitario en emergencias

Los voluntarios y voluntarias comunitarias constituyen, en la mayoría de las emergencias, la primera línea de respuesta frente a situaciones de diferentes magnitudes.

Esto se debe principalmente a que:

- Forman parte de la comunidad afectada.
- Conocen el territorio y sus riesgos.
- Mantienen contacto continuo con las personas y líderes comunitarios.
- Actúan como un puente entre las comunidades y las autoridades.
- Comprenden la cultura y las dinámicas locales.
- Pueden identificar rápidamente las necesidades prioritarias de la comunidad.

Además, la cercanía de la Cruz Roja con las comunidades permite entregar apoyo temprano y responder a las necesidades más urgentes mientras se organiza y coordina una respuesta de mayor magnitud, tanto a nivel institucional como gubernamental.

En este mismo sentido, el voluntariado comunitario cumple un rol permanente durante todo el ciclo del desastre, apoyando acciones orientadas a:

- Preparación comunitaria.
- Reducción de riesgos.
- Prevención de enfermedades.
- Respuesta frente a emergencias.
- Recuperación comunitaria.
- Fortalecimiento de la resiliencia.

La presencia continua del voluntariado dentro de las comunidades permite acompañar a las personas antes, durante y después de las emergencias, fortaleciendo las capacidades locales y promoviendo comunidades más preparadas y resilientes frente a futuros desastres.

Rol del voluntariado antes de una emergencia

Antes de una emergencia, el rol que cumple el voluntario comunitario se centra en apoyar a la comunidad en el reconocimiento de sus barreras y necesidades, y en fortalecer su preparación frente a los posibles riesgos de emergencias y desastres que puedan ocurrir en el territorio. En este sentido, la correcta identificación de necesidades, debilidades y riesgos potenciales en las comunidades tiene un alto impacto en cómo estas se preparan para enfrentar una emergencia y/o desastre de proporciones

Dentro de las principales acciones enfocadas en la etapa previa a una emergencia se encuentran:

1. Reconocimiento de barreras y necesidades:

El levantamiento de información sobre quienes forman parte de la comunidad, buscando identificar grupos de riesgo, es fundamental, ya que son quienes sufren un mayor impacto en su bienestar y en su acceso a ayudas al momento de un desastre. Además de eso, reconocer junto a la comunidad cuáles son sus necesidades permite dar lineamientos claros para el fortalecimiento de capacidades y la entrega de apoyo.

2. Fortalecimiento de la preparación comunitaria:

Es importante entregar herramientas a las comunidades que les permitan responder de manera oportuna ante la ocurrencia de una emergencia y/o desastre. En este sentido, acciones como la elaboración de planes comunitarios de emergencia, simulacros de evacuación, capacitaciones en temáticas de PPAA, salud comunitaria y difusión de riesgos locales permiten que las comunidades estén mejor preparadas ante situaciones de emergencia.



3. Promoción de la reducción de riesgos

Incentivar a las comunidades a identificar zonas de seguridad, vías de evacuación y medidas de protección tanto en el hogar como en la comunidad es fundamental para disminuir los riesgos ante una emergencia.

4. Prevención de enfermedades

El voluntario comunitario puede ser un pilar fundamental en la prevención de enfermedades transmisibles dentro de la comunidad, mediante la difusión de prácticas de higiene, la promoción de la salud, la vacunación y la identificación de factores de riesgo sanitario.

Esto permite educar a las comunidades sobre el cuidado de su salud.

5. Fortalecimiento de la resiliencia comunitaria

Mejorar la respuesta de las comunidades implica trabajar junto a ellas y entregarles herramientas pertinentes para fortalecer sus capacidades de enfrentar emergencias.

En este sentido, acciones como promover la organización comunitaria, trabajar con líderes comunitarios e incorporar a las comunidades en acciones de preparación y reducción de riesgos permiten que puedan gestionar mejor sus riesgos latentes.

Como voluntarios comunitarios, al ser parte de la comunidad, somos actores clave en la prevención y preparación comunitaria, debido a nuestro conocimiento del territorio y de las personas, lo que nos permite ser un puente entre la comunidad, las autoridades y los equipos de respuesta a emergencias.

Rol del voluntariado durante una emergencia

Al momento de ocurrir una emergencia, el rol del voluntario comunitario cobra gran relevancia debido a su conocimiento de las comunidades, sus debilidades, el territorio y las coordinaciones previamente realizadas con autoridades y equipos de respuesta.

Esto posiciona al voluntario como el primer actor humanitario en la zona y permite responder de mejor manera a las necesidades inmediatas de las personas. Dentro de las principales acciones se encuentra:

1. Respuesta inmediata y apoyo humanitario

Como voluntario comunitario, y al tener conocimiento previo de la comunidad, sus necesidades y sus grupos más vulnerables, se cumple un rol fundamental en la identificación de las necesidades prioritarias a abordar, apoyando la distribución y organización de la ayuda según la real distribución de los grupos vulnerables y de las personas más afectadas durante la emergencia.

2. Primeros auxilios y acción comunitaria

Como primer respondedor dentro de la comunidad, el rol del voluntario se enfoca en aplicar las primeras medidas de primeros auxilios, acompañar a las personas según sus necesidades de salud y derivarlas a los centros asistenciales correspondientes, según las coordinaciones previamente establecidas con las autoridades.

Además, puede entregar lineamientos y medidas de salud para evitar la aparición de brotes o descompensaciones en personas con enfermedades crónicas producto de la falta de tratamiento durante la emergencia.

3. Contención psicosocial y acompañamiento

La contención de las personas damnificadas y sus familias es fundamental desde el primer momento, buscando evitar impactos a largo plazo en la salud mental.

Por eso, brindar primeras contenciones emocionales a personas que han sufrido pérdidas, así como acompañarlas hasta su correcta derivación a un profesional de salud mental, permite disminuir los impactos psicosociales en la comunidad. En este mismo sentido, poder acompañar de manera especial a grupos vulnerables como NNA, personas mayores, personas en situación de calle o con discapacidad permite facilitar el acceso a las ayudas requeridas y disminuir la invisibilización de estos grupos, que muchas veces no logran acceder a la asistencia necesaria.

4. Información, mediación y orientación

Muchas veces, durante las emergencias, la información importante no llega de manera correcta a las comunidades afectadas, ya sea porque los medios se ven interrumpidos durante la emergencia o porque no constituye una prioridad inmediata para las personas.

Por eso, como voluntarios comunitarios, guiar a las comunidades en procesos de movilización, evacuación y entrega de ayudas, facilitando la información emanada desde las autoridades, permite mejorar los flujos de respuesta durante la emergencia.

Además, se puede servir de mediadores entre autoridades y equipos de emergencia, según las coordinaciones previamente establecidas.

5. Seguridad y coordinación

Algo fundamental al momento de actuar durante una emergencia es preocuparse de la seguridad y de la coordinación con la que se trabaja. Como voluntarios comunitarios, es esencial actuar dentro de un equipo coordinado y priorizando las medidas de seguridad al momento de intervenir en las comunidades, siempre apegándose a los lineamientos institucionales, así como a los emanados por los organismos de respuesta y las autoridades.

El voluntario comunitario puede considerarse la primera línea de acción en temáticas de emergencia, más allá de las intervenciones técnicas ejecutadas, ya que tiene una relevancia superior por el conocimiento territorial que posee, así como por las coordinaciones previamente establecidas con autoridades y equipos de emergencia, lo que facilita las acciones de respuesta inmediata en situaciones de catástrofe.

Rol del voluntario después de una emergencia

El rol institucional no termina con la respuesta inmediata, sino que se extiende en el tiempo durante las etapas de recuperación, reconstrucción y fortalecimiento de la resiliencia comunitaria, siendo un actor presente durante todas las etapas y fortaleciendo el vínculo y la cercanía de la institución con las comunidades en las que se encuentra inserta.

1. Continuación de las atenciones humanitarias

A pesar de que durante el proceso de recuperación los niveles de necesidad pueden disminuir, estas pueden mantenerse en el tiempo hasta que la comunidad vuelva a un estado de normalidad.

Por eso, mantener la entrega de ayudas humanitarias enfocadas en las necesidades cambiantes de las comunidades, así como sostener las atenciones sanitarias, primeros auxilios y apoyo psicosocial, debe ser una base sólida durante todo el proceso hasta finalizar la reconstrucción, buscando una contención emocional continua y una reconstrucción emocional que evite las afectaciones en salud mental comunes posteriores a catástrofes.

2. Recuperación y reconstrucción

El apoyo a las comunidades afectadas mediante la participación en procesos de rehabilitación de espacios comunitarios, así como el apoyo en los procesos de reconstrucción, es fundamental para ir fortaleciendo las capacidades tanto individuales como colectivas.

Esto se refleja en el fortalecimiento de la organización comunitaria y en la incorporación de enfoques resilientes durante el proceso de levantamiento de las comunidades.

3. Prevención en salud

Hasta finalizar el proceso de reconstrucción, los riesgos relacionados con la salud siguen presentes.

Por eso, durante este periodo es importante mantener la vigilancia sanitaria, identificar factores de riesgo y promover constantemente prácticas de higiene, lo que impacta en la salud de la comunidad y disminuye la presión sobre un sistema sanitario que ya ha sido afectado por la emergencia.



4. Fortalecimiento de la resiliencia y preparación comunitaria

Muchas veces, los desastres siconaturales siguen un ciclo en el tiempo, llevando a que las comunidades enfrenten en diversas oportunidades situaciones similares.

Por eso, mejorar las capacidades comunitarias para enfrentar futuras emergencias es fundamental para disminuir los impactos producidos por la emergencia.

En este mismo sentido, promover la organización comunitaria entre sus integrantes y las autoridades entregar mayores herramientas para el crecimiento comunitario. Después de una emergencia, el trabajo comunitario no termina, sino que se mantiene en el tiempo siguiendo el ciclo de la emergencia.

Como voluntarios comunitarios, es fundamental sostener este trabajo durante la etapa de reconstrucción con el fin de procurar la calidad de vida de las comunidades.

La Cruz Roja Chilena, como institución

Se caracteriza por estar presente durante todo el periodo de emergencias, siendo en algunos casos la última institución en retirarse o manteniendo un trabajo continuo con las comunidades más afectadas.

Por eso, mejorar nuestras coordinaciones con las comunidades en las que la institución se encuentra inserta mejora las condiciones en que estas pueden enfrentar las emergencias y nos acerca a cumplimiento de nuestra misión institucional de aliviar el sufrimiento humano.



1.1 Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este tema, usted será capaz de:

- Comprender los principales conceptos de Salud Pública en Emergencias y su impacto sobre las comunidades.
- Identificar las etapas del ciclo del programa y del ciclo del desastre aplicados al trabajo comunitario.
- Reconocer las principales necesidades y riesgos de salud que pueden presentarse durante y después de una emergencia.
- Identificar señales de alerta comunitaria y comprender la importancia de la vigilancia comunitaria y la alerta temprana.
- Reconocer grupos vulnerables y comprender la importancia de su protección durante emergencias.
- Fortalecer el rol comunitario en la prevención, preparación, respuesta y recuperación frente a emergencias.

Puntos principales de aprendizaje

- Reconocer cómo las emergencias afectan la salud y bienestar de las comunidades, identificando los principales riesgos sanitarios, necesidades básicas y consecuencias que pueden presentarse antes, durante y después de un desastre o crisis.
- Comprender las etapas de evaluación, planificación, implementación, monitoreo y recuperación, así como las acciones de preparación, mitigación, respuesta y recuperación frente a emergencias.
- Identificar señales de alerta comunitaria, comprender la importancia de la detección temprana de riesgos y fortalecer el trabajo conjunto con las comunidades para prevenir y responder oportunamente ante situaciones que afecten la salud pública.
- Reconocer los riesgos que enfrentan las personas en situación de vulnerabilidad durante emergencias y promover acciones comunitarias inclusivas, seguras y centradas en la dignidad humana, fortaleciendo la resiliencia y protección comunitaria.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Identificar los principales riesgos y necesidades de salud durante una emergencia.
- Comprender las etapas del ciclo del programa y del ciclo del desastre.
- Reconocer señales de alerta y fortalecer la vigilancia comunitaria.
- Identificar grupos vulnerables y sus principales riesgos.
- Comprender la importancia de la protección comunitaria e inclusión.
- Fortalecer acciones de prevención, preparación y respuesta comunitaria.
- Promover el trabajo coordinado con comunidades y equipos de salud.
- Aplicar principios de salud pública y protección en emergencias comunitarias

Resumen del tema

La Salud Pública en Emergencias se refiere a las acciones orientadas a prevenir enfermedades, sufrimiento y muertes durante situaciones que representan un riesgo significativo para la salud de las personas y las comunidades.

Las emergencias pueden afectar gravemente las condiciones de vida de la población y generar interrupciones en servicios esenciales, aumentando el riesgo de enfermedades, lesiones y otros problemas de salud.

Dentro de las emergencias se puede incluir:



El desarrollo de una emergencia dentro de las comunidades puede afectar:

- Acceso a agua segura
- Saneamiento
- Atenciones de salud
- Alimentación segura
- Refugio

El impacto que una emergencia puede tener sobre una comunidad dependerá, en gran medida, del nivel de preparación existente antes del evento, así como de la capacidad de resiliencia comunitaria para enfrentar, adaptarse y recuperarse de la situación. Las comunidades que presentan una mayor presencia de grupos vulnerables, como:



Pueden verse más afectadas durante las emergencias, por lo que requieren mayores medidas de preparación, prevención y protección.

Dentro de los riesgos sanitarios que pueden observarse frente a una emergencia encontramos:

- Riesgos inmediatos
- Lesiones y traumatismos
- Desplazamientos
- Fallecimientos
- Interrupción de servicios básicos
- Afecciones emocionales inmediatas
- Riesgos posteriores
- Enfermedades de Transmitidos por Alimentos (ETA)
- Brotes epidémicos
- Enfermedades transmitidas por vectores
- Enfermedades respiratorias
- Afecciones de salud mental
- Interrupción de tratamientos médicos y continuidad de cuidados

La Salud Pública en Emergencias busca reducir estos riesgos mediante acciones de prevención, preparación, vigilancia comunitaria, promoción de salud, movilización comunitaria y respuesta temprana, fortaleciendo la capacidad de las comunidades para proteger su salud antes, durante y después de una emergencia

Etapas de una emergencia

Cuando hablamos de una emergencia o desastre de gran magnitud, es importante reconocer dos ciclos fundamentales que orientan el trabajo de preparación, respuesta y recuperación de las comunidades y de la Cruz Roja: Ciclo del programa y Ciclo del desastre. Ambos ciclos se relacionan entre sí y permiten organizar las acciones comunitarias y humanitarias de manera más efectiva:

1. Ciclo del programa:

El ciclo del programa permite planificar, implementar, monitorear y evaluar las acciones de salud desarrolladas junto a las comunidades.

Este proceso facilita identificar necesidades prioritarias, fortalecer capacidades comunitarias y desarrollar acciones orientadas a mejorar la salud y reducir riesgos presentes y futuros. Las etapas del ciclo del programa son:

a) Evaluación: La evaluación consiste en recopilar y analizar información sobre las comunidades antes, durante o después de una emergencia, permitiendo comprender la situación y priorizar las acciones necesarias.

La evaluación permite identificar:

- Riesgos presentes y futuros
- Necesidades prioritarias y secundarias
- Capacidades existentes
- Recursos disponibles
- Grupos vulnerables o prioritarios
- Principales problemáticas de salud de la comunidad

Durante esta etapa es fundamental el trabajo participativo con las comunidades, ya que permite comprender de mejor manera la realidad local y las necesidades más urgentes. Entre las herramientas que pueden utilizarse se encuentran:

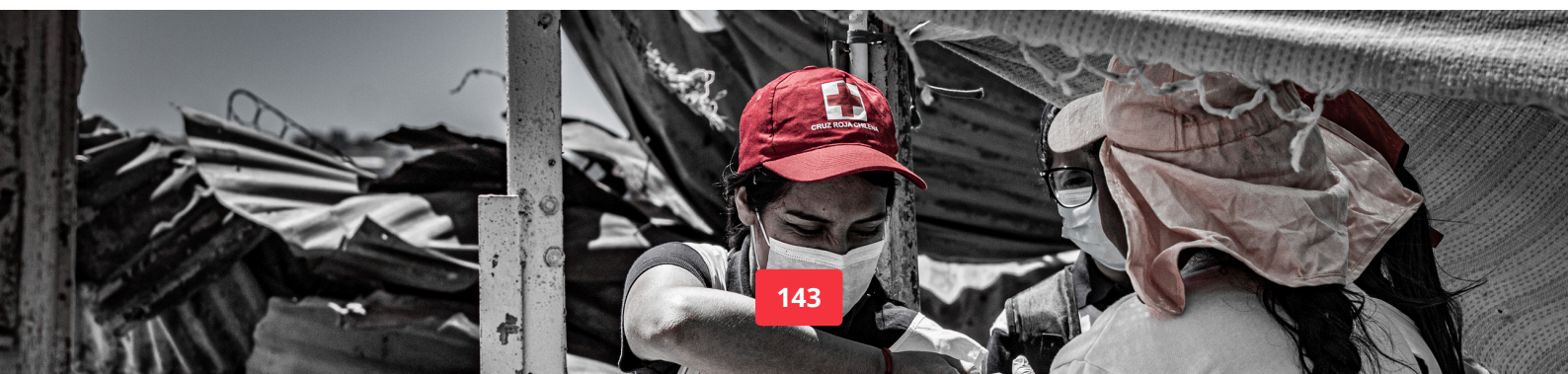
- Mapas comunitarios
- Visitas domiciliarias
- Entrevistas con líderes comunitarios
- Observación comunitaria
- Identificación de riesgos y vulnerabilidades

b) Planificación: La planificación corresponde a la organización de las acciones que serán implementadas para responder a las necesidades identificadas durante la evaluación. El análisis de la información recopilada es fundamental para desarrollar planes de acción pertinentes, viables y adaptados al contexto local.

Durante esta etapa se definen:

- Objetivos,
- Actividades,
- Responsables,
- Recursos necesarios,
- Mecanismos de coordinación,
- Tiempos de implementación.

En situaciones de emergencia de gran magnitud, esta etapa puede incluir la activación de mecanismos de respuesta del Movimiento, como: DREF (Disaster Response Emergency Fund), Emergency Appeal.-llamamiento. Es importante que este proceso sea multisectorial, incorporando áreas técnicas y transversales de la Sociedad Nacional para asegurar una respuesta integral y centrada en las necesidades reales de las comunidades.



c) Implementación y monitoreo: Durante esta etapa se ejecutan las acciones planificadas previamente y se realiza seguimiento continuo para asegurar que las actividades se desarrollen de manera adecuada.

Entre las acciones que pueden desarrollarse se encuentran:

- Educación comunitaria.
- Promoción de salud.
- Campañas preventivas.
- Vigilancia comunitaria.
- Respuesta directa a emergencias.

El monitoreo permite recopilar información sobre:

- Actividades realizadas.
- Personas alcanzadas.
- Avances.
- Dificultades.
- Participación comunitaria.
- Resultados alcanzados.

d) Evaluación: La evaluación permite analizar los resultados obtenidos y determinar si las acciones implementadas lograron responder adecuadamente a las necesidades identificadas. También permite identificar:

- Aprendizajes.
- Buenas prácticas.
- Desafíos.
- Oportunidades de mejora.

Este proceso contribuye al fortalecimiento de futuras intervenciones y al desarrollo de comunidades más preparadas y resilientes frente a emergencias.

2. Ciclo de desastres:

El ciclo del desastre describe las diferentes etapas de una emergencia, considerando las acciones realizadas antes, durante y después de su ocurrencia. Comprender este ciclo permite al voluntariado y a las comunidades prepararse mejor, reducir riesgos y responder de manera más organizada y efectiva:

a) Preparación y mitigación: Esta etapa ocurre antes de la emergencia y tiene como objetivo reducir riesgos y disminuir el impacto de posibles eventos sobre las comunidades. A partir del análisis comunitario, se desarrollan acciones orientadas a fortalecer capacidades, mejorar la organización comunitaria y preparar a las personas para responder adecuadamente frente a emergencias.

Acciones de Mitigación: Las acciones de mitigación buscan reducir riesgos existentes en la comunidad. Algunas de ellas son:

- Promoción de la salud
- Educación comunitaria
- Campañas de prevención
- Eliminación de vectores
- Identificación de riesgos comunitarios
- Elaboración de planes de emergencias comunales y familiares

Acciones de Preparación: Las acciones de preparación fortalecen la capacidad de respuesta comunitaria frente a emergencias. Estas pueden incluir:

- Capacitación a la comunidad y voluntarios
- Simulacros
- Identificación de rutas de evacuación y zonas seguras
- Coordinación con autoridades y actores locales
- Vigilancia comunitaria
- Actualización de mapas de riesgo
- Organización comunitaria

La preparación previa permite responder de manera más rápida, segura y coordinada

b) Respuesta: La etapa de respuesta comienza desde el momento en que ocurre la emergencia y se mantiene hasta que la comunidad empieza a recuperar gradualmente sus actividades habituales. Las acciones desarrolladas durante esta etapa buscan proteger la vida, la salud y el bienestar de las personas afectadas.

Las acciones de respuesta dependerán de las necesidades de cada comunidad y pueden incluir:

- Primeros Auxilios.
- Apoyo Psicosocial y Primeros Auxilios Psicológicos.
- Promoción de la salud.
- Distribución de ayuda humanitaria.
- Comunicación de riesgos.
- Identificación de grupos vulnerables.
- Derivación de casos.

Durante esta etapa es fundamental la coordinación con:

- Equipos de salud
- Autoridades locales
- Equipos de emergencia
- Actores humanitarios

Por ello, se recomienda fortalecer estas coordinaciones previamente durante la etapa de preparación.

c) Recuperación: La recuperación corresponde al proceso mediante el cual la comunidad comienza a restablecer sus condiciones de vida después de la emergencia. Esta etapa busca recuperar progresivamente la normalidad, fortalecer la resiliencia comunitaria y reducir riesgos frente a futuras emergencias.

Las acciones pueden incluir:

- Recuperación de servicios básicos
- Restablecimiento de actividades comunitarias
- Fortalecimiento de los medios de vida
- Fortalecimiento de resiliencia y preparación futura

La recuperación representa también una oportunidad para que las comunidades aprendan de la experiencia y desarrollen mayores capacidades para enfrentar nuevas emergencias.

Ciclo de necesidades de salud post emergencia

Las necesidades de salud de las comunidades durante y después de una emergencia corresponden a un proceso dinámico y continuo, ya que evolucionan constantemente según el impacto del evento, las condiciones de vida y la capacidad de respuesta de las comunidades.

Por esta razón, la evaluación y el monitoreo permanente de las necesidades comunitarias son fundamentales para adaptar las acciones de respuesta y recuperación.

Comprender el ciclo de necesidades de salud post emergencia permite:

- Priorizar acciones
- Planificar actividades
- Prevenir la propagación de enfermedades transmisibles
- Proteger poblaciones vulnerables
- Organizar respuestas comunitarias oportunas
- Fortalecer la recuperación de las comunidades

1. Necesidades básicas durante una emergencia:

Durante una emergencia, las necesidades básicas de las personas suelen verse afectadas de manera inmediata. Las seis necesidades básicas fundamentales son:



Agua y
saneamiento



Alimentación



Salud



Refugio



Seguridad
y protección



Medios
de vida

Estas necesidades se encuentran estrechamente relacionadas entre sí y deben ser abordadas de manera integral para proteger la salud, seguridad y bienestar de las personas afectadas. La falta de acceso a una de estas necesidades puede aumentar el riesgo de enfermedades, inseguridad y afectaciones sociales dentro de la comunidad.

2. Principales necesidades y riesgos de salud post emergencia

a) Lesiones: Durante una emergencia o desastre pueden producirse lesiones graves, traumatismos y fallecimientos.

En los primeros momentos de la emergencia, el voluntariado comunitario puede desempeñar un rol fundamental mediante:

- Aplicación de Primeros Auxilios.
- Identificación de signos de gravedad.
- Estabilización inicial.
- Derivación oportuna de personas lesionadas.

El fortalecimiento continuo de las capacidades en primeros auxilios permite mejorar la respuesta inmediata y apoyar la descongestión de los servicios de salud.

b) Salud Mental: Las emergencias pueden generar importantes afectaciones emocionales y psicológicas tanto en las comunidades como en los equipos de respuesta y voluntariado.

Las personas pueden experimentar:

- Miedo
- Ansiedad
- Estrés,
- Tristeza
- Duelo
- Incertidumbre

Por esta razón, el apoyo psicosocial y los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) constituyen una parte importante de la respuesta temprana. Contar previamente con herramientas, redes de apoyo y mecanismos de derivación permite brindar una mejor respuesta y proteger el bienestar emocional de las personas afectadas y del propio voluntariado.

c) Enfermedades transmitidas por agua: La interrupción del acceso a agua segura, saneamiento e higiene puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por agua y alimentos.

Entre las enfermedades que pueden aparecer se encuentran:

- Diarreas
- Cólera
- Enfermedades gastrointestinales
- Deshidratación.

d) Enfermedades no transmisibles (ENT): Las personas que viven con enfermedades no transmisibles pueden enfrentar mayores dificultades durante una emergencia debido a:

- Interrupción de tratamientos
- Pérdida de medicamentos
- Dificultades de acceso a servicios de salud
- Aumento de factores de riesgo

Entre las principales ENT se encuentran:

- Diabetes
- Hipertensión
- Enfermedades cardiovasculares
- Asma
- Enfermedades respiratorias crónicas

La identificación temprana de personas con ENT y la continuidad de cuidados son fundamentales para prevenir complicaciones.

1. Vigilancia Comunitaria

La vigilancia comunitaria es una herramienta que permite, mediante el trabajo conjunto con las comunidades, identificar cambios en el estado de salud colectivo y detectar tempranamente la aparición de brotes epidémicos, enfermedades transmisibles u otros riesgos para la salud pública.

A través de este mecanismo se busca complementar la respuesta del sistema de salud y fortalecer una respuesta más rápida y oportuna frente a situaciones de emergencia o riesgos sanitarios.

Dentro de los procesos de vigilancia tenemos:

- Observación comunitaria
- Monitoreo de riesgos
- Identificación de señales de alerta
- Reporte de eventos inusuales

La participación activa de las comunidades es fundamental, ya que permite detectar de manera oportuna problemas de salud que afectan a la población.

a) Rol del voluntario comunitario: El voluntariado comunitario posee una posición privilegiada para desarrollar vigilancia comunitaria debido a su contacto directo y permanente con las comunidades.

Entre sus principales funciones se encuentran:

- Observar cambios o situaciones inusuales
- Escuchar preocupaciones comunitarias
- Identificar señales de alerta
- Entregar mensajes preventivos
- Reportar información oportunamente
- Apoyar acciones de prevención y respuesta

La vigilancia comunitaria no busca que el voluntariado realice diagnósticos médicos, sino identificar situaciones de riesgo y reportarlas oportunamente a los equipos correspondientes.

b) Principios de la vigilancia comunitaria: Para mantener la confianza comunitaria y desarrollar una vigilancia comunitaria adecuada, es importante actuar respetando los Principios Fundamentales de la Cruz Roja y, además, considerar los siguientes principios:

- **Confidencialidad:** La información privada y personal debe manejarse de manera segura, respetuosa y confidencial.
- **No discriminación:** Todas las personas deben recibir apoyo y escucha sin distinción de ningún tipo.
- **Participación comunitaria:** La participación activa de las comunidades es fundamental para identificar riesgos, necesidades y soluciones.
- **Coordinación:** La vigilancia comunitaria debe desarrollarse en coordinación con autoridades y equipos de salud.
- **Seguridad:** El voluntariado debe procurar proteger su seguridad y la de las comunidades durante el desarrollo de las actividades.

2. Señal de alerta:

Una señal de alerta corresponde a cualquier situación, cambio o evento que ocurre dentro de la comunidad y que puede representar un riesgo para la salud o bienestar de las personas, requiriendo observación, seguimiento o reporte.

Las señales de alerta se pueden relacionar con:

- Enfermedades.
- Condiciones ambientales.
- Riesgos sanitarios.
- Protección comunitaria.

Comportamiento comunitario

- Principales señales de alerta comunitaria.
- Fallecimientos inusuales.
- Enfermedades de rápida propagación.

Relacionados con agua y saneamiento

- Falta de agua potable.
- Mala gestión de residuos
- Aumento de enfermedades diarreicas.
- Presencia de aguas servidas.
- Contaminación de fuentes de agua.

Relacionados con vectores

- Aumento de mosquitos.
- Presencia de roedores.
- Acumulación de agua estancada.
- Incremento de enfermedades transmitidas por vectores como zika, dengue o hantavirus.

Relacionadas con protección y vulnerabilidad

- Violencia y discriminación
- Niños, niñas y adolescentes separados de su familia
- Personas mayores sin cuidado
- Personas aisladas
- Personas que abandonan tratamiento médico

Relacionados a salud mental y bienestar

- Estrés comunitario.
- Conductas agresivas.
- Miedo o ansiedad generalizada.
- Afecciones emocionales importantes.

3. Comunicación y escucha comunitaria:

Las comunidades suelen expresar sus preocupaciones y alertar sobre situaciones anormales que ocurren en su entorno. Por esta razón, la escucha activa constituye una herramienta fundamental de la vigilancia comunitaria. Las personas pueden expresar:



Preocupaciones



Miedos



Necesidades



Cambios observados

4. Reporte comunitario

Informar oportunamente situaciones de riesgo a las autoridades y equipos de salud es fundamental para desarrollar respuestas rápidas y coordinadas.

El reporte comunitario permite:

- Activar respuestas tempranas.
- Prevenir brotes.
- Proteger a la población.
- Facilitar la coordinación institucional.

La información reportada debe ser:

- Clara.
- Objetiva.
- Breve.
- Oportuna.
- Confidencial.

El flujo de reporte dependerá de cada Sociedad Nacional y sistema de salud local, así como las coordinaciones previas que se establezcan en cada comunidad o caso.

Es importante que el voluntariado conozca previamente:

- Qué situaciones deben reportarse.
- A quién reportar.
- Cómo reportar.
- Cuándo activar una alerta.

La vigilancia comunitaria y la alerta temprana permiten actuar antes de que una situación de riesgo tenga un mayor impacto sobre la salud de las comunidades.

Protección de grupos vulnerables

Durante las emergencias existen grupos de la población que pueden verse más afectados debido a condiciones físicas, sociales, económicas o de salud. Estas personas pueden enfrentar mayores dificultades para acceder a servicios básicos, protegerse de distintos riesgos o recuperarse posteriormente de una emergencia.

Por esta razón, la identificación oportuna de grupos vulnerables constituye una parte fundamental del trabajo comunitario en salud y emergencias. En este contexto, el rol del voluntariado comunitario es clave en la identificación temprana, acompañamiento, orientación, apoyo y derivación oportuna hacia servicios básicos y especializados cuando sea necesario

1. ¿Qué entendemos por grupo de riesgo?

Los grupos vulnerables corresponden a personas o grupos de la comunidad que presentan un mayor riesgo de sufrir daños físicos, emocionales, sociales o económicos durante una emergencia.

La vulnerabilidad puede verse aumentada por diferentes factores, entre ellos:

- Edad
- Enfermedades o condiciones de salud
- Discapacidad
- Género
- Condición socioeconómica
- Discriminación
- Barreras de acceso
- Aislamiento social
- Desplazamiento o migración

El grado de vulnerabilidad no depende únicamente de las características individuales de las personas, sino también de las condiciones del entorno y del acceso a servicios básicos y redes de apoyo.

2. Principales grupos vulnerables durante emergencias

Entre los grupos que pueden requerir mayor protección y apoyo durante una emergencia se encuentran:

- Niños, niñas y adolescentes
- Personas mayores
- Personas con discapacidad
- Personas con enfermedades crónicas
- Personas en situación de calle
- Personas gestantes
- Madres lactantes
- Personas desplazadas o migrantes

Dependiendo del contexto local, pueden existir otros grupos específicos que también requieran atención prioritaria.

3. Principales grupos vulnerables durante emergencias

Durante las emergencias, las situaciones de vulnerabilidad pueden aumentar considerablemente, exponiendo a las personas a mayores riesgos relacionados con:

- Dificultades de desplazamiento.
- Barreras de acceso a servicios.
- Violencia o discriminación.
- Mayor exposición a enfermedades.
- Separación familiar.
- Pérdida de medios de vida.
- Afecciones de salud mental.

La falta de identificación temprana de estos riesgos puede aumentar significativamente el impacto de la emergencia sobre la salud y bienestar de las personas.

4. Principios de protección comunitaria

Las acciones de protección dirigidas a grupos vulnerables deben desarrollarse respetando los Principios Fundamentales de la Cruz Roja y promoviendo la dignidad, seguridad y bienestar de las personas.

- **Dignidad y respeto:** Todas las personas deben ser tratadas con respeto, independientemente de su condición, origen, edad o situación social.
- **No discriminación:** El apoyo debe entregarse sin distinción de nacionalidad, etnia, religión, género o condición social.
- **Participación e inclusión:** Las personas y comunidades deben participar activamente en la toma de decisiones relacionadas con su salud, bienestar y protección.
- **Promover la inclusión** permite asegurar que ninguna persona quede excluida de la ayuda o de los servicios disponibles.
- **Confidencialidad:** La información proporcionada por las comunidades debe manejarse de manera segura y confidencial.
- **El voluntariado no debe compartir** información privada sin autorización.
- **Seguridad y protección:** Las acciones desarrolladas no deben aumentar los riesgos para las comunidades ni para el personal humanitario.

5. Principales riesgos por grupos vulnerables

Cada grupo puede verse afectado por diferentes tipos de riesgos durante una emergencia.

Niños, niñas y adolescentes

- Violencia.
- Separación familiar.
- Interrupción escolar.
- Abandono.
- Desnutrición.
- Afecciones emocionales.

Personas mayores

- Dificultad de movilidad.
- Falta de acceso a medicamentos.
- Aislamiento.
- Dependencia de cuidados.
- Descompensación de enfermedades crónicas.

Personas con discapacidad

- Discriminación.
- Barreras físicas.
- Barreras sociales.
- Barreras de comunicación.
- Dificultades de evacuación o acceso de servicios.

e) Salud materna, neonatal e infantil: Las personas gestantes, madres lactantes, recién nacidos, niños y niñas constituyen grupos prioritarios durante las emergencias debido a su mayor vulnerabilidad.

Durante una emergencia pueden aumentar los riesgos asociados a:

- Desnutrición
- Enfermedades infecciosas
- Falta de controles de salud
- Dificultades de acceso a servicios sanitarios
- Afectaciones de protección

f) Enfermedades prevenibles mediante vacunación: Las condiciones sanitarias posteriores a una emergencia pueden favorecer la aparición de brotes de enfermedades prevenibles mediante vacunación.

Entre ellas pueden encontrarse:

- Sarampión
- Difteria
- Hepatitis A
- Tétanos

La vacunación oportuna de las comunidades afectadas y de los equipos de respuesta constituye una medida fundamental de prevención y protección.

g) Enfermedades transmitidas por vectores: Algunas condiciones presentes durante las emergencias, como agua estancada, acumulación de residuos o interrupción de servicios básicos, pueden aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por vectores. Entre las enfermedades más frecuentes se encuentran:

- Dengue
- Malaria
- Chikungunya
- Zika

3. Importancia de la evaluación continua

Las necesidades de salud pueden cambiar rápidamente durante y después de una emergencia.

Por ello, el monitoreo y la evaluación continua de la situación comunitaria permiten adaptar las acciones según las necesidades reales de la población.

La participación comunitaria, la vigilancia comunitaria y la coordinación con equipos de salud son fundamentales para desarrollar respuestas oportunas y proteger la salud de las comunidades afectadas.

Vigilancia comunitaria y alerta temprana

La vigilancia comunitaria y la alerta temprana son herramientas fundamentales para proteger la salud de las comunidades antes, durante y después de una emergencia, mediante la participación activa de las personas de la comunidad.

Las propias comunidades suelen ser las primeras en observar cambios, riesgos o la aparición de enfermedades que pueden afectar la salud colectiva.

Por esta razón, el trabajo directo con las comunidades permite al voluntariado comunitario identificar y reportar oportunamente situaciones de riesgo, facilitando una respuesta rápida y coordinada junto a las autoridades y equipos de salud.

La detección temprana de riesgo permite:

- prevenir brotes epidemiológicos.
- Reducir la transmisión de enfermedades.
- Proteger a grupos vulnerables
- Organizar una respuesta oportuna
- Disminuir el impacto de la emergencias sobre la salud de la comunidad-.

El voluntariado comunitario cumple un rol fundamental en la identificación de situaciones que pueden afectar significativamente la salud y bienestar de las comunidades.

Personas con enfermedades crónicas

- Interrupción de tratamiento.
- Falta de acceso a controles de salud.
- Descompensaciones de enfermedades crónicas.
- Dificultad para acceder a medicamentos.

Personas gestantes y madres lactantes

- Pérdida de controles de salud.
- Riesgos de enfermedades.
- Dificultad de acceso a servicios.
- Afectación nutricional.
- Estrés y afectación emocional.

6. Redes de apoyo comunitario

Para brindar protección adecuada a grupos vulnerables es fundamental contar con redes de apoyo comunitario que permitan identificar necesidades, coordinar apoyos y facilitar derivaciones oportunas.

Contar con comunidades organizadas y redes fortalecidas permite:

- Identificar necesidad rapidez más rápidamente
- Mejorar las coordinaciones
- Facilitar el apoyo y acompañamiento
- Fortalecer resiliencia comunitaria
- Dentro de las redes comunitarias se pueden considerar
- Líderes comunitarios
- Organizaciones locales
- Centros de salud
- Grupos comunitarios
- Autoridades locales
- Centros educativos

7. Coordinación y derivación

Muchas de las situaciones que afectan a grupos vulnerables requieren derivación oportuna para evitar mayores afectaciones sobre la salud y bienestar de las personas.

Por esta razón, el voluntariado comunitario debe conocer:

- Rutas de derivación
- Servicios básicos disponibles
- Mecanismos de protección
- Contactos de emergencia
- Protocolos instituciones

La coordinación con equipos de salud, servicios sociales y autoridades permite desarrollar respuestas más efectivas y seguras.

La protección de grupos vulnerables forma parte fundamental del trabajo comunitario en SPAC, ya que busca promover:

- Participación de toda la comunidad
- Inclusión
- Acceso equitativo
- Prevención de riesgos
- Fortalecimiento comunitario
- Apoyo humanitario centrado en las personas

Las comunidades organizadas, inclusivas y participativas presentan mayores capacidades de resiliencia y pueden proteger mejor a las personas en situación de vulnerabilidad durante las emergencias.

El objetivo de la protección comunitaria es evitar que cualquier persona quede excluida o sin apoyo durante una emergencia, promoviendo siempre la dignidad humana y el acceso seguro a las necesidades básicas.

...estos para evitar la contaminación.
...do los contenedores de agua son de uso
...unitario, es responsabilidad de todos/as mantener
...ndiciones adecuadas de almacenamiento.

...a recipiente comunitario para
...de usarlo, recuerda lavarte las
...usa mascarilla y manten una
...un metro con tus vecinos.

...UE CONSUMES!

...CLORADA

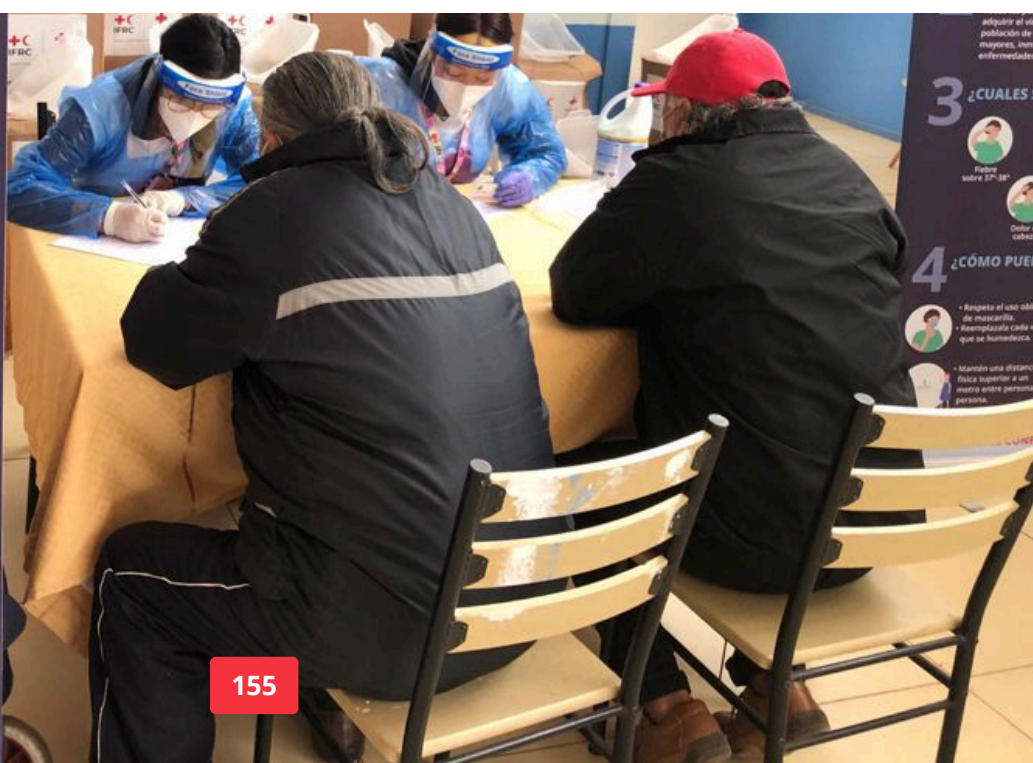
...para lavarse las manos con agua
...eparar los alimentos, para beber y
...giene personal.

...URIFICAR EL AGUA CON CLORO?

CLORO	
3 Gotas	
12 Gotas	
1 cucharadita	
10 cucharaditas	

Espera 30 minutos
para consumir el
agua desinfectada.

...INFECCIÓN DEL AGUA



1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir los conceptos de brote y epidemia, comprendiendo sus diferencias y su impacto en la salud pública en Chile.
- Reconocer las principales enfermedades transmisibles que pueden provocar brotes y epidemias en la comunidad.
- Identificar los factores que favorecen la aparición y propagación de brotes y epidemias, considerando aspectos ambientales, sociales, sanitarios y culturales.
- Comprender la importancia de la vigilancia epidemiológica y de las medidas de prevención y control para disminuir la propagación de enfermedades.
- Reconocer las principales medidas de prevención frente a brotes y epidemias, como higiene de manos, vacunación, uso adecuado de medidas de protección y educación sanitaria.
- Comprender la importancia de la participación comunitaria y del trabajo colaborativo entre la comunidad y los equipos de salud frente a situaciones epidemiológicas.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la promoción de medidas preventivas, educación en salud y apoyo a la comunidad durante brotes y epidemias.
- Aplicar estrategias básicas de comunicación y educación en salud para promover conductas preventivas y fortalecer el autocuidado dentro de la comunidad.

Puntos principales de aprendizaje

- Un brote corresponde a la aparición de un número de casos de una enfermedad mayor al esperado en una comunidad o lugar específico, mientras que una epidemia implica una propagación más extensa de la enfermedad en una población.
- Los brotes y epidemias representan importantes problemas de salud pública debido a su impacto en la salud de las personas y en el funcionamiento de la comunidad.
- Diversas enfermedades transmisibles pueden provocar brotes y epidemias, especialmente aquellas causadas por virus, bacterias u otros microorganismos.
- Factores como el hacinamiento, la falta de higiene, el acceso limitado a servicios de salud, la baja cobertura de vacunación y las condiciones ambientales pueden favorecer la propagación de enfermedades.
- La vigilancia epidemiológica permite detectar oportunamente enfermedades y adoptar medidas de prevención y control para disminuir su propagación.
- Las medidas preventivas, como el lavado de manos, vacunación, uso adecuado de elementos de protección y educación en salud, son fundamentales para prevenir contagios.
- La información clara y oportuna ayuda a disminuir la desinformación y favorece conductas de autocuidado dentro de la comunidad.
- La participación activa de la comunidad es fundamental para enfrentar brotes y epidemias de manera efectiva.

- El trabajo conjunto entre la comunidad y los equipos de salud fortalece la prevención, detección precoz y control de enfermedades transmisibles.
- El voluntario comunitario cumple un rol importante en la educación sanitaria, difusión de medidas preventivas y apoyo a la población durante situaciones epidemiológicas.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Comprender qué son los brotes y epidemias y reconocer su impacto en la salud pública y en la comunidad.
- Identificar las principales enfermedades transmisibles que pueden generar brotes y epidemias en Chile.
- Reconocer los factores que favorecen la propagación de enfermedades transmisibles.
- Comprender la importancia de la vigilancia epidemiológica y de las medidas de prevención y control.
- Identificar medidas preventivas fundamentales, como higiene de manos, vacunación y autocuidado, para disminuir el riesgo de contagio.
- Reconocer la importancia de la información clara y oportuna en la prevención de enfermedades y control de brotes.
- Aplicar La educación en salud.
- Aplicar estrategias básicas de educación y comunicación en salud para promover conductas preventivas dentro de la comunidad.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la promoción de medidas preventivas, educación sanitaria y apoyo a la comunidad frente a brotes y epidemias.

Resumen del tema

Los brotes y epidemias representan importantes desafíos para la salud pública debido a su capacidad de afectar rápidamente a un gran número de personas y generar consecuencias sanitarias, sociales y económicas en la comunidad.

Un brote corresponde a la aparición de un número de casos de una enfermedad superior al esperado en un lugar y tiempo determinado, mientras que una epidemia se refiere a una propagación más extensa de la enfermedad dentro de una población o territorio.

Cuando una enfermedad se extiende a varios países o continentes, puede llegar a considerarse una pandemia.



En Chile, al igual que en otros países, diferentes enfermedades transmisibles han provocado brotes y epidemias a lo largo de la historia. Entre ellas se encuentran enfermedades respiratorias, gastrointestinales, enfermedades transmitidas por alimentos, infecciones virales y enfermedades prevenibles por vacunación.

Más recientemente, la pandemia por COVID-19 evidenció el gran impacto que pueden tener estas situaciones sobre la salud, el sistema sanitario y la vida cotidiana de las personas.

Las enfermedades transmisibles son causadas por microorganismos como virus, bacterias, hongos o parásitos, y pueden propagarse de distintas formas. Algunas se transmiten por contacto directo entre personas, otras por gotitas respiratorias, alimentos contaminados, agua no segura o vectores como mosquitos.

La velocidad de propagación depende de múltiples factores relacionados con las características de la enfermedad, las condiciones de vida de la población y la capacidad de respuesta sanitaria. Existen diversos factores que favorecen la aparición y propagación de brotes y epidemias.

Entre ellos destacan el hacinamiento, la falta de acceso a agua potable y saneamiento, la escasa higiene, las bajas coberturas de vacunación, el desconocimiento de medida preventivas y la limitada accesibilidad a servicios de salud.

Además, factores ambientales, cambios climáticos, movilidad de las personas y condiciones socioeconómicas también pueden influir en el aumento del riesgo de transmisión.



La vigilancia epidemiológica cumple un rol fundamental en la detección temprana de enfermedades y en la prevención de brotes y epidemias.

Este sistema permite recopilar, analizar e interpretar información sobre enfermedades transmisibles para identificar aumentos inusuales de casos y adoptar medidas de control oportunas.

Gracias a la vigilancia epidemiológica, las autoridades de salud pueden implementar acciones preventivas, realizar investigaciones sanitarias y coordinar estrategias de respuesta frente a emergencias de salud pública.

Las medidas de prevención y control son fundamentales para disminuir la propagación de enfermedades transmisibles. Entre las principales estrategias se encuentran:



Estas acciones contribuyen a cortar las cadenas de transmisión y proteger la salud de la comunidad.

La vacunación representa una de las medidas más efectivas para prevenir enfermedades y evitar brotes epidémicos. Gracias a los programas de inmunización, muchas enfermedades infecciosas han disminuido considerablemente o han sido controladas.

Sin embargo, cuando disminuye la cobertura de vacunación o existe desinformación sobre las vacunas, aumenta el riesgo de reaparición de enfermedades prevenibles. La educación en salud es otra herramienta clave para enfrentar brotes y epidemias.

Informar a la población de manera clara, oportuna y basada en evidencia científica permite promover conductas preventivas, fortalecer el autocuidado y disminuir la desinformación y el miedo. Durante situaciones epidemiológicas, la circulación de información falsa puede generar conductas de riesgo y dificultar las medidas de prevención.

El trabajo comunitario y la participación activa de la comunidad son fundamentales para enfrentar brotes y epidemias de manera efectiva. La colaboración entre equipos de salud, autoridades y comunidad permite fortalecer la prevención, mejorar la adherencia a las medidas sanitarias y apoyar a las personas más vulnerables.

Asimismo, las redes comunitarias pueden facilitar la difusión de información preventiva y promover acciones de apoyo social y emocional. El voluntario comunitario cumple un rol importante en estas situaciones, colaborando en actividades educativas, difusión de medidas preventivas, orientación a la población y apoyo a personas afectadas.

Su participación favorece el fortalecimiento de la educación sanitaria, la organización comunitaria y la promoción del autocuidado. Además del impacto en la salud física, los brotes y epidemias pueden generar consecuencias emocionales, sociales y económicas importantes. El miedo al contagio, el aislamiento social, las pérdidas económicas y la sobrecarga de los sistemas de salud pueden afectar el bienestar de las personas y comunidades.

Por ello, es fundamental abordar estas situaciones desde una perspectiva integral que considere no solo la prevención de enfermedades, sino también el apoyo emocional y social.

Finalmente, la prevención de brotes y epidemias requiere el compromiso conjunto de las autoridades, equipos de salud y comunidad. La promoción de hábitos saludables, la educación sanitaria, la vacunación y la participación comunitaria son herramientas fundamentales para proteger la salud pública y fortalecer la capacidad de respuesta frente a emergencias sanitarias.

Actividades dentro de la comunidad



Charlas educativas y talleres sobre brotes y epidemias dirigidas a distintos grupos de la comunidad con el objetivo de informar sobre qué son los brotes y epidemias, formas de transmisión de enfermedades y medidas de prevención y control. Estas actividades pueden desarrollarse en colegios, juntas de vecinos, centros comunitarios, iglesias y ferias de salud, fortaleciendo la educación sanitaria y el autocuidado.

Campañas de higiene y prevención mediante campañas educativas sobre lavado correcto de manos, higiene respiratoria, uso adecuado de mascarillas cuando corresponda, manipulación segura de alimentos, limpieza y desinfección de espacios comunes. Estas actividades ayudan a disminuir el riesgo de transmisión de enfermedades.



Campañas de vacunación y promoción de la inmunización apoyando y promoviendo la importancia de las vacunas como medida de prevención de enfermedades transmisibles y control de brotes epidémicos.

Difusión de información preventiva en medios comunitarios mediante redes sociales, afiches, folletos, radios comunitarias y murales informativos con información clara y basada en evidencia científica.



Actividades educativas en escuelas y familias dirigidas a niños, niñas, adolescentes y familias para promover hábitos de higiene, prevención de enfermedades y autocuidado desde edades tempranas.

Operativos preventivos y orientación en salud donde las personas puedan recibir orientación sobre signos y síntomas de enfermedades transmisibles, medidas preventivas y cuándo acudir a centros de salud.



Talleres sobre manejo emocional y apoyo comunitario enfocados en el manejo del estrés, ansiedad y emociones asociadas a situaciones epidemiológicas, fortaleciendo el bienestar emocional y el apoyo comunitario.

Formación de redes de apoyo comunitario para promover la organización comunitaria y el apoyo a personas vulnerables mediante redes vecinales, acompañamiento y difusión de información preventiva.



Jornadas comunitarias de limpieza y saneamiento de espacios comunitarios, eliminación de residuos y promoción del saneamiento ambiental para disminuir riesgos sanitarios y prevenir enfermedades.

Simulacros y actividades de preparación comunitaria orientadas a fortalecer la preparación de la comunidad frente a emergencias sanitarias, promoviendo el conocimiento de medidas de prevención y organización comunitaria frente a brotes y epidemias.



Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

1. **Falta de información y educación en salud:** Muchas personas desconocen cómo se transmiten las enfermedades infecciosas y cuáles son las medidas preventivas adecuadas para evitar contagios.
2. **Desinformación y noticias falsas:** La circulación de información errónea en redes sociales y otros medios puede generar miedo, confusión y rechazo a medidas preventivas como vacunación o uso de elementos de protección.
3. **Baja percepción de riesgo:** Algunas personas minimizan la gravedad de las enfermedades transmisibles o consideran innecesarias las medidas preventivas cuando no observan casos cercanos.
4. **Resistencia a modificar hábitos cotidianos:** Cambiar conductas relacionadas con la higiene, uso de mascarillas, distanciamiento físico o aislamiento puede resultar difícil para algunas personas.
5. **Normalización del riesgo:** Con el paso del tiempo, algunas personas pueden disminuir la percepción de peligro frente a brotes o epidemias, relajando las medidas preventivas.
6. **Factores culturales y sociales:** Algunas costumbres sociales y culturales pueden dificultar el cumplimiento de medidas preventivas y favorecer la propagación de enfermedades.
7. **Falta de acceso a recursos básicos:** La escasez de agua potable, productos de higiene, mascarillas o acceso a servicios de salud puede dificultar la prevención de enfermedades.
8. **Hacinamiento y condiciones de vivienda:** Vivir en espacios reducidos o con alta cantidad de personas dificulta el distanciamiento físico y aumenta el riesgo de contagio.
9. **Miedo, ansiedad y fatiga emocional:** Las situaciones epidemiológicas prolongadas pueden generar estrés, cansancio emocional y disminución de la adherencia a medidas preventivas.
10. **Limitaciones económicas:** Algunas personas no pueden dejar de trabajar o aislarse debido a necesidades económicas, aumentando el riesgo de exposición y transmisión.
11. **Desconfianza hacia las autoridades o sistemas de salud:** La falta de confianza en las instituciones puede dificultar la adherencia a campañas de prevención y vacunación.
12. **Baja adherencia a medidas preventivas:** El incumplimiento de medidas como higiene de manos, vacunación o aislamiento puede favorecer la propagación de enfermedades transmisibles.
13. **Dificultad de acceso a atención médica:** Las barreras geográficas, económicas o administrativas pueden retrasar el diagnóstico y tratamiento oportuno de enfermedades infecciosas.
14. **Falta de apoyo comunitario y organización social:** La escasa participación comunitaria puede dificultar la difusión de información preventiva y la implementación de medidas de protección colectiva.



1.1 Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este capítulo, las y los participantes serán capaces de:

- Comprender la importancia de la seguridad en el trabajo humanitario de la Cruz Roja Chilena.
- Identificar las medidas de seguridad que deben aplicarse antes, durante y después de un operativo en terreno.
- Actuar de manera adecuada frente a incidentes de seguridad, resguardando la integridad personal y del equipo.
- Valorar la seguridad del voluntariado como un pilar fundamental para la continuidad de la acción humanitaria.

Resumen del tema

La seguridad en los operativos de la Cruz Roja Chilena constituye un elemento esencial para el desarrollo de una respuesta humanitaria efectiva, organizada y respetuosa de la integridad del voluntariado y de las personas asistidas.

En este contexto, el trabajo en terreno requiere aplicar medidas concretas antes, durante y después de cada despliegue. Antes del operativo, se debe realizar una adecuada evaluación del riesgo y un análisis de contexto que permita identificar amenazas, definir líneas de acción y preparar al equipo mediante planificación, distribución de roles, revisión de rutas, zonas seguras, medios de comunicación y equipamiento, además, el voluntariado debe contar con formación previa y conocer los protocolos institucionales.

Durante el operativo, la seguridad debe mantenerse a través del monitoreo constante de las condiciones del entorno, la coordinación con autoridades y actores locales, el uso correcto del uniforme e identificación institucional, y un comportamiento alineado con los Principios Fundamentales y el Código de Conducta. Si la situación se torna insegura, se debe priorizar la evacuación rápida y la protección de las personas por sobre los recursos materiales.

Después del operativo, es necesario realizar un debriefing, promover el bienestar emocional del equipo, evaluar el desarrollo de la actividad e identificar aprendizajes y mejoras para futuras intervenciones.

La seguridad también incluye asegurar el retorno adecuado del voluntariado a sus hogares. Asimismo, el capítulo destaca la importancia de conocer el procedimiento institucional frente a incidentes de seguridad, el cual contempla resguardar la integridad personal, informar a los responsables, realizar la denuncia formal, completar el Informe de Incidente de Seguridad y adoptar medidas preventivas posteriores.

En síntesis, la seguridad del voluntariado es una responsabilidad institucional y un componente fundamental para garantizar una acción humanitaria segura, digna y eficaz.

Como vimos en el capítulo uno de este Manual la seguridad se define como: “Ausencia de daños o situaciones de riesgo causados por acciones inseguras y/o personas intencionadas que pueden darse en contextos delicados, conflictos armados, situaciones de desastre, entre otros”.

Es por esto, que el voluntariado de la Cruz Roja Chilena, debe tener en cuenta los lineamientos estipulados en materia de seguridad y Acceso Más Seguro siendo de importancia para garantizar la efectividad de la respuesta humanitaria y a la vez la protección y seguridad del voluntariado y personas asistidas durante un operativo en terreno.

A continuación, se estipulan medidas y lineamientos que se deben tomar en cuenta antes, durante y después de algún despliegue en terreno y actividad a realizar desde nuestras filiales:

Seguridad antes de un operativo

Antes que el voluntariado se movilice a terreno, se deben tomar diversas precauciones:

- **Evaluación del riesgo:** Se realiza el análisis de contexto este debe ser compartido con las direcciones regionales de gestión del riesgo y al voluntariado que será parte de los operativos, en este documento se puede identificar las líneas de acción del trabajo en terreno, junto con esto, se debe realizar un análisis de los riesgos presentes en el operativo.
- **Planificación y protocolos de seguridad:** Antes de salir a terreno se debe realizar un breafing (reunión previa) en la cual se deben establecer roles de cada uno de los voluntarios, rutas de ingreso y evacuación, zonas de seguridad, actividades a realizar, cantidad de voluntarios y material a movilizar.
- **Actividades en terreno:** Como se mencionó anteriormente es importante realizar análisis de contexto para las actividades que se desarrollarán en terreno, dada que muchas de ellas pueden generar un riesgo para el voluntario es importante tener en cuenta que los contextos pueden cambiar por lo tanto debemos de estar alertas en materia de seguridad y acceso más seguro en los operativos. Los voluntarios pueden realizar asistencia en materias de salud, apoyo psicosocial, atención en albergues o cualquier actividad complementaria que no implique inseguridad para quienes se encuentran en terreno.
- **Formación de los voluntarios:** Los voluntarios que asisten a terreno tienen que tener formación en voluntariado básico, haber firmado el código de conducta, además de formación en Primeros Auxilios, Primeros auxilios Psicológicos, Seguridad y Acceso Más Seguro y Stay Safe de IFRC, entre otros.
- **Comunicación interna y externa:** Se debe asegurar que los voluntarios cuenten con medios de comunicación adecuados, como radios o teléfono (los cuales deben estar con carga completa al momento de salir a terreno y en modo ahorro de batería), además de los protocolos de trabajo, distribución de roles del voluntariado, conocer qué hacer en caso que haya que evacuar la zona, vías de evacuación y zonas de seguridad. Por otro lado, se debe mantener una comunicación interinstitucional con otras organizaciones de la zona para mantener una colaboración continua en las situaciones que lo ameriten.

- **Equipamiento adecuado:** Se debe asegurar que todo voluntario asistente a terreno tenga la indumentaria adecuada como polera manga larga con protección UV, pantalón cargo reflectante, zapatos de seguridad, guantes, mascarillas u otro elemento según el contexto del operativo. De igual forma se debe tener en cuenta el uso adecuado según el contexto del operativo teniendo en cuenta los lineamientos del reglamento según el uniforme a utilizar.
- **Monitoreo:** Se debe realizar un monitoreo previo de la actividad, debido a que los entornos son cambiantes, lo cual puede poner en riesgo la integridad del voluntariado.
- **Funcionamiento de la filial:** Se debe tener en consideración los horarios de funcionamiento de la filial e informar al comité regional que si esta se mantendrá abierta hasta altas horas de la noche, para que ellos estén al tanto por temas de seguridad. En el caso de las filiales que se encuentren en zonas con toque de queda, se debe respetar esta indicación.

Seguridad durante el operativo

Una vez en el terreno, la seguridad de los voluntarios sigue siendo una prioridad. Algunas medidas clave durante la intervención incluyen:

- **Monitoreo constante:** Se debe realizar un monitoreo en tiempo real de la situación que está ocurriendo y las actualizaciones que puedan ir surgiendo sobre el avance de la actividad y la situación en terreno, ya que esto nos ayuda a ajustar acciones a tomar en caso que las condiciones de seguridad cambien.
- **Coordinar con autoridades locales:** Es importante tener una coordinación previa con otras autoridades locales, sin embargo, es importante recordar que como institución debemos evitar el uso de Camionetas, vehículos o cualquier elemento que corresponda a otra institución, dado que debemos cumplir con nuestros principios fundamentales y evitar situaciones que pudiesen poner en cuestionamiento el accionar de la Cruz Roja Chilena. También es importante considerar, que las filiales que salgan a terreno a otras jurisdicciones, se tienen que comunicar con las filiales de esa comuna, ya que ellos conocen la realidad del lugar.
- **Protección del personal:** Todo voluntario debe estar debidamente uniformado con uso de polera manga larga institucional, pantalones cargo con reflectantes o jeans azules, zapatos de seguridad o cerrados con huella, peto institucional, además de portar credencial institucional y cédula de identidad.
- **Comportamiento:** En terreno todo voluntario debe comportarse de acuerdo con los siete principios fundamentales y el código de conducta, se debe evitar el uso de garabatos, denigración a otros asistentes, comentarios de carácter político y/o religioso. Mantener la seriedad que se amerita, respetando a sus pares y a toda persona que asista al evento. En caso de conflictos con la comunidad, evitar agravar la situación y restarse de realizar comentarios que pudiesen menoscabar a las personas/comunidad.
- **Evacuación rápida:** En caso que la situación en terreno se vuelva insegura, se debe realizar una evacuación rápida del lugar, donde se debe dar prioridad a la integridad del voluntario por sobre los insumos materiales.

Post-operativo

Una vez concluido el operativo, la seguridad no termina, se debe procurar que todo voluntario vuelva a la filial/comité regional donde se realizará un debriefing del evento y posteriormente cada voluntario deberá retornar de forma segura a su hogar.

- **Debriefing:** Posterior a cada operativo, se debe realizar una evaluación subjetiva del operativo donde todo voluntario mencione cómo se sintió, cuáles fueron sus sensaciones durante el evento, además de realizar alguna actividad grupal o individual en la cual se pueda ayudar a los voluntarios a desconectarse de las situaciones de estrés vividas.
- **Bienestar y apoyo psicológico:** Durante los operativos, los voluntarios pueden estar expuestos a situaciones traumáticas. Por lo tanto, es fundamental contar con equipos de apoyo psicológico que ayuden a los voluntarios a manejar el estrés y los posibles traumas derivados de la intervención.
- **Evaluación post actividad:** Se debe realizar una evaluación de lo que fue la actividad, donde se deben analizar los aspectos positivos y aquellos por mejorar, siempre pensando en el bienestar y la seguridad del voluntariado. En caso de ser necesario se deben actualizar los protocolos y procedimiento de actuación y realizar una retroalimentación a los voluntarios asistentes. La seguridad de los voluntarios es un pilar fundamental para que la misión humanitaria de Cruz Roja se desarrolle de manera eficaz, salvando vidas y prestando asistencia sin poner en peligro a quienes realizan el trabajo.

Otro punto de importancia en considerar son los procedimientos que se puedan presentar ante incidentes de seguridad: Es fundamental que el voluntariado de la Cruz Roja Chilena tenga conocimiento de la existencia del Informe de Incidentes de Seguridad, el cual constituye una herramienta institucional destinada a proteger a los voluntarios frente a situaciones de riesgo, tales como amenazas, agresiones verbales o físicas, intimidación u otros hechos que puedan afectar su integridad física o psicológica.

Ante cualquier manifestación de amenaza o situación de inseguridad, se deben seguir los siguientes lineamientos:

1. Mantener la calma y resguardar la seguridad personal

Ante una amenaza directa o indirecta, es fundamental mantener la calma y evitar cualquier tipo de confrontación con el agresor.

El voluntariado debe evaluar rápidamente el nivel de riesgo y priorizar su seguridad y la del equipo.

Si la amenaza ocurre en terreno y representa un riesgo inminente, se debe suspender la actividad y retirarse inmediatamente hacia un lugar seguro, idealmente la filial, comité regional o sede central y si la amenaza ocurre dentro de una filial, comité regional o sede, se debe buscar un lugar seguro dentro de las instalaciones y activar el protocolo institucional de respuesta ante amenazas.



2. Informar inmediatamente a los responsables institucionales

Una vez que el voluntario se encuentre en un lugar seguro, debe informar de manera inmediata al coordinador o responsable de la actividad, entregando toda la información relevante que permita evaluar la situación y adoptar las medidas de protección necesarias.

En caso de que el incidente ocurra dentro de una dependencia institucional, también se deberá informar al presidente de la filial o responsable correspondiente.

La información entregada debe incluir, en la medida de lo posible: Nombre del voluntario afectado, Fecha, hora y lugar del incidente, Descripción detallada de lo ocurrido, Identificación del agresor, si es posible, Presencia de testigos. Características físicas del agresor, en caso de ser una persona externa, Identificación institucional, en caso de que el incidente involucre a otro voluntario.

Es importante evitar que el voluntario afectado permanezca solo o sin acompañamiento institucional durante este proceso.

3. Realizar la denuncia formal correspondiente

Una vez notificada la situación a la institución, se debe realizar la denuncia formal ante las autoridades competentes, tales como Carabineros de Chile o la Policía de Investigaciones de Chile, entregando todos los antecedentes disponibles. Este proceso debe realizarse con el acompañamiento de un representante institucional, como el coordinador del operativo o el presidente de la filial.

4. Elaboración del informe de incidente de seguridad

Posteriormente, se debe completar el Informe de Incidente de Seguridad, el cual debe ser remitido a la Coordinación Nacional de Seguridad, la cual activará el flujograma de notificación de incidente.

Este informe debe incluir: Relato detallado de los hechos, Fecha, hora y lugar del incidente, Identificación de las personas involucradas, Consecuencias del incidente (físicas, psicológicas y operativas) y medidas adoptadas tras la situación.

Este procedimiento permite documentar formalmente los hechos, facilitar la toma de decisiones y fortalecer las medidas preventivas institucionales.

5. Implementación de medidas preventivas posteriores

Una vez ocurrido el incidente, los responsables institucionales deberán evaluar el contexto y el entorno donde ocurrió la amenaza, con el fin de prevenir nuevas situaciones de riesgo.

Esto puede incluir la suspensión de actividades, la reubicación del voluntariado, el refuerzo de las medidas de seguridad y la revisión de los procedimientos operativos.

Asimismo, se deberá reforzar el cumplimiento del Código de Conducta y de los protocolos institucionales, promoviendo un entorno seguro para todo el voluntariado.

07

SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES BASADA EN LA EVIDENCIA

Este capítulo aborda la promoción de la salud y la prevención de enfermedades desde un enfoque basado en la evidencia, considerando las principales amenazas para la salud de las comunidades y el contexto chileno.

Se revisan enfermedades transmisibles y no transmisibles, sus principales factores de riesgo, medidas de prevención, signos de alarma y la importancia de la detección y atención oportuna.

El capítulo destaca que la prevención requiere combinar información científica confiable, hábitos saludables, participación comunitaria y acceso oportuno a los servicios de salud. En este proceso, el voluntario cumple un rol de educación, orientación y promoción del autocuidado, sin reemplazar la atención de los profesionales de salud.

EDUCACIÓN EN SALUD Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA COMUNIDAD

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir los conceptos de educación en salud, prevención de enfermedades y promoción de la salud.
- Reconocer la importancia de la comunicación efectiva para el cambio de comportamiento en salud.
- Identificar el rol del voluntario comunitario en la promoción de estilos de vida saludables.
- Aplicar estrategias básicas de educación en salud adaptadas a la realidad de la comunidad.

Puntos principales de aprendizaje

- El cambio de comportamiento en salud es un proceso gradual y de largo plazo.
- La comunicación para el cambio de comportamiento es más efectiva cuando los mensajes son simples, claros y repetidos con frecuencia.
- La promoción de la salud consiste en entregar información, habilidades y herramientas para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida dentro de una comunidad.
- La comunicación efectiva es la herramienta más importante para promover la salud y los hábitos saludables.
- Los voluntarios pueden contribuir al cambio de comportamiento fomentando conversaciones sobre estilos de vida saludables.
- Las herramientas comunitarias son un recurso valioso para transmitir mensajes de salud.
- La educación en salud debe adaptarse al contexto cultural y social de la comunidad.
- El uso de materiales visuales facilita la comprensión de los mensajes de salud.

Resumen del tema

Educación en salud y promoción de la salud

La educación en salud es un proceso mediante el cual las personas y comunidades adquieren conocimientos, habilidades y actitudes que les permiten tomar decisiones informadas sobre su salud. No se limita a la entrega de información, sino que busca fortalecer la capacidad de las personas para cuidar su bienestar y el de su entorno.

La promoción de la salud tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida, fomentando entornos que favorezcan el bienestar físico, mental y social. Este enfoque considera que la salud está influida por factores individuales, familiares, sociales y ambientales.

Adoptar estilos de vida saludables y prevenir conductas de riesgo es una de las formas más efectivas de evitar enfermedades y mantener una buena calidad de vida sostenida en el tiempo.

Comunicación para el cambio de comportamiento

En el área de la salud, la comunicación para el cambio de comportamiento busca apoyar a las personas y comunidades para que adopten y mantengan prácticas saludables.

Para que la comunicación sea efectiva, es importante definir:

- Qué información se va a comunicar.
- Quién entregará el mensaje y a quién estará dirigido.
- Por qué es necesario cambiar un comportamiento.
- Cómo se entregará el mensaje.
- Con qué frecuencia se repetirá la información.
- Cuándo y dónde se comunicará el mensaje.

Comunicación con la comunidad y entre pares

Las personas suelen aprender mejor de otras con quienes comparten experiencias similares. La educación entre pares permite generar confianza, facilitar el diálogo y abordar temas de salud en espacios cotidianos, como reuniones comunitarias, escuelas, organizaciones sociales o lugares de trabajo.

Este tipo de educación puede desarrollarse tanto en entornos formales como informales y resulta efectiva siempre que los mensajes sean claros, correctos y no refuercen mitos o creencias erróneas.

Actividades dentro de la comunidad

La promoción de la salud en la comunidad se materializa a través de intervenciones planificadas que buscan fortalecer los conocimientos, habilidades y actitudes de las personas para mejorar su bienestar y prevenir enfermedades.

Un ejemplo concreto de promoción de la salud comunitaria es el desarrollo de un programa comunitario de alimentación saludable y actividad física, dirigido a familias de un territorio definido.

La intervención comienza con la realización de un diagnóstico comunitario, que incluye la aplicación de encuestas breves sobre hábitos alimentarios, la identificación de factores de riesgo prevalentes y reuniones participativas con dirigentes y organizaciones comunitarias.

Esta etapa permite definir las principales necesidades de salud y orientar las acciones educativas.



Posteriormente, se desarrollan talleres educativos grupales, con sesiones programadas donde se abordan temas como alimentación equilibrada, lectura de etiquetado nutricional, tamaño de porciones y beneficios de la actividad física regular. Estas actividades incorporan exposiciones breves, apoyo audiovisual y espacios de diálogo para resolver dudas y compartir experiencias.

Como parte del programa, se realizan demostraciones prácticas, tales como preparación de colaciones saludables de bajo costo, planificación de menús familiares y ejercicios físicos simples que pueden realizarse en el hogar o en espacios comunitarios. Estas actividades permiten reforzar el aprendizaje y facilitar la adopción de conductas saludables.

Adicionalmente, se organizan actividades comunitarias abiertas, como caminatas grupales, ferias de salud y jornadas recreativas, orientadas a promover la actividad física y fortalecer la participación social. En estas instancias se distribuye material educativo y se refuerzan mensajes clave de promoción de la salud.

El programa incluye también acciones de seguimiento, tales como visitas domiciliarias educativas, llamadas de refuerzo o reuniones periódicas con la comunidad, con el objetivo de evaluar la incorporación de los cambios promovidos y entregar apoyo continuo.

Desde el enfoque de promoción de la salud, estas actividades buscan no solo informar, sino generar cambios sostenibles en los estilos de vida, fortaleciendo la autonomía de las personas y la capacidad de la comunidad para cuidar su salud de manera activa y organizada.

Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

Algunas razones que pueden dificultar el cambio de comportamiento son:

- Falta de confianza en quien entrega la información.
- Creencias culturales o religiosas que entran en conflicto con el mensaje.
- Otras necesidades prioritarias que desplazan el cuidado de la salud.
- Dificultades de acceso a servicios de salud.
- Falta de apoyo familiar o comunitario.

Reconocer estos obstáculos permite adaptar mejor las estrategias educativas y acompañar de forma respetuosa a la comunidad.

MATERNIDAD SEGURA Y ATENCIÓN DEL RECIÉN NACIDO

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Reconocer la importancia de una maternidad segura durante el embarazo, parto y puerperio, respetando la diversidad de las personas gestantes.
- Identificar signos de alarma durante el embarazo y después del parto que requieren atención de salud.
- Reconocer medidas básicas para favorecer el bienestar y la seguridad del recién nacido.
- Identificar signos de alarma en el recién nacido y orientar una derivación oportuna.
- Promover la lactancia materna, el contacto piel con piel y el cuidado adecuado de la persona puérpera y el recién nacido.
- Reconocer las necesidades emocionales, de protección y de apoyo de las personas gestantes, puérperas, recién nacidos y sus redes de apoyo durante una emergencia.
- Reconocer las posibles barreras de acceso a los servicios de salud relacionadas con género, edad, discapacidad, situación socioeconómica, nacionalidad, idioma u otras condiciones.
- Promover una atención respetuosa, libre de discriminación y basada en la dignidad, autonomía y privacidad de cada persona.
- Reconocer el rol del voluntariado comunitario durante situaciones que puedan dificultar el acceso a los servicios de salud.

Resumen del tema

Maternidad segura

La maternidad segura comprende las acciones destinadas a proteger la salud y el bienestar durante el embarazo, parto y período posterior al nacimiento, así como la salud del recién nacido.

Este enfoque debe considerar la diversidad de las personas gestantes y sus distintas realidades familiares, sociales y culturales, evitando asumir que todas las personas viven la maternidad de la misma manera.

Durante una emergencia, terremoto, inundación, incendio forestal u otra situación de desastre, pueden producirse interrupciones del transporte, las comunicaciones, el suministro de agua, la electricidad o el funcionamiento habitual de los servicios de salud. Estas situaciones pueden dificultar el acceso de las personas gestantes y puérperas a una atención oportuna.

Además, pueden aumentar las barreras de acceso para personas con discapacidad, personas migrantes, adolescentes, personas pertenecientes a grupos históricamente discriminados o quienes tengan dificultades de comunicación, movilidad o acceso económico.

La atención materna y neonatal debe mantenerse como una prioridad dentro de la respuesta sanitaria, procurando que las personas gestantes, puérperas y recién nacidos puedan acceder oportunamente a los servicios de salud.

Por este motivo, la preparación comunitaria debe considerar la identificación de personas gestantes, puérperas y recién nacidos que puedan requerir atención prioritaria, respetando siempre su privacidad, autonomía y dignidad.

Atención del recién nacido

Los primeros momentos después del nacimiento son fundamentales para favorecer la adaptación del recién nacido.

Cuando las condiciones de salud de la persona puérpera y del recién nacido lo permiten, se recomienda favorecer el contacto piel con piel inmediatamente después del nacimiento. Esta práctica favorece el vínculo y contribuye al inicio precoz de la lactancia.

Entre los cuidados básicos se encuentran:

- Mantener al recién nacido seco y abrigado.
- Favorecer el contacto piel con piel cuando sea posible y seguro.
- Mantener una adecuada higiene de manos antes de manipularlo.
- Mantener limpio y seco el cordón umbilical.
- Favorecer la lactancia materna.
- Mantener al recién nacido junto a su persona cuidadora cuando las condiciones de salud lo permitan.
- Observar cambios en su respiración, alimentación, temperatura, actividad y coloración.

La higiene de manos es una medida fundamental para prevenir infecciones. También se debe mantener el cordón umbilical limpio y seco y evitar aplicar sustancias sobre él sin indicación sanitaria.

El cuidado debe considerar también a las personas cuidadoras y sus necesidades de información, apoyo y descanso, evitando asumir que existe una única forma de organización familiar o de cuidado.

Lactancia materna

La lactancia materna es una medida fundamental para la salud del recién nacido. MINSAL recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y que continúe posteriormente junto con la incorporación progresiva de otros alimentos.

El contacto piel con piel favorece el vínculo entre la persona que amamanta y el recién nacido y facilita el inicio de la lactancia.

Durante una emergencia, la lactancia materna adquiere especial importancia, ya que permite alimentar al recién nacido sin requerir preparación de fórmulas ni utilización de agua para su preparación.

El voluntariado puede apoyar proporcionando privacidad, un espacio seguro y condiciones adecuadas para amamantar, además de orientar hacia el personal de salud cuando existan dificultades con la lactancia.

Este apoyo debe realizarse respetando la decisión de la persona y evitando presiones, juicios o culpabilización cuando la lactancia no sea posible o cuando la persona decida no amamantar.

Signos de alarma del recién nacido

El recién nacido requiere atención de salud inmediata si presenta:

- Dificultad para respirar o respiración anormalmente rápida.
- Coloración azulada, grisácea o cambios importantes en la coloración.
- Dificultad o incapacidad para alimentarse.
- Decaimiento marcado o dificultad para despertar.
- Convulsiones.
- Fiebre o temperatura corporal anormalmente baja.
- Vómitos persistentes.
- Signos de infección.
- Ictericia que aparece precozmente o que aumenta de manera importante.

Estos signos requieren evaluación por personal de salud y no deben ser manejados exclusivamente mediante educación o apoyo comunitario.

Salud mental y apoyo emocional

Durante el embarazo, parto y período posterior al nacimiento pueden aparecer emociones como miedo, ansiedad, tristeza o preocupación.

Una emergencia puede aumentar estas respuestas debido a la incertidumbre, pérdida de condiciones habituales de seguridad, separación familiar, violencia, discriminación o dificultades para acceder a los servicios de salud.

El voluntariado debe brindar una escucha respetuosa, entregar información clara y evitar juzgar, minimizar o cuestionar las emociones de la persona.

El apoyo comunitario puede incluir:

- Escuchar sin juzgar.
- Favorecer un entorno seguro y tranquilo.
- Facilitar el contacto con familiares, personas significativas o redes de apoyo cuando corresponda.
- Orientar hacia los servicios de salud cuando exista preocupación por el bienestar emocional.
- Mantener la confidencialidad de la información recibida.
- Respetar la forma en que cada persona identifica y expresa sus necesidades.

El voluntariado no debe realizar diagnósticos de salud mental ni reemplazar la atención de profesionales especializados.

Protección, género e inclusión

Las personas gestantes, puérperas y recién nacidos pueden enfrentar mayores riesgos durante una emergencia, incluyendo falta de privacidad, discriminación, violencia, separación familiar o dificultades para acceder a servicios esenciales.

Desde el enfoque de Protección, Género e Inclusión (PGI), es importante reconocer que no todas las personas tienen las mismas condiciones para acceder a la atención de salud.

Las barreras pueden estar relacionadas con:

- Género o identidad de género.
- Edad.
- Discapacidad.
- Nacionalidad o situación migratoria.
- Idioma o dificultades de comunicación.
- Situación socioeconómica.
- Ubicación geográfica.
- Aislamiento o falta de redes de apoyo.
- Experiencias previas de discriminación o violencia.

Las acciones de voluntariado deben desarrollarse respetando:

- La dignidad.
- La privacidad.
- La autonomía.
- La confidencialidad.
- La no discriminación.
- La diversidad.
- Las decisiones de la persona.

Cuando una situación de violencia, abuso o riesgo de protección sea identificada, el voluntariado debe seguir los mecanismos de derivación y protección establecidos por Cruz Roja y las autoridades correspondientes.



Maternidad y recién nacido en situaciones de emergencia

Durante una emergencia se deben considerar las necesidades específicas de las personas gestantes, puérperas y recién nacidos, teniendo en cuenta sus diferentes capacidades, contextos y necesidades.

Algunas medidas de apoyo son:

- Facilitar el acceso a los servicios de salud.
- Priorizar la derivación ante signos de alarma.
- Favorecer el acceso a agua segura y condiciones adecuadas de higiene.
- Mantener a la persona puérpera y al recién nacido juntos cuando sea seguro.
- Proporcionar abrigo y protección frente a condiciones ambientales adversas.
- Facilitar espacios que resguarden la privacidad y dignidad.
- Proteger y apoyar la lactancia materna.
- Identificar barreras de transporte, comunicación o acceso a servicios.
- Considerar las necesidades de personas con discapacidad u otras necesidades específicas.
- Favorecer la comunicación accesible y comprensible.
- Coordinar con los equipos de salud y sistemas de emergencia disponibles.
- Evitar cualquier forma de discriminación o trato desigual.

¿Qué NO debe hacer el voluntariado?

El voluntariado debe conocer claramente sus límites de actuación.

No debe:

- Indicar medicamentos o tratamientos.
- Realizar procedimientos obstétricos o neonatales para los cuales no está capacitado.
- Retrasar una derivación intentando resolver la situación únicamente a nivel comunitario.
- Minimizar o ignorar signos de alarma.
- Entregar fórmulas infantiles de manera indiscriminada.
- Separar innecesariamente a la persona puérpera de su recién nacido.
- Aplicar sustancias o productos al cordón umbilical sin indicación sanitaria.
- Divulgar información personal o de salud.
- Emitir juicios sobre las decisiones de la persona gestante, puérpera o su familia.
- Discriminar o realizar comentarios relacionados con género, nacionalidad, edad, discapacidad, situación socioeconómica, identidad u otras características personales.
- Asumir que todas las personas tienen las mismas necesidades, capacidades o redes de apoyo.

El rol del voluntariado es **identificar, apoyar, proteger y derivar**, siempre dentro de sus competencias.

Rol del voluntariado comunitario

El voluntariado de Cruz Roja puede contribuir a la protección de la salud materna y neonatal mediante acciones de educación, identificación de riesgos, apoyo y derivación.

El voluntariado debe:

- Escuchar y orientar de manera respetuosa.
- Identificar signos de alarma.
- Entregar información clara y basada en recomendaciones de salud.
- Facilitar el contacto con los servicios de salud.
- Apoyar la lactancia y el vínculo entre la persona cuidadora y el recién nacido.
- Favorecer condiciones de higiene, abrigo, privacidad y seguridad.
- Brindar apoyo emocional básico.
- Identificar posibles situaciones de protección.
- Reconocer y reducir barreras de acceso a los servicios.
- Respetar la diversidad y evitar cualquier forma de discriminación.
- Evitar realizar procedimientos para los cuales no posee competencias.
- Respetar la confidencialidad, dignidad y autonomía de las personas.

El objetivo de la intervención comunitaria no es reemplazar al equipo sanitario, sino **reducir barreras, reconocer tempranamente situaciones de riesgo, proteger la dignidad de las personas y facilitar una atención.**



PLANIFICACIÓN FAMILIAR

1.1 ¿Qué es la planificación familiar?

- La planificación familiar permite que las personas decidan de manera libre, informada y responsable si desean tener hijos o hijas, cuántos desean tener, en qué momento de su vida y cuánto tiempo desean esperar entre un embarazo y otro.
- Forma parte de la salud sexual y reproductiva.
- Incluye la prevención de embarazos no planificados, la orientación sobre métodos anticonceptivos, la promoción del uso del condón, el acceso a servicios de salud y la derivación oportuna.

Rol del voluntariado

- Informar.
- Educar.
- Escuchar sin juzgar.
- Acompañar.
- Orientar hacia la red de salud.
- Derivar cuando corresponda.

El voluntario no debe

- Indicar qué método debe usar una persona.
- Prescribir medicamentos.
- Evaluar contraindicaciones médicas.
- Insertar o retirar dispositivos.
- Reemplazar la atención del equipo de salud.

2. ¿Qué es el embarazo?

El embarazo ocurre cuando un óvulo es fecundado por un espermatozoide y posteriormente se implanta en el útero.

Proceso paso a paso

Ovulación:
un ovario libera
un óvulo.

**Ingreso de
espermatozoides:**
pueden avanzar por
el cuello uterino
y las trompas.

Fecundación:
un espermatozoide se
une al óvulo.

Implantación:
el óvulo fecundado
llega al útero
y se adhiere
al endometrio.

Inicio del embarazo:
el embarazo se
establece cuando
ocurre la implantación.

- No todas las relaciones sexuales producen un embarazo, pero puede ocurrir si existe ovulación y exposición a semen.
- Puede ocurrir un embarazo en la primera relación sexual.
- La ovulación puede regresar antes de la primera menstruación después del parto.
- La ausencia de menstruación no siempre significa ausencia de riesgo de embarazo.

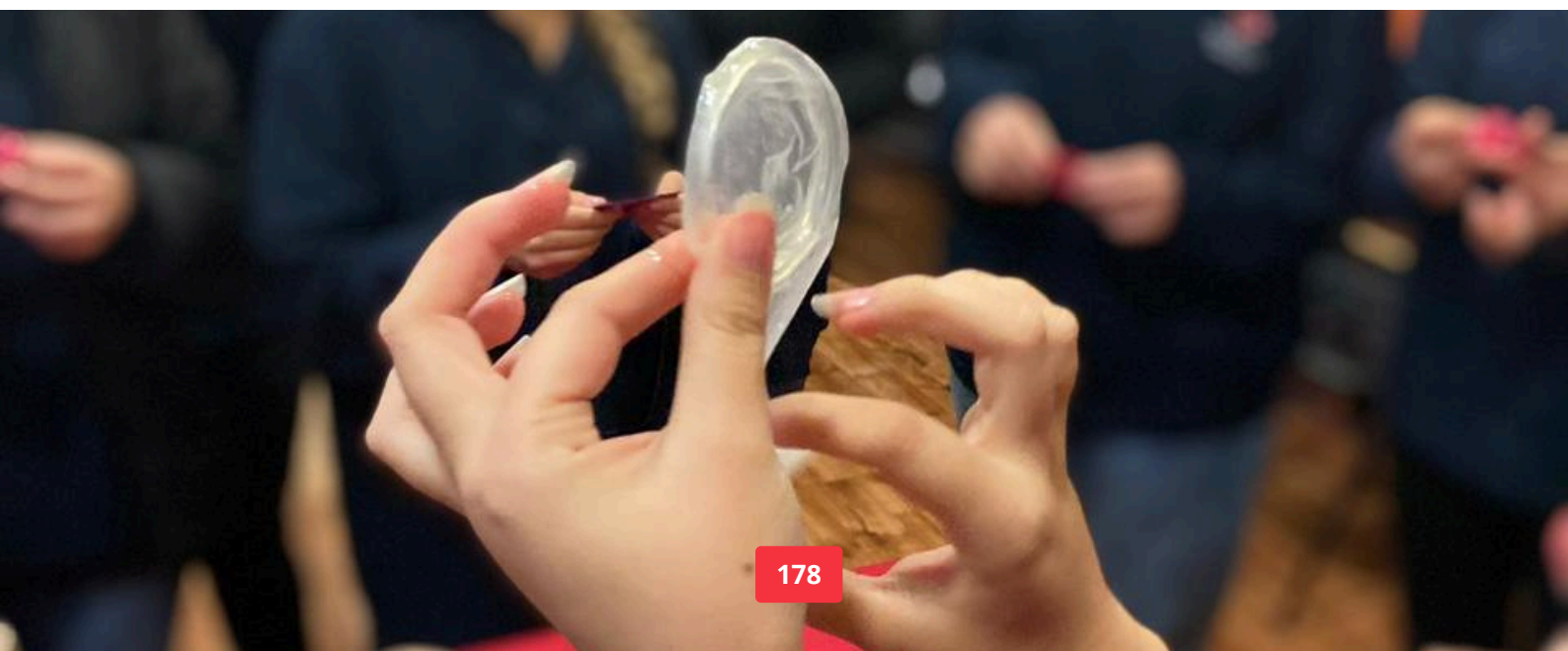
3. ¿Cómo interfieren los métodos anticonceptivos en el embarazo?

MAC significa métodos anticonceptivos. Son herramientas, medicamentos o procedimientos que ayudan a prevenir un embarazo antes de que este se establezca.

Principales mecanismos de acción

- **Impiden o disminuyen la ovulación:** Evitan que el ovario libere un óvulo. Si no hay óvulo, no puede ocurrir fecundación.
- **Espesan el moco cervical:** El moco del cuello uterino se vuelve más espeso y dificulta el paso de los espermatozoides.
- **Mantienen el endometrio más delgado:** Algunos métodos reducen el crecimiento de la capa interna del útero y pueden disminuir o suspender el sangrado menstrual.
- **Actúan como barrera física:** Impiden que los espermatozoides ingresen al útero o se encuentren con el óvulo.
- **Dificultan la función de los espermatozoides:** Algunos dispositivos intrauterinos alteran el ambiente del útero y dificultan su movimiento y supervivencia.

Los anticonceptivos previenen el embarazo antes de que ocurra. La anticoncepción de emergencia no interrumpe un embarazo ya implantado. Ningún método anticonceptivo elimina completamente todos los riesgos. Los condones son los únicos métodos anticonceptivos que también reducen el riesgo de VIH y otras infecciones de transmisión sexual.



4. Métodos anticonceptivos

4.1 Métodos de barrera

Impiden físicamente que los espermatozoides lleguen al óvulo. Deben utilizarse correctamente en cada relación sexual.

A) Condón externo

¿Qué es?

- Es una funda fina que se coloca sobre el pene erecto antes de cualquier contacto genital, anal u oral.

¿Cómo funciona?

- Retiene el semen e impide el paso de los espermatozoides. También reduce el riesgo de VIH y otras ITS.

Puntos claves:

- Debe utilizarse desde el inicio hasta el final, uno nuevo en cada relación. No se reutiliza y no deben usarse dos condones al mismo tiempo.

Uso correcto

1. Revisar la fecha de vencimiento y que el envase esté intacto.
2. Abrir con los dedos, sin dientes, tijeras ni objetos cortantes.
3. Colocar sobre el pene erecto antes de cualquier contacto sexual.
4. Presionar la punta para sacar el aire y dejar espacio para el semen.
5. Desenrollar completamente hasta la base.
6. Después de la eyaculación, sujetar la base y retirar mientras el pene continúa erecto.
7. Eliminar en la basura.



B) Condón interno

¿Qué es?

- Una funda que se introduce en la vagina antes de la relación sexual.

¿Cómo funciona?

- Impide que el semen ingrese al tracto genital y puede reducir el riesgo de algunas ITS.

Ventajas:

- No contiene hormonas y puede colocarse antes de la relación.

Puntos clave:

- Es de un solo uso, no debe usarse junto con un condón externo y se debe comprobar que el pene ingrese dentro de la funda.



C) Diafragma

¿Qué es?

- Es una cúpula flexible que se coloca dentro de la vagina para cubrir el cuello del útero.

¿Cómo funciona?

- Bloquea el paso de los espermatozoides y generalmente se usa junto con espermicida.

Puntos claves

- No protege frente a ITS.
- Requiere aprendizaje y orientación profesional para utilizarlo correctamente.



D) Esponja anticonceptiva

¿Qué es?

- Es un dispositivo suave y desechable que contiene espermicida.

¿Cómo funciona?

- Bloquea el cuello uterino y libera una sustancia que inmoviliza espermatozoides.

Puntos claves:

- Es de un solo uso y no protege frente a ITS.
- Se debe utilizar con espermicidas.



E) Espermicidas

¿Qué son?

- Son sustancias químicas que se introducen en la vagina antes de la relación sexual.
- Pueden presentarse como gel, crema, espuma, óvulos, películas o tabletas vaginales.

¿Cómo funcionan?

- Inmovilizan o dañan los espermatozoides.

Puntos claves:

- Usados solos son menos eficaces que muchos otros métodos.
- No protegen contra ITS y pueden provocar irritación.



C) Barrera bucal o lámina de látex

¿Qué es?

- Es una lámina delgada que se utiliza durante el sexo oral sobre la vulva o el ano.

¿Cómo funciona?

- Disminuye el contacto con fluidos, mucosas y lesiones.

Puntos claves:

- No es un método anticonceptivo y no previene el embarazo.
- Puede ayudar a disminuir el riesgo de ITS durante el sexo oral.



4.2 Métodos hormonales

Utilizan hormonas para prevenir el embarazo. Pueden inhibir la ovulación, espesar el moco cervical y mantener más delgado el endometrio. No protegen frente a ITS.

Tipos	Hormonas	Ejemplos	Idea Clave
Combinados	Estrógeno + progestágeno	Píldora combinada, inyección mensual, parche y anillo vaginal	Comparten beneficios y precauciones relacionadas con el estrógeno
Sólo progestágeno	Progestágeno	Píldora de progestágeno, inyección trimestral, implante y DIU hormonal	Pueden utilizarse en algunas personas que no pueden usar estrógeno, según evaluación profesional

4.2.1 Métodos hormonales combinados

A) Píldora combinada

¿Qué es?

- Es un comprimido que contiene estrógeno y progestágeno y debe tomarse diariamente.

¿Cómo funciona?

- Su mecanismo principal es impedir la ovulación; también espesa el moco cervical.

Puntos claves:

- Puede disminuir el dolor y la cantidad del sangrado menstrual y ayudar en algunos casos de acné.
- Su eficacia disminuye cuando existen olvidos o se inicia tarde un nuevo envase.
- No protege contra ITS.

B) Inyección mensual

¿Qué es?

- Es una inyección que contiene estrógeno y progestágeno y se administra una vez al mes.

¿Cómo funciona?

- Inhibe la ovulación y espesa el moco cervical.

Puntos claves:

- Debe cambiarse en la fecha indicada y alternar las zonas de colocación.
- Puede despegarse o irritar la piel.
- No protege contra ITS.

C) Parche anticonceptivo

¿Qué es?

- Es un parche adhesivo que se coloca sobre la piel.

¿Cómo funciona?

- Libera hormonas de manera continua.

Puntos clave:

- Debe cambiarse en la fecha indicada y alternar las zonas de colocación.
- Puede despegarse o irritar la piel.
- No protege contra ITS.



D) Anillo vaginal

¿Qué es?

- Es un anillo flexible que la persona introduce en la vagina.

¿Cómo funciona?

- Libera estrógeno y progestágeno para prevenir la ovulación.

Puntos clave:

- Debe cambiarse en la fecha indicada y alternar las zonas de colocación.
- Puede despegarse o irritar la piel.
- No protege contra ITS.



4.2.2 Métodos de sólo progestágeno

A) Píldora de progestágeno solo

¿Qué es?

- Son pastillas que contienen solamente progestágeno.

¿Cómo funciona?

- Espesa el moco cervical, puede inhibir la ovulación y mantiene el endometrio más delgado.

Puntos claves:

- Debe tomarse todos los días siguiendo estrictamente la indicación del producto.
- Puede ser una opción para algunas personas que no pueden utilizar estrógeno, según evaluación profesional.
- No protege contra ITS.

B) Inyección trimestral

¿Qué es?

- Es una inyección que contiene solo progestágeno y se administra cada tres meses.

¿Cómo funciona?

- Inhibe intensamente la ovulación y espesa el moco cervical.

Puntos claves:

- Tiene alta eficacia cuando se aplica en las fechas correspondientes.
- Puede cambiar el patrón de sangrado.
- La fertilidad puede tardar varios meses en regresar después de suspenderla.
- No protege contra ITS.

C) Implante subdérmico

¿Qué es?

- Es una o más varillas pequeñas que se colocan debajo de la piel del brazo.

¿Cómo funciona?

- Libera progestágeno de forma continua, inhibe la ovulación y espesa el moco cervical.

Puntos claves:

- Es uno de los métodos reversibles más eficaces y protege durante varios años, según el producto.
- Debe ser colocado y retirado por un profesional capacitado.
- Puede cambiar el patrón de sangrado y no protege contra ITS.

D) Dispositivo intrauterino hormonal (DIU)

¿Qué es?

- Es un dispositivo que se coloca dentro del útero y libera levonorgestrel (progestágeno).

¿Cómo funciona?

- Espesa el moco cervical, adelgaza el endometrio y dificulta el funcionamiento de los espermatozoides.

Puntos claves:

- Tiene muy alta eficacia y protege durante varios años, según el modelo.
- Puede disminuir el sangrado y el dolor menstrual.
- Debe ser colocado y retirado por un profesional y no protege contra ITS.

4.2.2 Métodos de sólo progestágeno

A) Píldora de progestágeno solo

¿Qué es?

- Son pastillas que contienen solamente progestágeno.

¿Cómo funciona?

- Espesa el moco cervical, puede inhibir la ovulación y mantiene el endometrio más delgado.

Puntos claves:

- Debe tomarse todos los días siguiendo estrictamente la indicación del producto.
- Puede ser una opción para algunas personas que no pueden utilizar estrógeno, según evaluación profesional.
- No protege contra ITS.

B) Inyección trimestral

¿Qué es?

- Es una inyección que contiene solo progestágeno y se administra cada tres meses.

¿Cómo funciona?

- Inhibe intensamente la ovulación y espesa el moco cervical.

Puntos claves:

- Tiene alta eficacia cuando se aplica en las fechas correspondientes.
- Puede cambiar el patrón de sangrado.
- La fertilidad puede tardar varios meses en regresar después de suspenderla.
- No protege contra ITS.

C) Implante subdérmico

¿Qué es?

- Es una o más varillas pequeñas que se colocan debajo de la piel del brazo.

¿Cómo funciona?

- Libera progestágeno de forma continua, inhibe la ovulación y espesa el moco cervical.

Puntos claves:

- Es uno de los métodos reversibles más eficaces y protege durante varios años, según el producto.
- Debe ser colocado y retirado por un profesional capacitado.
- Puede cambiar el patrón de sangrado y no protege contra ITS.

D) Dispositivo intrauterino hormonal (DIU)

¿Qué es?

- Es un dispositivo que se coloca dentro del útero y libera levonorgestrel (progestágeno).

¿Cómo funciona?

- Espesa el moco cervical, adelgaza el endometrio y dificulta el funcionamiento de los espermatozoides.

Puntos claves:

- Tiene muy alta eficacia y protege durante varios años, según el modelo.
- Puede disminuir el sangrado y el dolor menstrual.
- Debe ser colocado y retirado por un profesional y no protege contra ITS.

E) Píldora de progestágeno solo

¿Qué es?

- Es un dispositivo de cobre que se coloca dentro del útero y no contiene hormonas.

¿Cómo funciona?

- Dificulta el movimiento y la función de los espermatozoides, evitando principalmente la fecundación.

Puntos claves:

- Tiene alta eficacia y protección prolongada.
- Puede aumentar el sangrado o los cólicos, especialmente al inicio.
- Debe ser colocado y retirado por un profesional y no protege contra ITS.

4.3 Métodos naturales o conductuales

A) Conocimiento de la fertilidad

- Busca identificar los días fértiles mediante el calendario, la temperatura basal, los cambios del moco cervical u otros signos.
- Durante los días fértiles se evita la penetración vaginal o se utiliza un método de barrera.
- Requiere capacitación, registro constante y cooperación.
- Las aplicaciones móviles pueden ayudar a registrar, pero no predicen con certeza la ovulación.
- No protege contra ITS.

B) Método de amenorrea de la lactancia (MELA)

Puede funcionar como método anticonceptivo solamente cuando se cumplen simultáneamente estas tres condiciones:

1. Han transcurrido menos de seis meses desde el parto.
 2. La menstruación no ha regresado.
 3. La lactancia es exclusiva o casi exclusiva y frecuente durante el día y la noche.
- Cuando deja de cumplirse una condición, debe utilizarse otro método si se desea prevenir un embarazo.
 - No protege contra ITS.

C) Coito interrumpido

- Consiste en retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación.
- Es menos eficaz que la mayoría de los métodos modernos porque depende del momento del retiro y puede existir exposición a espermatozoides antes de la eyaculación.
- No protege contra ITS.

4.4 Métodos permanentes

A) Vasectomía

- Es un procedimiento quirúrgico que interrumpe los conductos deferentes.
- Debe considerarse un método permanente.
- No afecta la erección, el deseo sexual, el orgasmo ni la producción de hormonas sexuales.
- No funciona de inmediato: debe mantenerse otro método hasta la confirmación del equipo tratante.
- No protege contra ITS.

B) Esterilización quirúrgica femenina

- Es un procedimiento quirúrgico que bloquea o interrumpe las trompas uterinas.
- Debe considerarse permanente.
- Requiere consentimiento libre e informado.
- La persona puede desistir antes del procedimiento.
- No protege contra ITS.

Mensajes para el voluntariado

- La decisión sobre anticoncepción debe ser libre, informada, voluntaria y sin presiones.
- No existe un método ideal para todas las personas.
- Solo los condones ayudan a prevenir simultáneamente embarazos e ITS.
- La anticoncepción de emergencia no es abortiva y debe utilizarse lo antes posible.
- La planificación familiar implica autonomía, corresponsabilidad, privacidad y acceso a información confiable.
- El voluntariado informa, educa, escucha y deriva; no diagnostica ni prescribe.

¿Cuándo derivar?

A) Derivación durante el mismo día

- Relación sexual sin protección dentro de los últimos cinco días.
- Condón roto o salido con posibilidad de embarazo.
- Solicitud de anticoncepción de emergencia.
- Olvido importante o atraso de un método.
- Posible exposición al VIH dentro de las últimas 72 horas. (DOXYPREP O PREP)
- Agresión sexual reciente, relación forzada o coerción reproductiva.

B) Atención de urgencia inmediata

- Dolor abdominal o pélvico intenso.
- Sangrado genital abundante.
- Desmayo, debilidad extrema o palidez marcada.
- Prueba de embarazo positiva acompañada de dolor o sangrado.
- Fiebre alta con dolor pélvico.
- Dolor de pecho o dificultad respiratoria intensa.
- Hinchazón dolorosa de una pierna.
- Dolor de cabeza repentino e intenso con alteraciones visuales, debilidad o dificultad para hablar.
- Reacción alérgica grave, riesgo de suicidio o lesiones por violencia.

Conclusión

- La planificación familiar ayuda a las personas a tomar decisiones informadas sobre su vida reproductiva.
- Los métodos anticonceptivos pueden actuar impidiendo la ovulación, espesando el moco cervical, dificultando la acción de los espermatozoides o actuando como barrera.
- Existen métodos temporales, de larga duración, de emergencia y permanentes.
- El voluntariado cumple un rol educativo, preventivo y de derivación, no un rol clínico.
- Una buena orientación debe ser clara, respetuosa, sencilla, confidencial y libre de juicios.

Método	¿Reduce ITS?	Duración o frecuencia	Idea clave
Condón externo	Sí	Cada relación sexual	Previene embarazos y reduce el riesgo de ITS.
Condón interno	Sí	Cada relación sexual	No debe usarse junto con el condón externo.
Píldora	No	Todos los días	Requiere adherencia diaria.
Inyección mensual	No	Cada mes	Requiere puntualidad.
Parche	No	Cambio semanal según esquema	Debe mantenerse bien adherido.
Anillo vaginal	No	Según esquema del producto	No requiere una acción diaria.
Inyección trimestral	No	Cada tres meses	Puede cambiar el sangrado.
Implante	No	Varios años	Muy eficaz y de larga duración.
DIU hormonal	No	Varios años	Puede disminuir el sangrado.
DIU de cobre	No	Varios años	No contiene hormonas.
Anticoncepción de emergencia	No	Después de una exposición de riesgo	Usar lo antes posible.
MELA	No	Mientras cumpla los tres criterios	Menos de seis meses, sin menstruación y lactancia exclusiva o casi exclusiva.
Vasectomía	No	Permanente	No afecta la función sexual y no es inmediata.
Esterilización femenina	No	Permanente	Requiere una decisión libre e informada.

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Comprender qué es la violencia intrafamiliar y reconocer sus principales manifestaciones.
- Identificar señales de alerta asociadas a situaciones de violencia dentro del grupo familiar.
- Reconocer factores que pueden aumentar el riesgo de violencia intrafamiliar.
- Comprender la importancia de la prevención y detección temprana de situaciones de violencia.
- Promover relaciones basadas en el respeto, la igualdad y el buen trato.
- Reconocer el rol del voluntariado comunitario en la prevención, orientación y derivación.
- Identificar los límites de actuación del voluntariado frente a una situación de violencia.

Resumen del tema

¿Qué es la violencia intrafamiliar?

La violencia intrafamiliar corresponde a actos de violencia o maltrato que ocurren dentro del contexto familiar o entre personas que mantienen o han mantenido una relación de convivencia o afectiva.

En Chile, la Ley N.º 20.066 establece normas para prevenir, sancionar y erradicar la violencia intrafamiliar y brindar protección a las personas afectadas.

La violencia puede presentarse de diferentes formas y no siempre es evidente. Una persona puede experimentar violencia física, psicológica, sexual o económica, así como conductas de control, amenazas, aislamiento o intimidación.

Reconocer estas manifestaciones permite comprender que la violencia no constituye un conflicto familiar común y que las personas afectadas pueden requerir apoyo y protección.

Formas de violencia

Violencia física

Corresponde al uso de la fuerza física que puede provocar daño, dolor o lesiones.

Puede incluir:

- Golpes.
- Empujones.
- Patadas.
- Tirones de cabello.
- Quemaduras.
- Uso de objetos para causar daño.
- Restricción física.

Violencia psicológica

Incluye conductas que buscan provocar miedo, controlar, humillar, intimidar o disminuir la autoestima de una persona.

Puede manifestarse mediante:

- Insultos o humillaciones.
- Amenazas.
- Intimidación.
- Control excesivo.
- Aislamiento de familiares o amistades.
- Descalificaciones constantes.
- Manipulación o amenazas relacionadas con hijos e hijas.

Violencia sexual

Comprende cualquier acto de carácter sexual realizado sin consentimiento o mediante presión, amenaza, intimidación o fuerza.

El consentimiento debe ser libre y respetado. Ninguna relación familiar o de pareja justifica una conducta sexual sin consentimiento.

Violencia económica

Consiste en utilizar los recursos económicos como una forma de control o dependencia.

Puede incluir:

- Controlar completamente el dinero de otra persona.
- Impedir que una persona trabaje o estudie.
- Retener ingresos.
- Negar recursos necesarios para cubrir necesidades básicas.



Señales de alerta

No existe una única señal que permita identificar una situación de violencia.

Sin embargo, algunas situaciones pueden requerir especial atención:

- Miedo evidente hacia una pareja o familiar.
- Lesiones frecuentes o explicaciones poco claras sobre ellas.
- Aislamiento de familiares o amistades.
- Control permanente de las actividades, comunicaciones o desplazamientos.
- Cambios importantes en el comportamiento.
- Ansiedad, miedo o tristeza persistente.
- Una persona que evita hablar cuando su pareja o familiar está presente.
- Amenazas frecuentes.
- Dependencia económica acompañada de control.
- Relatos de agresiones, amenazas o situaciones de abuso.

Estas señales no deben utilizarse para realizar diagnósticos. Su función es orientar al voluntariado para reconocer que puede existir una situación que requiere apoyo especializado.

Prevención de la violencia intrafamiliar

La prevención comienza fortaleciendo relaciones basadas en el respeto, la igualdad y el buen trato.

Algunas acciones comunitarias de prevención son:

- Promover relaciones libres de violencia.
- Fomentar la comunicación respetuosa.
- Promover la resolución pacífica de conflictos.
- Reforzar la igualdad y corresponsabilidad dentro de las familias.
- Educar sobre los distintos tipos de violencia.
- Informar sobre los derechos y servicios disponibles.
- Favorecer redes comunitarias de apoyo.
- Promover espacios seguros para niños, niñas, adolescentes, personas mayores y personas con discapacidad.
- Evitar normalizar conductas de control, amenazas o maltrato.

Violencia intrafamiliar durante emergencias

Las emergencias y desastres pueden aumentar determinadas situaciones de vulnerabilidad.

El desplazamiento, el hacinamiento, la pérdida de ingresos, la interrupción de redes de apoyo y la dependencia de otras personas pueden dificultar que una persona afectada por violencia pueda buscar ayuda.

Por esta razón, durante una emergencia es importante:

- Mantener espacios que favorezcan la privacidad y seguridad.
- Identificar barreras para acceder a servicios de protección.
- Facilitar información sobre servicios disponibles.
- Evitar separar a una persona de sus redes de apoyo sin considerar su seguridad.
- Prestar especial atención a niños, niñas, adolescentes, personas mayores y personas con discapacidad.
- Coordinar con los servicios especializados cuando exista una situación de riesgo.

La respuesta humanitaria debe incorporar un enfoque de protección y dignidad, procurando que las acciones realizadas no aumenten la exposición o el riesgo de la persona afectada.

¿Qué hacer si una persona revela una situación de violencia?

Cuando una persona comunica al voluntariado que está viviendo una situación de violencia, es importante mantener una actitud respetuosa y de apoyo.

El voluntario o voluntaria debe:

- Escuchar sin juzgar.
- Mantener una actitud tranquila.
- Tomar en serio lo que la persona comunica.
- Evitar culpar o responsabilizar a la persona afectada.
- Respetar su privacidad.
- Preguntar únicamente la información necesaria para identificar necesidades inmediatas de seguridad y derivación.
- Informar sobre las alternativas de apoyo disponibles.
- Facilitar el contacto con servicios especializados.
- Considerar especialmente la seguridad de la persona y de sus hijos e hijas cuando corresponda.

Frases como “no es tu culpa”, “mereces estar segura/o” y “podemos buscar ayuda” pueden contribuir a entregar una respuesta empática y sin juicio.

Rol del voluntariado comunitario

El voluntariado de Cruz Roja puede contribuir a la prevención de la violencia intrafamiliar mediante educación, sensibilización, identificación de riesgos y orientación.

El voluntario o voluntaria puede:

- Entregar información sobre prevención y buen trato.
- Promover relaciones respetuosas.
- Identificar señales de alerta.
- Escuchar y orientar de manera respetuosa.
- Facilitar información sobre servicios especializados.
- Apoyar la identificación de redes de protección.
- Mantener la confidencialidad.
- Coordinar la derivación según los procedimientos establecidos.
- Priorizar la seguridad de la persona afectada.

El voluntariado no reemplaza a los equipos especializados. Su función es acompañar, orientar y facilitar el acceso a las redes de protección.

Enfoque de protección y dignidad

La respuesta frente a la violencia debe considerar la seguridad, dignidad, privacidad y autonomía de la persona afectada.

El voluntariado debe evitar:

- Juzgar a la persona.
- Culparla por la situación.
- Presionarla para tomar una decisión.
- Minimizar lo ocurrido.
- Exigir que relate repetidamente su experiencia.
- Divulgar información personal.
- Prometer resultados que no puede garantizar.
- Exponer públicamente la situación.

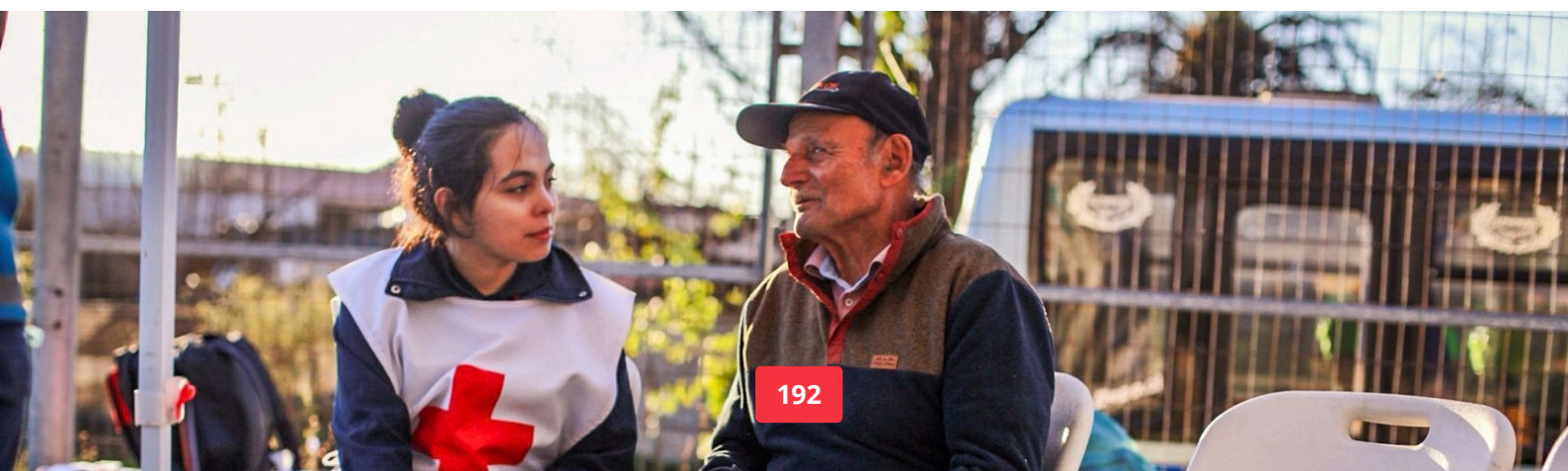
La persona afectada debe ser tratada con respeto y sin discriminación.

¿Qué NO debe hacer el voluntariado?

Ante una situación de violencia intrafamiliar, el voluntariado no debe:

- Confrontar directamente al presunto agresor.
- Intentar investigar los hechos.
- Realizar interrogatorios.
- Intentar mediar entre la persona afectada y el agresor.
- Prometer confidencialidad absoluta cuando exista una obligación de activar mecanismos de protección.
- Compartir información con personas que no participan en la respuesta.
- Presionar a la persona para denunciar.
- Culpar o responsabilizar a la persona afectada.
- Exponerla a un riesgo mayor.
- Intentar resolver una situación de violencia sin apoyo de los servicios especializados.

La prioridad siempre debe ser la seguridad y protección de la persona afectada.



Niños, niñas y adolescentes

Los niños, niñas y adolescentes pueden verse afectados por la violencia aunque no sean directamente agredidos. Presenciar violencia dentro del hogar también puede generar consecuencias para su bienestar y desarrollo.

Ante una situación que involucre a un niño, niña o adolescente, se debe priorizar su protección y activar los mecanismos correspondientes de acuerdo con la normativa y protocolos vigentes.

El voluntariado debe evitar interrogar al niño, niña o adolescente o solicitarle que repita reiteradamente su relato.

Personas mayores y personas con discapacidad

Las personas mayores y las personas con discapacidad pueden enfrentar barreras adicionales para comunicar una situación de violencia o acceder a ayuda.

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Comprender los conceptos básicos de nutrición, malnutrición y seguridad alimentaria.
- Reconocer la importancia de una alimentación adecuada para la salud y el bienestar.
- Identificar factores que pueden afectar la seguridad alimentaria durante emergencias y desastres.
- Reconocer grupos que pueden presentar mayores necesidades nutricionales o vulnerabilidad alimentaria.
- Promover prácticas de alimentación saludable, segura y culturalmente apropiada.
- Identificar medidas básicas para mantener la seguridad de los alimentos durante una emergencia.
- Reconocer riesgos asociados a la interrupción del agua potable, electricidad y cadena de frío.
- Identificar situaciones que requieren orientación o derivación a servicios especializados.
- Comprender el rol y los límites del voluntariado comunitario.

Resumen del tema

¿Qué es la nutrición?

La nutrición corresponde al conjunto de procesos mediante los cuales el organismo obtiene y utiliza los nutrientes necesarios para mantener sus funciones, crecer, desarrollarse y conservar la salud.

Una alimentación adecuada debe proporcionar energía y nutrientes suficientes y considerar la variedad de alimentos, las necesidades individuales y las características culturales y económicas de las personas.

En Chile, las recomendaciones alimentarias del Ministerio de Salud promueven una alimentación variada y equilibrada, favoreciendo el consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados, frutas, verduras, legumbres y agua.

Una alimentación saludable contribuye a prevenir enfermedades y favorece el bienestar durante las distintas etapas de la vida.

Malnutrición

La malnutrición comprende diferentes situaciones relacionadas con una alimentación inadecuada o desequilibrada. Puede incluir:

- Desnutrición.
- Deficiencias de vitaminas y minerales.
- Sobrepeso y obesidad.
- Otras alteraciones relacionadas con una ingesta insuficiente, excesiva o desequilibrada de nutrientes.

Durante una emergencia, una persona puede presentar mayor riesgo de malnutrición debido a la pérdida de ingresos, interrupción del abastecimiento, desplazamiento, enfermedades, dificultades para cocinar o falta de acceso a alimentos adecuados.

El voluntariado no debe diagnosticar malnutrición, pero sí puede identificar señales de alerta y facilitar la derivación.

Seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfacen sus necesidades y preferencias alimentarias para llevar una vida activa y saludable.

Considera cuatro dimensiones principales:

- **Disponibilidad**

Que existan alimentos suficientes en la comunidad, mercados, hogares o sistemas de abastecimiento.

- **Acceso**

Que las personas puedan obtener los alimentos física y económicamente.

- **Utilización**

Que puedan preparar, conservar y consumir los alimentos de manera adecuada y segura, contando con agua, higiene y conocimientos necesarios.

- **Estabilidad**

Que el acceso a los alimentos se mantenga en el tiempo y no sea interrumpido por emergencias, pérdida de ingresos, desastres u otras situaciones.

Una emergencia puede afectar una o varias de estas dimensiones simultáneamente.

Nutrición y emergencias

Los desastres pueden afectar la alimentación de las familias debido a:

- Pérdida de viviendas o medios de vida.
- Interrupción de caminos y transporte.
- Daños en mercados o lugares de abastecimiento.
- Falta de electricidad.
- Pérdida de alimentos almacenados.
- Falta de agua segura.
- Disminución temporal de ingresos.
- Desplazamiento de personas y familias.
- Interrupción de tratamientos o dietas especiales.
- Dificultades para cocinar o conservar alimentos.

En incendios forestales, inundaciones, terremotos, aluviones, olas de calor u otras emergencias, las necesidades pueden cambiar rápidamente.

La respuesta humanitaria debe considerar las necesidades reales de la población afectada y evitar distribuir alimentos que las personas no puedan preparar, conservar o consumir de acuerdo con sus necesidades.

No toda familia afectada requiere la misma asistencia.

La respuesta debe considerar edad, composición familiar, condiciones de salud, cultura, discapacidad, disponibilidad de agua, energía y capacidad de almacenamiento.

Alimentación saludable

Una alimentación saludable debe ser variada y equilibrada y aportar los nutrientes necesarios para cada etapa de la vida.

En el contexto chileno se recomienda, entre otras prácticas:

- Consumir una variedad de alimentos.
- Preferir alimentos naturales o mínimamente procesados.
- Consumir frutas y verduras diariamente.
- Incorporar legumbres.
- Preferir agua como bebida.
- Moderar alimentos con exceso de azúcares, sodio y grasas saturadas.
- Mantener una alimentación acorde a las necesidades individuales.

Durante una emergencia, estas recomendaciones deben adaptarse a la disponibilidad real de alimentos.

No se deben entregar recomendaciones imposibles de cumplir para una familia que enfrenta una emergencia.

Salud e higiene de los alimentos

Durante una emergencia aumenta el riesgo de contaminación de los alimentos.

Medidas básicas:

- Lavarse las manos antes de preparar y consumir alimentos.
- Utilizar agua segura.
- Mantener limpios utensilios y superficies.
- Separar alimentos crudos de alimentos cocidos.
- Cocinar completamente los alimentos cuando corresponda.
- Mantener los alimentos protegidos de insectos, animales y contaminación.
- Respetar las condiciones de almacenamiento indicadas.
- Revisar el estado de los envases antes de consumir.
- Desechar alimentos deteriorados o potencialmente contaminados.
- No consumir alimentos que hayan estado en contacto con aguas de inundación.

Cortes de electricidad y cadena de frío

Los cortes de energía son frecuentes en algunas emergencias y pueden afectar la conservación de alimentos.

Se debe prestar especial atención a:

- Carnes y pescados.
- Lácteos.
- Huevos.
- Alimentos preparados.
- Productos que indiquen conservación refrigerada.

Cuando se pierde la cadena de frío, aumenta el riesgo de crecimiento de microorganismos. Ante la duda sobre la seguridad de un alimento, es preferible no consumirlo. No se recomienda probar un alimento para determinar si está en buenas condiciones.

Agua segura y alimentación

La seguridad alimentaria está estrechamente relacionada con el acceso a agua segura.

El agua utilizada para:

- Beber.
- Preparar alimentos.
- Lavar utensilios.
- Lavar frutas y verduras cuando corresponda.
- Preparar fórmulas infantiles cuando sean necesarias.

debe cumplir las condiciones de seguridad establecidas por las autoridades sanitarias.

En emergencias con interrupción del suministro de agua potable, se deben seguir las instrucciones de la autoridad sanitaria y utilizar métodos de tratamiento recomendados para el contexto.

Agua segura + higiene + alimentos seguros = menor riesgo de enfermedades.

Grupos que pueden requerir atención especial

Durante una emergencia se debe prestar especial atención a:

- Lactantes y niños pequeños.
- Mujeres embarazadas.
- Mujeres en período de lactancia.
- Personas mayores.
- Personas con discapacidad.
- Personas con enfermedades crónicas.
- Personas que requieren dietas especiales.
- Personas en situación de inseguridad alimentaria.}

También pueden existir necesidades específicas en personas que dependen de medicamentos o tratamientos que requieren alimentación determinada.

Por ejemplo, una persona con diabetes, enfermedad celíaca u otra condición puede requerir alimentos específicos.

El voluntariado no debe indicar dietas o tratamientos. Su función es identificar la necesidad y facilitar la orientación o derivación correspondiente.

Lactancia materna en emergencias

La lactancia materna debe ser protegida y apoyada durante las emergencias.

La leche materna proporciona nutrientes y componentes que contribuyen a la protección del lactante frente a infecciones.

Durante una emergencia presenta ventajas importantes:

- Está disponible inmediatamente.
- No requiere agua para su preparación.
- No necesita refrigeración.
- No requiere utensilios para su preparación.
- Favorece el vínculo entre madre y bebé.

El estrés o una situación de emergencia no constituyen, por sí mismos, razones para suspender la lactancia. El voluntariado debe favorecer condiciones seguras, privadas y dignas para amamantar y derivar al personal de salud cuando existan dificultades.

Alimentación de lactantes

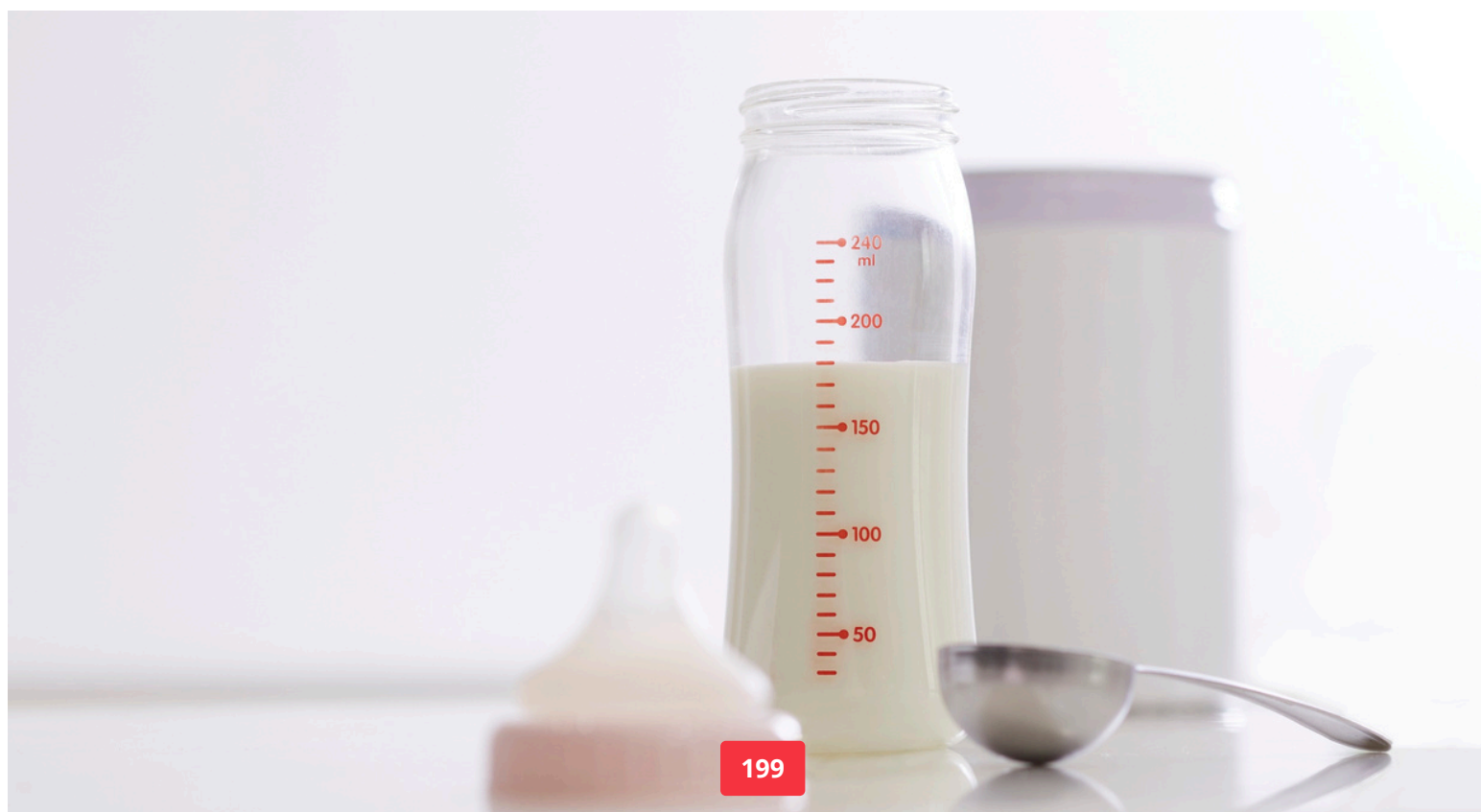
La alimentación de lactantes requiere especial cuidado durante una emergencia.

La entrega indiscriminada de fórmulas infantiles puede generar riesgos cuando no existe acceso suficiente a agua segura, combustible, utensilios adecuados o condiciones apropiadas de higiene.

Por ello, cualquier apoyo relacionado con fórmulas infantiles debe realizarse de manera segura y coordinada con los servicios de salud.

El voluntariado no debe recomendar por iniciativa propia:

- Suspender la lactancia.
- Reemplazar la lactancia por fórmula.
- Cambiar la alimentación de un lactante.



INMUNIZACIÓN Y CAMPAÑAS DE VACUNACIÓN

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Reconocer la importancia de la inmunización como estrategia fundamental de salud pública para la prevención de enfermedades inmunoprevenibles en Chile.
- Identificar el esquema de vacunación vigente del Programa Nacional de Inmunizaciones (PNI), considerando grupos etarios, poblaciones de riesgo y campañas especiales.
- Analizar el impacto de las campañas de vacunación en la reducción de la morbilidad, mortalidad y brotes epidemiológicos a nivel nacional.
- Describir los principios de seguridad, conservación y administración de vacunas, incluyendo la cadena de frío y la notificación de Eventos Supuestamente Atribuibles a Vacunación e Inmunización (ESAVI).
- Promover activamente la participación comunitaria en las campañas de vacunación, aplicando principios de educación en salud desde el enfoque humanitario.
- Fortalecer el trabajo colaborativo entre voluntarios, equipo de salud y comunidad, contribuyendo a la derivación oportuna y al seguimiento de los usuarios en los procesos de inmunización.

Puntos principales de aprendizaje

- Importancia de la vacunación: En Chile, la no inmunización o el esquema incompleto expone a los niños y niñas a enfermedades prevenibles que pueden generar secuelas graves o incluso la muerte, a pesar de existir vacunas gratuitas y disponibles en el sistema público.
- Enfermedades prevenibles mediante la vacunación en Chile: Las principales enfermedades prevenibles por vacunas incluidas en el Programa Nacional de Inmunización (PNI) son: poliomielitis, difteria, tétanos, tos ferina, tuberculosis, sarampión, rubéola y paperas, hepatitis B, Haemophilus Influenzae tipo b (Hib)
- Vacunas sistemáticas del PNI: En Chile, los niños y niñas reciben de forma gratuita vacunas contra hepatitis B, haemophilus Influenzae tipo b, tuberculosis (BCG), rotavirus, neumococo, sarampión, rubéola y paperas, difteria, tétanos y tos ferina y fiebre amarilla (en zonas o situaciones específicas)
- Acceso universal: Todas las vacunas del PNI son gratuitas y se administran en Centros de Salud Familiar (CESFAM), postas rurales, hospitales públicos y no se exige previsión (FONASA o ISAPRE) para acceder a ellas.
- Calendario nacional de vacunación: El calendario chileno establece vacunas desde el nacimiento hasta la adultez, incluyendo refuerzos en edad escolar y campañas anuales (ej. influenza).
- Poliomielitis: En Chile, la vacuna contra la poliomielitis se administra a los 2, 4 y 6 meses de vida y se realizan refuerzos a los 18 meses y en primero básico (6-7 años). Forma parte del esquema obligatorio del PNI.
- Vacuna antitetánica: Se inicia en la infancia y continúa con refuerzos durante la vida. Las personas gestantes deben recibir la vacuna para proteger al recién nacido contra el tétanos neonatal.

- Vacunación en adolescentes y adultos: En Chile se vacunan adolescentes contra el virus del Papiloma Humano (VPH) y los adultos deben mantener refuerzos anti tetánicos y acceder a campañas según riesgo (influenza, COVID-19, neumococo).
- Inmunidad y seguridad: tras la vacunación, la inmunidad no es inmediata; se requieren días o semanas para una protección efectiva, las vacunas utilizadas en Chile son seguras, han sido evaluadas rigurosamente y aprobadas por la autoridad sanitaria competente antes de su implementación en la población.
- Efectos adversos: los efectos más frecuentes son leves y entre los cuales se encuentran el dolor local, fiebre baja, malestar general. Las reacciones adversas graves son poco frecuentes y se monitorean mediante el sistema nacional de farmacovigilancia.
- Campañas y días nacionales de vacunación: durante las campañas nacionales (influenza, COVID-19 u otras), el Ministerio de Salud (MINSAL) refuerza la vacunación de toda la población objetivo, priorizando grupos de riesgo.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Comprender la importancia de la inmunización como una estrategia esencial de salud pública en Chile, reconociendo su rol en la prevención de enfermedades inmunoprevenibles y en la protección de la comunidad.
- Identificar y aplicar el esquema vigente del Programa Nacional de Inmunizaciones (PNI), considerando edades, grupos de riesgo y campañas de vacunación activas.
- Analizar el impacto de la vacunación en la disminución de la morbilidad, mortalidad y ocurrencia de brotes epidemiológicos en el país.
- Describir correctamente los principios de seguridad en la vacunación, incluyendo la cadena de frío, la correcta administración de vacunas y la vigilancia de eventos supuestamente atribuibles a vacunación e inmunización (ESAVI).
- Reconocer las principales enfermedades prevenibles mediante vacunas y la importancia de mantener esquemas completos en todas las etapas del ciclo vital.
- Promover la participación activa de la comunidad en las campañas de vacunación, aplicando estrategias de educación en salud con enfoque humanitario.
- Fortalecer el trabajo colaborativo entre el equipo de salud, voluntarios y la comunidad, favoreciendo la derivación oportuna y el seguimiento adecuado de las personas en los procesos de inmunización.

Resumen del tema

En Chile, la inmunización constituye una de las principales estrategias de prevención en salud pública y se implementa a través del Programa Nacional de Inmunizaciones (PNI), liderado por el Ministerio de Salud de Chile. Este programa garantiza el acceso gratuito y universal a vacunas para toda la población a lo largo del ciclo vital, sin distinción de previsión de salud.

Gracias al PNI, el país ha logrado controlar y eliminar enfermedades como la poliomielitis, el sarampión endémico y el tétanos neonatal, contribuyendo significativamente a la reducción de la morbilidad y mortalidad, especialmente en grupos vulnerables como niños, personas mayores y embarazadas.

La inmunización no solo protege de manera individual, sino que también genera inmunidad colectiva, disminuyendo la circulación de agentes infecciosos y previniendo brotes epidémicos.

Las vacunas incluidas en el programa protegen contra diversas enfermedades inmunoprevenibles, entre ellas: tuberculosis (BCG), hepatitis B, difteria, tétanos, tos ferina, poliomielitis, infecciones por *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib), neumococo, sarampión, rubéola, paperas, virus del papiloma humano (VPH) e influenza.

Estas se administran según un calendario nacional que contempla dosis desde el nacimiento hasta la adultez, incluyendo refuerzos y campañas especiales según riesgo epidemiológico.



Las campañas de vacunación impulsadas por el PNI como las de influenza y COVID-19 refuerzan la protección colectiva, priorizando a grupos de mayor riesgo.

En este contexto, organizaciones como la Cruz Roja Chilena cumplen un rol fundamental en la promoción de la salud comunitaria.

A través de iniciativas como el Manual SPAC, sus voluntarios actúan como puente entre la comunidad y el sistema de salud, facilitando el acceso a la información, identificando barreras y fomentando la participación activa en las campañas.

Desde un enfoque humanitario, la educación en salud y el trabajo colaborativo permiten fortalecer la confianza en las vacunas, combatir la desinformación y promover la corresponsabilidad en el cuidado de la salud, contribuyendo así al éxito de las estrategias de inmunización en el país.

Actividades dentro de la comunidad

La promoción de la inmunización en la comunidad se materializa mediante intervenciones planificadas orientadas a fortalecer los conocimientos, habilidades y actitudes de las personas para prevenir enfermedades inmunoprevenibles y mejorar su bienestar.

Un ejemplo concreto es el desarrollo de un programa comunitario de educación y promoción de la vacunación, dirigido a familias de un territorio definido.

La intervención comienza con la realización de un diagnóstico comunitario, que incluye la aplicación de encuestas breves sobre conocimientos y actitudes frente a la vacunación, la identificación de esquemas incompletos y la detección de barreras de acceso.

Además, se realizan reuniones participativas con dirigentes sociales y organizaciones comunitarias, lo que permite identificar necesidades locales y orientar las estrategias educativas.

Posteriormente, se desarrollan talleres educativos grupales, con sesiones programadas en las que se abordan temas como la importancia de la vacunación, el calendario del Programa Nacional de Inmunizaciones (PNI), enfermedades prevenibles y seguridad de las vacunas.

Estas actividades consideran exposiciones breves, apoyo audiovisual y espacios de diálogo para resolver dudas, abordar mitos y fortalecer la confianza en las vacunas.

Como parte del programa, se realizan demostraciones prácticas y educativas, tales como revisión del carnet de vacunación, orientación sobre cuándo y dónde vacunarse, y explicación de los cuidados posteriores a la vacunación. Estas instancias permiten reforzar el aprendizaje y facilitar la adherencia a los esquemas de inmunización.

Adicionalmente, se organizan actividades comunitarias abiertas, como ferias de salud, jornadas de vacunación y operativos en terreno en coordinación con centros de salud. En estas actividades se promueve activamente la vacunación, se distribuye material educativo y se facilita el acceso a los servicios, especialmente en población de riesgo.

El programa incluye

acciones de seguimiento, tales como visitas domiciliarias educativas, llamados telefónicos de recordatorio y coordinación con equipos de salud para la derivación de usuarios con esquemas incompletos.

Estas acciones buscan evaluar la incorporación de conductas saludables y asegurar la continuidad del proceso de inmunización.

Desde el enfoque de promoción de la salud, estas actividades buscan no solo informar, sino generar cambios sostenibles en las conductas de la población, fortaleciendo la autonomía, la participación comunitaria y la corresponsabilidad en el cuidado de la salud, contribuyendo así al éxito de las estrategias de inmunización en Chile.

Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

Algunas razones que pueden dificultar el cambio de comportamiento son:

- **Falta de información o presencia de información incorrecta:**

La desinformación sobre vacunas (mitos, noticias falsas) puede generar temor o rechazo en la población.

- **Baja percepción de riesgo:**

Muchas personas no consideran necesario vacunarse porque no perciben las enfermedades como una amenaza real, especialmente cuando han sido controladas por años.

- **Creencias culturales o personales:**

Algunas creencias religiosas, culturales o experiencias previas pueden influir negativamente en la aceptación de la vacunación.

- **Desconfianza en el sistema de salud:**

La falta de confianza en las instituciones o en la seguridad de las vacunas puede dificultar la adherencia a las campañas.

- **Barreras de acceso:**

Dificultades como horarios incompatibles, lejanía de los centros de salud o falta de transporte pueden impedir que las personas se vacunen, aunque quieran hacerlo.

- **Experiencias previas negativas:**

Eventos adversos, dolor o malas experiencias en atenciones anteriores pueden generar rechazo a futuras vacunaciones.

- **Falta de apoyo social o familiar:**

La influencia del entorno cercano puede favorecer o dificultar la toma de decisiones en salud.

- **Baja educación en salud:**

La dificultad para comprender la importancia del esquema completo de vacunación puede llevar a esquemas incompletos o abandono.

- **Falta de seguimiento o acompañamiento**

La ausencia de refuerzos educativos o recordatorios puede hacer que las personas olviden o posterguen la vacunación.

HIGIENE MENSTRUAL

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Comprender la menstruación como un proceso biológico natural asociado al ciclo menstrual.
- Diferenciar los conceptos de salud menstrual, higiene menstrual y Manejo de la Higiene Menstrual (MHM).
- Reconocer los principales productos e insumos utilizados para el manejo menstrual.
- Identificar prácticas básicas para un adecuado manejo de la higiene menstrual.
- Comprender la importancia de abordar la higiene menstrual en contextos de emergencia.
- Reconocer las condiciones mínimas de privacidad, seguridad, agua, saneamiento y eliminación de residuos necesarias para un adecuado MHM.
- Identificar signos de alerta que requieren orientación o derivación a un establecimiento de salud.
- Reconocer el rol del voluntariado de Cruz Roja Chilena en la promoción de una menstruación segura, informada y digna.

Introducción

La higiene menstrual es una necesidad básica relacionada con la salud, dignidad y bienestar de niñas, adolescentes, mujeres y otras personas menstruantes.

En situaciones habituales, una persona puede disponer de productos menstruales, agua, baños, privacidad y espacios adecuados para manejar su menstruación. Sin embargo, durante una emergencia —como terremotos, incendios, inundaciones, aluviones, evacuaciones o desplazamientos— estas condiciones pueden verse interrumpidas.

Cuando las necesidades relacionadas con la menstruación no son consideradas dentro de la respuesta humanitaria, pueden aumentar las dificultades para mantener una higiene adecuada, el estrés, la vergüenza, la exclusión y los riesgos asociados a la falta de privacidad y seguridad.

Por esta razón, desde Cruz Roja el Manejo de la Higiene Menstrual debe formar parte de una respuesta humanitaria integral, considerando no solamente la entrega de productos, sino también el acceso a agua, saneamiento, información, privacidad, seguridad y mecanismos adecuados para la eliminación de residuos.

El ciclo menstrual

Antes de hablar de menstruación, es importante comprender cómo funciona el ciclo menstrual y qué cambios ocurren en el organismo antes de que aparezca el sangrado.

El ciclo menstrual corresponde al conjunto de cambios hormonales y fisiológicos que ocurren periódicamente durante la etapa reproductiva.

Estos cambios preparan al organismo para un posible embarazo y, cuando este no ocurre, culminan con la menstruación e inicio de un nuevo ciclo.

Aunque su duración y características pueden variar entre personas y a lo largo de la vida, para comprenderlo de manera sencilla podemos dividirlo en cuatro momentos principales: fase menstrual, fase preovulatoria, ovulación y fase postovulatoria.

Fase Menstrual	Corresponde al inicio del ciclo. Cuando no se produce un embarazo, parte del revestimiento interno del útero, denominado endometrio, se desprende y es eliminado a través de la vagina junto con sangre y otros fluidos.
Fase Preovulatoria	Comienza junto con la menstruación y continúa hasta la ovulación. Durante esta etapa, el endometrio comienza nuevamente a desarrollarse y prepararse ante la posibilidad de un embarazo.
Ovulación	Corresponde a la liberación de un óvulo desde uno de los ovarios. Generalmente ocurre hacia la mitad del ciclo menstrual y corresponde al período de mayor fertilidad.
Fase Postovulatoria	Ocurre después de la ovulación. Durante esta etapa el endometrio continúa preparándose para recibir un posible embarazo. Si este no ocurre, comienza un nuevo sangrado menstrual y se inicia otro ciclo.

¿Qué es la menstruación?

La menstruación es un proceso biológico y natural que forma parte del ciclo menstrual. Ocurre cuando no se produce un embarazo y el organismo elimina, a través de la vagina, el tejido endometrial que se había preparado para recibir un posible embarazo.

La menstruación no es una enfermedad, no es un proceso de eliminación de “toxinas” y no convierte a una persona en impura o sucia.

Las características del sangrado, la duración del ciclo y las molestias asociadas pueden variar entre personas.

Salud e higiene mental

Aunque están relacionadas, salud menstrual e higiene menstrual no significan exactamente lo mismo.

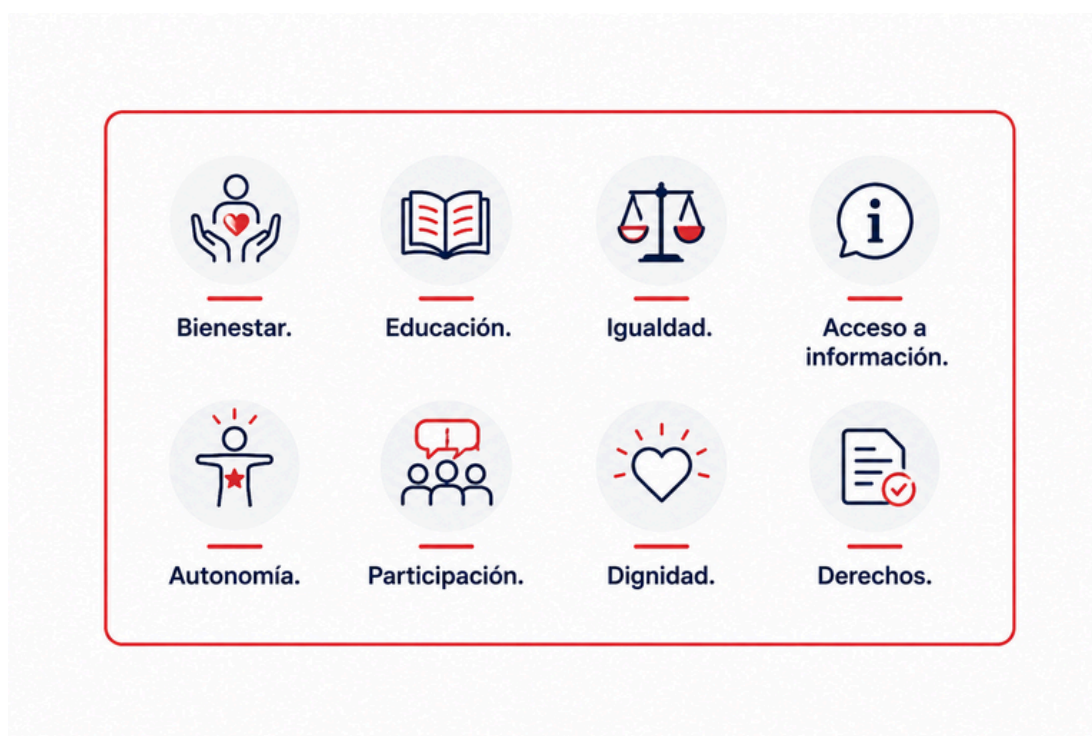
Salud menstrual

Corresponde a un estado de bienestar relacionado con el ciclo menstrual que comprende aspectos físicos, mentales y sociales, y no solamente la ausencia de enfermedades.

Higiene menstrual

Corresponde a las condiciones y prácticas que permiten manejar la menstruación de manera segura e higiénica. Implica que las personas puedan:

- Utilizar materiales limpios para absorber o recolectar el flujo menstrual;
- Cambiarlos con la frecuencia necesaria;
- Hacerlo en espacios seguros y privados;
- Disponer de agua para su higiene;
- Lavarse las manos;
- Lavar adecuadamente los productos reutilizables;
- Contar con mecanismos seguros para eliminar los productos utilizados.



¿Qué es el Manejo de la Higiene Menstrual?

El Manejo de la Higiene Menstrual (MHM) comprende una serie de acciones e intervenciones destinadas a asegurar que las personas puedan manejar su menstruación de manera privada, segura, higiénica, informada y digna.

Una respuesta adecuada de MHM no consiste solamente en entregar productos menstruales. Debe considerar tres componentes fundamentales:

1. Materiales y artículos de apoyo

Incluye los productos utilizados para absorber o recolectar el flujo menstrual y aquellos que facilitan su uso, lavado, secado, transporte y eliminación.

2. Instalaciones privadas, seguras y apropiadas

Incluye baños, espacios de aseo, disponibilidad de agua y lugares donde las personas puedan cambiarse, lavarse, limpiar y secar productos reutilizables y eliminar los residuos.

3. Información sobre menstruación e higiene

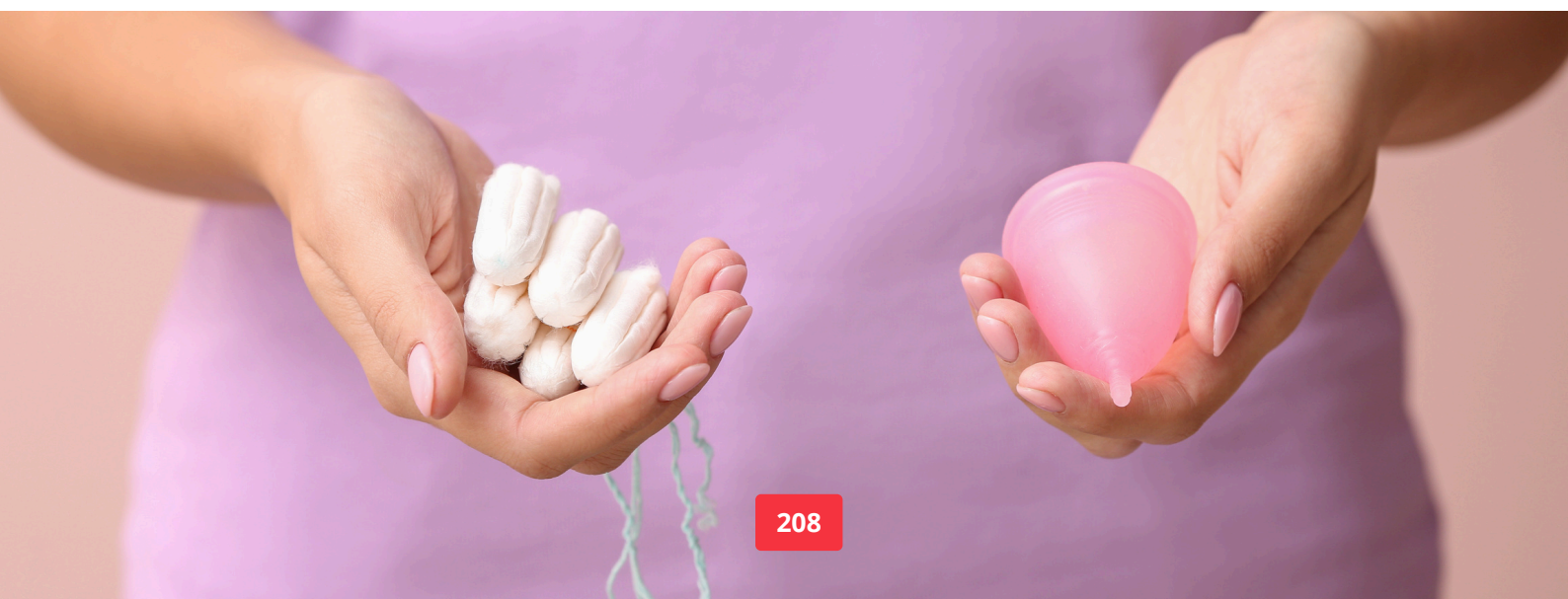
Incluye educación acerca del ciclo menstrual, higiene, utilización de productos, lavado, secado, almacenamiento y eliminación segura.

Productos + instalaciones adecuadas + información = respuesta integral de MHM.

Productos para el manejo menstrual

Los productos pueden clasificarse de manera sencilla en externos, internos y artículos de apoyo. No existe un producto que sea adecuado para todas las personas.

La elección dependerá de las preferencias individuales, cantidad de flujo, comodidad, disponibilidad, acceso a agua, posibilidades de lavado y contexto.



Productos externos

Son aquellos que se utilizan fuera de la vagina y absorben el flujo menstrual una vez que este sale del cuerpo.

Toalla higiénica desechable	Se coloca sobre la ropa interior y absorbe el flujo. Debe cambiarse regularmente y desecharse en un recipiente adecuado.
Toalla higiénica reutilizable	Absorbe el flujo y puede lavarse para volver a utilizarse. Requiere agua, jabón, privacidad y secado completo.
Ropa interior menstrual	Es un calzón que incorpora capas absorbentes. Debe lavarse y secarse completamente siguiendo las indicaciones del fabricante.

Productos internos

Son aquellos que se introducen dentro de la vagina para absorber o recolectar el flujo antes de que salga al exterior.

Tampón	Se introduce en la vagina y absorbe el flujo. Debe manipularse con manos limpias y cambiarse aproximadamente cada 2 a 4 horas, según la cantidad de flujo.
Copa menstrual	Dispositivo flexible que recolecta el flujo. Requiere correcta inserción, retiro, vaciado, limpieza y almacenamiento.
Disco menstrual	Dispositivo flexible que se introduce en la vagina para recolectar el flujo. Requiere condiciones adecuadas para manipulación y limpieza.

Artículos de apoyo a la higiene menstrual

- **Toallitas húmedas:** Pueden ser útiles para la limpieza externa cuando temporalmente no existe acceso inmediato a agua. Idealmente deben ser sin alcohol ni perfume. No sustituyen permanentemente el acceso a agua para la higiene.
- **Jabón:** Puede utilizarse para higiene corporal externa y lavado de manos. No debe introducirse jabón dentro de la vagina.
- **Jarro para agua:** Facilita el uso controlado del agua cuando no existe acceso directo a una red sanitaria.
- **Balde o recipiente:** Permite almacenar y transportar agua destinada a higiene. También puede facilitar el lavado de productos reutilizables según el contexto.
- **Bolsas para residuos:** Permiten envolver y transportar discretamente productos menstruales utilizados hasta el lugar destinado para su eliminación.
- **Bolsa para artículos de higiene:** Permite transportar y almacenar los productos de manera limpia y privada.

Prácticas básicas de higiene menstrual

- Lavarse las manos antes y después de manipular un producto menstrual.
- Mantener limpia la zona genital externa.
- Cambiar los productos con la frecuencia necesaria.
- No mantener productos húmedos en contacto con la piel durante períodos prolongados.
- Lavar adecuadamente los materiales reutilizables.
- Permitir que los productos reutilizables se sequen completamente antes de volver a utilizarlos.
- Mantener los productos limpios en lugares secos y protegidos.
- No introducir jabón, perfumes, desodorantes u otros productos de limpieza dentro de la vagina.
- Eliminar adecuadamente los productos desechables.

¿Por qué es importante la higiene menstrual durante una emergencia?

Durante una emergencia pueden desaparecer o deteriorarse las condiciones que habitualmente permiten manejar la menstruación. Por ejemplo, puede existir:

- Falta de productos menstruales;
- Interrupción del suministro de agua;
- Destrucción de baños;
- Hacinamiento;
- Pérdida de privacidad;
- Falta de iluminación;
- Dificultad para eliminar residuos;
- Falta de ropa interior;
- Desplazamiento de las personas;
- Dificultad para acceder a establecimientos de salud.

En una emergencia, la higiene menstrual es también un asunto de salud, protección y dignidad.

¿Qué puede ocurrir si no se aborda adecuadamente?

- **Salud y bienestar**

El uso prolongado de materiales húmedos, sucios o inadecuados puede favorecer irritaciones, lesiones cutáneas, molestias genitales y otros problemas asociados a una higiene insuficiente.

- **Dignidad y salud mental**

La imposibilidad de manejar la menstruación de manera privada puede provocar vergüenza, ansiedad, estrés, temor a filtraciones, aislamiento y reducción de la participación comunitaria.

- **Protección**

La falta de baños seguros o iluminados puede obligar a las personas a desplazarse hacia lugares aislados o esperar hasta la noche para cambiarse o asearse. Esto puede aumentar su exposición a situaciones de acoso, violencia y otras vulneraciones de seguridad.

Kit de Higiene Menstrual en Emergencias

El kit de higiene menstrual debe pensarse para la persona que menstrúa y no solamente como un artículo general para toda una familia.

El contenido debe adaptarse a las necesidades y preferencias de la población. Un kit básico puede contemplar:

Insumo	Finalidad
Toallas higiénicas	Manejo del flujo menstrual.
Ropa interior de intercambio	Mantener higiene y comodidad.
Jabón	Higiene corporal y lavado de manos.

Procedimiento básico de higiene menstrual en emergencias

Antes del cambio

1. Buscar un espacio privado y seguro.
2. Lavarse las manos con agua y jabón. Cuando esto no sea posible, puede utilizarse temporalmente un producto destinado a higiene de manos.

Durante el cambio

3. Retirar cuidadosamente el producto utilizado.
4. Realizar higiene de la zona genital externa cuando sea necesario.
5. Colocar un producto menstrual limpio.

Después del cambio

6. Envolver o guardar correctamente el producto utilizado.
7. Depositarlo en el recipiente destinado para residuos.
8. Lavarse nuevamente las manos.



Este procedimiento debe adaptarse según se utilicen productos desechables o reutilizables.

Manejo de residuos menstruales

Los residuos deben manejarse de manera que protejan tanto la privacidad como las condiciones sanitarias del entorno.

Se recomienda:

- Disponer de recipientes destinados a residuos;
- Utilizar contenedores con tapa cuando sea posible;
- Vaciarlos regularmente;
- Mantenerlos en lugares discretos;
- Proporcionar bolsas para envolver o transportar los residuos;
- Evitar arrojar toallas higiénicas, tampones u otros residuos sólidos al inodoro o letrina cuando puedan generar obstrucciones;
- Definir previamente el sistema de recolección y disposición final.

El manejo de residuos también forma parte del MHM y debe ser planificado desde el inicio de una respuesta.

Signos de alerta

El voluntariado debe saber diferenciar molestias habituales de situaciones que requieren evaluación profesional. Se debe orientar hacia un establecimiento de salud cuando exista:

- Dolor menstrual intenso o incapacitante;
- Sangrado considerablemente mayor al habitual;
- Sangrado prolongado;
- Mareos importantes o desmayos;
- Fiebre;
- Dolor pélvico intenso;
- Secreción genital inusual o mal olor persistente;
- Irritación o lesiones importantes;
- Deterioro del estado general.

Cuando exista compromiso importante del estado general, se deben seguir los procedimientos habituales de primeros auxilios y activación del sistema de emergencia correspondiente.

Menstruación, dignidad y estigma

La higiene menstrual no puede abordarse únicamente desde los productos. En muchas comunidades persisten ideas relacionadas con vergüenza, suciedad, impureza, prohibiciones, limitaciones de actividad o necesidad de esconder la menstruación.

Estas creencias pueden provocar que las personas eviten pedir productos, utilizar baños, participar en actividades o consultar cuando presentan un problema de salud.

La menstruación es un proceso natural y no debe constituir una causa de discriminación, vergüenza o exclusión.

Rol del voluntariado de Cruz Roja Chilena

- **Informar:** Entregar información sencilla y correcta sobre menstruación, productos e higiene.
- **Escuchar:** Preguntar qué necesitan las personas y qué productos prefieren utilizar.
- **Facilitar el acceso:** Apoyar la entrega de productos e identificar dificultades para acceder a agua, baños, privacidad o eliminación de residuos.
- **Respetar la privacidad:** Las preguntas relacionadas con menstruación deben realizarse de manera respetuosa y solamente cuando sean necesarias.
- **Evitar juicios:** No ridiculizar productos, prácticas, dudas o experiencias.
- **Promover la dignidad:** La entrega de artículos debe realizarse de manera discreta y respetuosa.
- **Identificar necesidades especiales:** Considerar particularmente a niñas y adolescentes, personas con discapacidad, personas con movilidad reducida, personas desplazadas, personas sin redes de apoyo y otras personas menstruantes que puedan requerir asistencia.
- **Reconocer signos de alerta:** El voluntariado debe orientar o derivar, pero no diagnosticar enfermedades ginecológicas.

Toallitas húmedas sin perfume	Apoyo temporal cuando no existe acceso inmediato a agua.
Papel higiénico	Higiene personal.
Jarro	Facilitar el uso de agua.
Recipiente o balde	Transporte o almacenamiento de agua.
Bolsas para residuos	Eliminación discreta de materiales utilizados.
Bolsa o estuche	Guardar y transportar los insumos.
Producto para higiene de manos	Utilizar cuando corresponda.

No existe un kit universal. Siempre debe evaluarse el contexto, disponibilidad de agua, preferencias culturales y tipo de productos que utiliza habitualmente la comunidad.

Instalaciones privadas, seguras y apropiadas

Contar con espacios adecuados para manejar la menstruación es tan importante como disponer de productos. Las instalaciones deben procurar:

- Privacidad;
- Puertas o mecanismos de cierre desde el interior;
- Iluminación;
- Seguridad durante el día y la noche;
- Acceso a agua;
- Jabón para lavado de manos;
- Espacio suficiente para cambiarse;
- Basurero o recipiente para residuos;
- Accesibilidad para personas con discapacidad;
- Limpieza y mantenimiento;
- Mecanismos para lavado y secado cuando se utilizan productos reutilizables.

Los espacios de higiene deberían ubicarse en lugares accesibles y seguros, especialmente para niñas, adolescentes y otras personas que puedan presentar mayor vulnerabilidad.

08

ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT)

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir la aterosclerosis como una enfermedad cardiovascular caracterizada por la acumulación de grasa y otras sustancias en las paredes de las arterias, comprendiendo su impacto en la salud individual y comunitaria.
- Reconocer los principales factores de riesgo asociados al desarrollo de aterosclerosis, incluyendo hipertensión arterial, dislipidemia, tabaquismo, diabetes mellitus, obesidad y sedentarismo.
- Identificar las principales complicaciones asociadas a la aterosclerosis, como infarto agudo al miocardio, accidente cerebrovascular y enfermedades vasculares.
- Comprender la importancia de la prevención y control de los factores de riesgo cardiovascular para disminuir la progresión de la enfermedad.
- Reconocer la importancia de mantener hábitos de vida saludables, como alimentación equilibrada, actividad física regular y abandono del tabaquismo, para proteger la salud cardiovascular.
- Comprender la importancia de la detección precoz, controles médicos periódicos y adherencia al tratamiento indicado para prevenir complicaciones.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación, prevención y promoción de estilos de vida saludables relacionados con la salud cardiovascular.
- Aplicar estrategias básicas de comunicación y educación en salud para fomentar el autocuidado y prevenir enfermedades cardiovasculares dentro de la comunidad.

Puntos principales de aprendizaje

- La aterosclerosis es una enfermedad cardiovascular caracterizada por la acumulación de grasa, colesterol y otras sustancias en las paredes de las arterias.
- La acumulación de placas en las arterias dificulta el flujo sanguíneo y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- La aterosclerosis puede afectar distintas arterias del cuerpo, comprometiendo órganos importantes como el corazón, cerebro y extremidades.
- Entre los principales factores de riesgo se encuentran la hipertensión arterial, dislipidemia, diabetes mellitus, obesidad, tabaquismo, sedentarismo y alimentación poco saludable.
- La aterosclerosis puede desarrollarse lentamente durante años sin presentar síntomas evidentes, dificultando su detección precoz.
- Las principales complicaciones asociadas a la aterosclerosis incluyen infarto agudo al miocardio, accidente cerebrovascular y enfermedades vasculares periféricas.
- La prevención y control de la aterosclerosis se basan principalmente en la adopción de hábitos de vida saludables y el control de factores de riesgo cardiovascular.
- Mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física regularmente y evitar el tabaquismo contribuye a proteger la salud cardiovascular.

- Los controles médicos periódicos y la adherencia al tratamiento son fundamentales para prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida.
- La educación en salud y el trabajo comunitario cumplen un rol importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares y promoción del autocuidado.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Comprender qué es la aterosclerosis y reconocer su impacto en la salud cardiovascular y calidad de vida de las personas.
- Identificar los principales factores de riesgo asociados al desarrollo de aterosclerosis.
- Reconocer las principales complicaciones derivadas de la aterosclerosis, como infarto agudo al miocardio y accidente cerebrovascular.
- Comprender la importancia de la prevención y control de los factores de riesgo cardiovascular.
- Reconocer la importancia de mantener hábitos de vida saludables para proteger la salud cardiovascular.
- Identificar la relevancia de los controles médicos periódicos y la adherencia al tratamiento para prevenir complicaciones.
- Aplicar estrategias básicas de educación y comunicación en salud para promover el autocuidado y la prevención cardiovascular dentro de la comunidad.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades cardiovasculares.

Resumen del tema

La aterosclerosis es una enfermedad cardiovascular crónica caracterizada por la acumulación progresiva de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias en las paredes internas de las arterias.

Estas acumulaciones forman placas conocidas como ateromas, las cuales provocan el endurecimiento y estrechamiento de las arterias, dificultando el flujo normal de sangre hacia los distintos órganos y tejidos del cuerpo.

La aterosclerosis constituye una de las principales causas de enfermedad y muerte a nivel mundial debido a su estrecha relación con enfermedades cardiovasculares graves.



Las arterias son vasos sanguíneos encargados de transportar sangre rica en oxígeno y nutrientes desde el corazón hacia todo el organismo. Cuando las paredes arteriales se dañan o inflaman, se favorece la acumulación de colesterol y otras sustancias grasas, iniciando el proceso de formación de placas ateroscleróticas.

Con el tiempo, estas placas pueden crecer, endurecerse y reducir progresivamente el espacio interno de las arterias, disminuyendo el flujo sanguíneo y afectando el funcionamiento normal de órganos importantes como el corazón, cerebro y extremidades.

La aterosclerosis puede desarrollarse lentamente durante muchos años sin presentar síntomas evidentes. Por esta razón, muchas personas desconocen que padecen esta enfermedad hasta que aparecen complicaciones importantes.

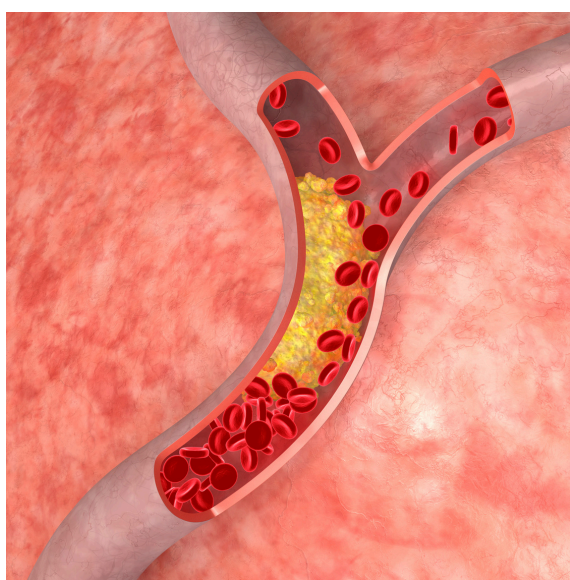
La ausencia de síntomas en etapas iniciales convierte a la aterosclerosis en una enfermedad silenciosa, lo que hace fundamental la prevención y el control oportuno de los factores de riesgo cardiovascular.

Existen diversos factores que favorecen el desarrollo de la aterosclerosis. Entre los principales se encuentran la **hipertensión arterial, dislipidemia, Diabetes Mellitus tipo 2, tabaquismo, obesidad, sedentarismo y alimentación poco saludable.**

Asimismo, factores no modificables como la edad, antecedentes familiares y predisposición genética también aumentan el riesgo de desarrollar esta enfermedad.

El colesterol elevado, especialmente el aumento del colesterol LDL conocido como “colesterol malo”, juega un rol importante en la formación de placas ateroscleróticas. Cuando existe un exceso de colesterol circulando en la sangre, este puede depositarse en las paredes arteriales y favorecer la progresión de la enfermedad.

De igual manera, la hipertensión arterial genera daño en las arterias, facilitando la acumulación de grasa y aumentando el riesgo cardiovascular.



La aterosclerosis es una enfermedad cardiovascular crónica caracterizada por la acumulación progresiva de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias en las paredes internas de las arterias.

Estas acumulaciones forman placas conocidas como ateromas, las cuales provocan el endurecimiento y estrechamiento de las arterias, dificultando el flujo normal de sangre hacia los distintos órganos y tejidos del cuerpo.

La aterosclerosis constituye una de las principales causas de enfermedad y muerte a nivel mundial debido a su estrecha relación con enfermedades cardiovasculares graves.

El tabaquismo también constituye un importante factor de riesgo, ya que las sustancias tóxicas del cigarrillo dañan las paredes arteriales, disminuyen la oxigenación y favorecen procesos inflamatorios y de coagulación.

El sedentarismo y la obesidad, por su parte, contribuyen al aumento de otros factores de riesgo como hipertensión, diabetes y dislipidemia.

Las complicaciones de la aterosclerosis pueden ser graves y potencialmente mortales. Cuando las arterias coronarias que irrigan el corazón se ven afectadas, puede producirse un infarto agudo al miocardio.

Si la obstrucción ocurre en arterias que irrigan el cerebro, puede desarrollarse un accidente cerebrovascular.

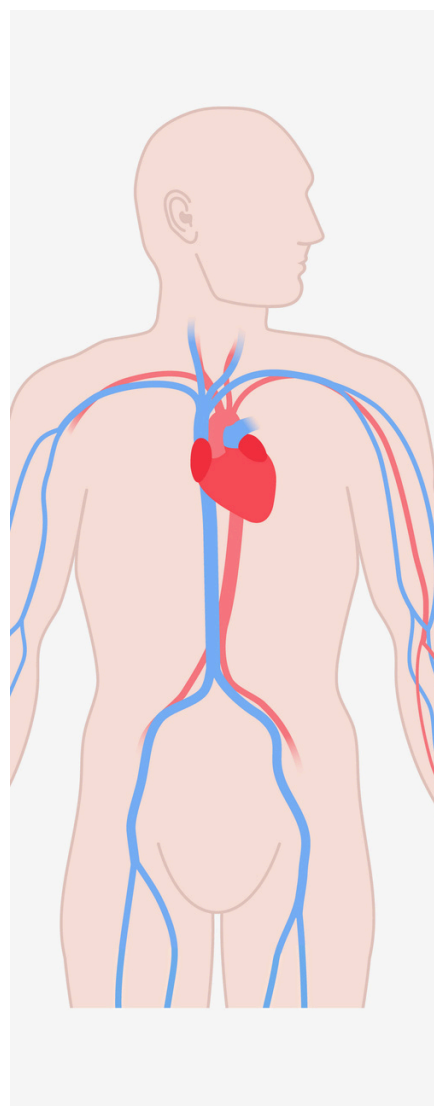
Asimismo, la aterosclerosis puede afectar las arterias de las extremidades inferiores, provocando dolor, dificultad para caminar y alteraciones circulatorias.

En algunos casos, las placas ateroscleróticas pueden romperse y formar coágulos sanguíneos que bloquean completamente el flujo de sangre, generando emergencias médicas graves.

Por ello, la detección precoz y el control de los factores de riesgo son fundamentales para prevenir complicaciones cardiovasculares. La prevención de la aterosclerosis se basa principalmente en la promoción de hábitos de vida saludables.

Mantener una alimentación equilibrada rica en frutas, verduras, legumbres y alimentos bajos en grasas saturadas ayuda a disminuir el colesterol y proteger la salud cardiovascular. Asimismo, realizar actividad física regularmente contribuye a controlar el peso corporal, mejorar la circulación y disminuir factores de riesgo cardiovascular.

El abandono del tabaquismo y la disminución del consumo de alcohol también son medidas importantes para prevenir el daño arterial. Además, el control adecuado de enfermedades como hipertensión arterial, diabetes mellitus y dislipidemia permite disminuir significativamente la progresión de la aterosclerosis y reducir el riesgo de complicaciones.



Los controles médicos periódicos cumplen un rol fundamental en la detección precoz y seguimiento de factores de riesgo cardiovascular.

Exámenes como medición de presión arterial, niveles de colesterol y glicemia permiten identificar alteraciones y realizar intervenciones oportunas. En algunos casos, puede ser necesario el uso de medicamentos para controlar el colesterol, presión arterial o prevenir la formación de coágulos.

La educación en salud y el trabajo comunitario son herramientas importantes para prevenir enfermedades cardiovasculares. A través de campañas educativas, talleres y promoción del autocuidado, es posible aumentar la conciencia sobre la importancia de mantener hábitos saludables y realizar controles preventivos.

El voluntario comunitario puede contribuir promoviendo estilos de vida saludables, apoyando actividades educativas y orientando a la comunidad sobre factores de riesgo cardiovascular y medidas preventivas. La participación activa de la comunidad permite fortalecer la prevención y mejorar la calidad de vida de las personas.

Finalmente, abordar la aterosclerosis desde una perspectiva integral implica no solo tratar las complicaciones cuando aparecen, sino también fortalecer la prevención, el autocuidado y la educación en salud.

De esta manera, es posible disminuir el impacto de las enfermedades cardiovasculares y promover una comunidad más saludable y consciente del cuidado de su salud cardiovascular.

Actividades dentro de la comunidad

- Charlas educativas y talleres sobre aterosclerosis dirigidas a distintos grupos de la comunidad con el objetivo de informar sobre qué es la aterosclerosis, sus factores de riesgo, complicaciones y medidas de prevención y control. Estas actividades pueden desarrollarse en colegios, juntas de vecinos, centros comunitarios, iglesias y ferias de salud, favoreciendo la educación en salud cardiovascular y el fortalecimiento del autocuidado.
- Campañas de alimentación saludable mediante la realización de talleres de cocina saludable, entrega de material educativo, ferias de alimentación saludable y actividades orientadas a enseñar la lectura e interpretación de etiquetas nutricionales. Estas actividades buscan disminuir el consumo de grasas saturadas, alimentos ultraprocesados y sal, favoreciendo la salud cardiovascular.
- Promoción de actividad física comunitaria mediante caminatas comunitarias, talleres deportivos, clases de baile, pausas activas y jornadas recreativas familiares. Estas actividades contribuyen a mejorar la circulación, controlar el peso corporal y disminuir factores de riesgo cardiovascular.
- Operativos preventivos y controles de salud donde las personas puedan acceder a controles preventivos como medición de presión arterial, glicemia y orientación sobre factores de riesgo cardiovascular. El objetivo es favorecer la detección precoz y promover controles periódicos de salud.

- Talleres sobre autocuidado y prevención cardiovascular orientados a enseñar medidas de autocuidado relacionadas con alimentación saludable, actividad física, control del estrés y prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Talleres sobre manejo del estrés y bienestar emocional enfocados en técnicas de relajación, manejo emocional y estrategias para disminuir el estrés, promoviendo el bienestar integral y la salud cardiovascular.
- Ferias de salud cardiovascular con actividades educativas, orientación preventiva, entrega de material informativo y promoción de estilos de vida saludables relacionados con la prevención cardiovascular.

Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

1. **Falta de información y educación en salud:** Muchas personas desconocen qué es la aterosclerosis, cómo se desarrolla y cuáles son sus factores de riesgo y complicaciones cardiovasculares.
2. **Ausencia de síntomas en etapas iniciales:** La aterosclerosis suele desarrollarse de manera silenciosa durante años, lo que dificulta que las personas perciban la necesidad de modificar hábitos o asistir a controles médicos.
3. **Hábitos alimentarios poco saludables:** El consumo frecuente de alimentos altos en grasas saturadas, frituras, sal y productos ultraprocesados puede ser difícil de modificar debido a costumbres familiares y culturales.
4. **Sedentarismo:** La falta de actividad física y las rutinas poco activas representan un obstáculo importante para mantener una buena salud cardiovascular.
5. **Tabaquismo:** La dependencia al tabaco y la dificultad para abandonar el hábito aumentan el riesgo cardiovascular y dificultan el cambio de conductas saludables.
6. **Factores emocionales y estrés:** El estrés, ansiedad y problemas emocionales pueden afectar el autocuidado y favorecer conductas poco saludables como mala alimentación o tabaquismo.
7. **Falta de tiempo:** Las responsabilidades laborales y familiares pueden dificultar la preparación de comidas saludables, la realización de ejercicio físico y la asistencia a controles médicos.
8. **Baja adherencia al tratamiento:** Algunas personas presentan dificultades para seguir las indicaciones médicas, tomar medicamentos regularmente o asistir a controles periódicos.
9. **Limitaciones económicas:** El acceso limitado a alimentos saludables, medicamentos, controles médicos o espacios para realizar actividad física puede dificultar la prevención y control de factores de riesgo.
10. **Escaso apoyo familiar o social:** La falta de acompañamiento y motivación del entorno cercano puede dificultar la mantención de cambios saludables a largo plazo.
11. **Creencias erróneas y desinformación:** Algunas personas consideran que las enfermedades cardiovasculares solo afectan a adultos mayores o minimizan los riesgos asociados al colesterol elevado, hipertensión y tabaquismo.
12. **Dificultad de acceso a servicios de salud:** Las barreras económicas, geográficas o administrativas pueden dificultar el acceso oportuno a controles preventivos y atención médica.
13. **Resistencia al cambio:** Modificar hábitos adquiridos durante años requiere esfuerzo, constancia y motivación, lo que puede representar una dificultad importante para muchas personas.
14. **Falta de percepción de riesgo:** Muchas personas no consideran los factores de riesgo cardiovascular como una amenaza importante hasta que aparecen complicaciones como infarto o accidente cerebrovascular.

DIABETES MELLITUS TIPO 2

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir la Diabetes Mellitus tipo 2 como una enfermedad crónica y un importante problema de salud pública, comprendiendo su impacto en la salud individual, familiar y comunitaria.
- Reconocer los principales factores de riesgo asociados al desarrollo de Diabetes Mellitus tipo 2, incluyendo obesidad, sedentarismo, alimentación poco saludable, antecedentes familiares y edad.
- Identificar los signos y síntomas más frecuentes de la Diabetes Mellitus tipo 2 y comprender la importancia de la detección precoz.
- Reconocer las principales complicaciones asociadas a la Diabetes Mellitus tipo 2, tales como enfermedades cardiovasculares, daño renal, alteraciones visuales y complicaciones neurológicas.
- Comprender la importancia de la prevención y control de la Diabetes Mellitus tipo 2 mediante hábitos de vida saludables, controles médicos periódicos y adherencia al tratamiento.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación, prevención y apoyo a personas con Diabetes Mellitus tipo 2, promoviendo el autocuidado y estilos de vida saludables.
- Aplicar estrategias básicas de comunicación y educación en salud para fomentar la prevención, el control de la enfermedad y la adherencia al tratamiento en la comunidad.
- Promover hábitos saludables dentro de la comunidad, incentivando una alimentación equilibrada, la actividad física regular y la prevención de factores de riesgo asociados a la Diabetes Mellitus tipo 2.

Puntos principales de aprendizaje

- La Diabetes Mellitus tipo 2 es una enfermedad crónica y un importante problema de salud pública debido a su alta frecuencia y a las complicaciones que puede provocar.
- La diabetes ocurre cuando el organismo presenta dificultades para utilizar adecuadamente la insulina o producirla en cantidades suficientes, provocando aumento de los niveles de glucosa en sangre.
- Existen diversos factores de riesgo asociados al desarrollo de Diabetes Mellitus tipo 2, entre ellos la obesidad, el sedentarismo, la alimentación poco saludable, los antecedentes familiares y la edad.
- Muchas personas pueden presentar diabetes sin síntomas evidentes en etapas iniciales, por lo que la detección precoz y los controles médicos periódicos son fundamentales.
- Entre los signos y síntomas más frecuentes se encuentran el aumento de la sed, aumento del apetito, fatiga, pérdida de peso y aumento de la frecuencia urinaria.
- La Diabetes Mellitus tipo 2 puede provocar complicaciones graves, como enfermedades cardiovasculares, daño renal, alteraciones visuales, problemas neurológicos y dificultades en la cicatrización.
- La prevención y el control de la diabetes se basan en la adopción de hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada, la actividad física regular y el control del peso corporal.

- El tratamiento y la adherencia a las indicaciones médicas son fundamentales para mantener niveles adecuados de glucosa y prevenir complicaciones.
- La educación en salud y el trabajo comunitario cumplen un rol importante en la prevención, detección precoz y acompañamiento de personas con Diabetes Mellitus tipo 2.
- El voluntario comunitario puede contribuir promoviendo hábitos saludables, entregando información preventiva y apoyando el autocuidado dentro de la comunidad.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

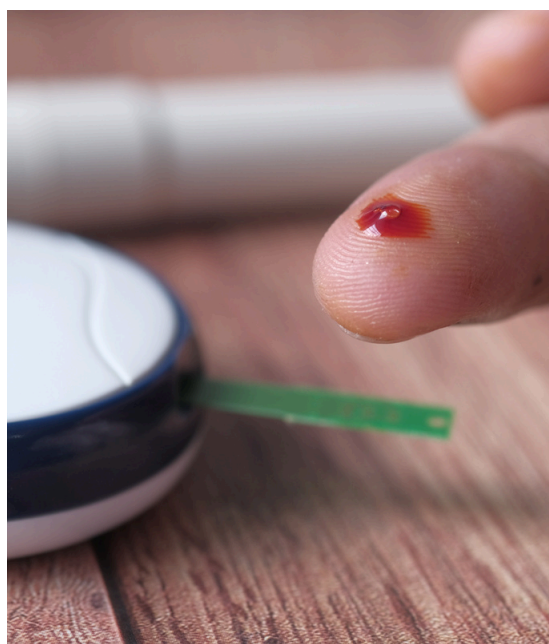
- Al finalizar este capítulo serás capaz de:
- Comprender la Diabetes Mellitus tipo 2 como una enfermedad crónica y un importante problema de salud pública.
- Identificar los principales factores de riesgo asociados al desarrollo de Diabetes Mellitus tipo 2, como la obesidad, el sedentarismo y la alimentación poco saludable.
- Reconocer los signos y síntomas más frecuentes de la diabetes y comprender la importancia de la detección precoz.
- Identificar las principales complicaciones asociadas a la Diabetes Mellitus tipo 2 y su impacto en la salud y calidad de vida.
- Comprender la importancia de mantener hábitos de vida saludables para prevenir y controlar la enfermedad.
- Reconocer la relevancia de la alimentación equilibrada, la actividad física regular y la adherencia al tratamiento en el control de la diabetes.
- Aplicar estrategias básicas de educación y comunicación en salud para promover el autocuidado y la prevención dentro de la comunidad.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la promoción de estilos de vida saludables, la educación en salud y el apoyo a personas con Diabetes Mellitus tipo 2.

Resumen del tema

La Diabetes Mellitus tipo 2 es una enfermedad crónica no transmisible que se caracteriza por el aumento de los niveles de glucosa en sangre debido a que el organismo presenta dificultades para utilizar adecuadamente la insulina o no produce la cantidad suficiente para mantener un equilibrio normal de azúcar en el cuerpo.

La insulina es una hormona producida por el páncreas que permite que la glucosa ingrese a las células para ser utilizada como fuente de energía.

Cuando este proceso se altera, la glucosa se acumula en la sangre, generando diversas complicaciones de salud.



Actualmente, la Diabetes Mellitus tipo 2 constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial debido a su alta prevalencia, al aumento progresivo de casos y a las consecuencias que produce en la salud y calidad de vida de las personas.

Esta enfermedad afecta tanto a adultos como a personas cada vez más jóvenes, debido principalmente a cambios en los estilos de vida y hábitos de la población.

El desarrollo de Diabetes Mellitus tipo 2 está relacionado con múltiples factores de riesgo. Entre los más importantes se encuentran la obesidad, el sobrepeso, el sedentarismo, la alimentación poco saludable, el consumo excesivo de azúcares y alimentos ultraprocesados, los antecedentes familiares y la edad.

Asimismo, factores como el estrés, el tabaquismo y ciertas condiciones socioeconómicas también pueden influir en el desarrollo de la enfermedad. Muchos de estos factores son modificables, por lo que la prevención y promoción de estilos de vida saludables cumplen un rol fundamental.

Uno de los principales desafíos de la Diabetes Mellitus tipo 2 es que, en muchas ocasiones, la enfermedad puede desarrollarse de manera silenciosa durante años sin presentar síntomas evidentes. Esto dificulta su detección temprana y aumenta el riesgo de complicaciones.

Sin embargo, algunas personas pueden presentar signos y síntomas como aumento de la sed, aumento del apetito, cansancio frecuente, pérdida de peso inexplicable, visión borrosa, aumento de la frecuencia urinaria y cicatrización lenta de heridas.

Cuando la diabetes no es diagnosticada o controlada adecuadamente, los niveles elevados de glucosa pueden provocar daño progresivo en distintos órganos y sistemas del cuerpo. Entre las principales complicaciones se encuentran las enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares, daño renal crónico, alteraciones visuales que pueden llevar a pérdida de visión, daño neurológico y problemas circulatorios.

Además, las personas con diabetes tienen mayor riesgo de infecciones y dificultades en la cicatrización de heridas, especialmente en las extremidades inferiores.

La prevención de la Diabetes Mellitus tipo 2

Se basa principalmente en la adopción de hábitos de vida saludables.

Mantener una alimentación equilibrada rica en frutas, verduras y alimentos naturales, disminuir el consumo de azúcares y grasas, realizar actividad física regularmente y mantener un peso saludable son medidas fundamentales para reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Asimismo, evitar el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol contribuye a mejorar la salud general y disminuir factores de riesgo asociados.

El control médico periódico es fundamental para la detección precoz y el adecuado manejo de la diabetes. Los controles permiten identificar alteraciones en los niveles de glucosa y realizar intervenciones oportunas para prevenir complicaciones.

En las personas diagnosticadas, el tratamiento puede incluir cambios en el estilo de vida, uso de medicamentos orales o administración de insulina, dependiendo de las necesidades de cada paciente. La adherencia al tratamiento y el seguimiento profesional son esenciales para mantener un adecuado control metabólico.

La educación en salud cumple un rol clave en el manejo de la Diabetes Mellitus tipo 2. Informar a las personas sobre la enfermedad, sus factores de riesgo, complicaciones y medidas de autocuidado permite fortalecer la participación activa en el tratamiento y mejorar la calidad de vida.

El autocuidado incluye el control de la alimentación, la actividad física, la toma adecuada de medicamentos, el monitoreo de glucosa y la asistencia regular a controles médicos.

En este contexto, el trabajo comunitario y la participación de voluntarios son herramientas fundamentales para fortalecer la prevención y promoción de la salud.

A través de charlas educativas, talleres, campañas preventivas y actividades comunitarias, es posible fomentar hábitos saludables, aumentar la conciencia sobre la enfermedad y apoyar a las personas que viven con diabetes.

Además, el acompañamiento y apoyo emocional favorecen la adherencia al tratamiento y el fortalecimiento del autocuidado.

Finalmente, abordar la Diabetes Mellitus tipo 2 desde una perspectiva integral implica no solo enfocarse en el tratamiento de la enfermedad, sino también en la prevención, la educación y la promoción de estilos de vida saludables dentro de la comunidad.

De esta manera, se contribuye a disminuir las complicaciones asociadas, mejorar la calidad de vida de las personas y fortalecer el bienestar de toda la población.

Actividades dentro de la comunidad

- Realizar charlas educativas y talleres dirigidos a distintos grupos de la comunidad con el objetivo de informar sobre qué es la Diabetes Mellitus tipo 2, sus factores de riesgo, signos y síntomas, complicaciones y medidas de prevención y control. Estas actividades pueden desarrollarse en colegios, juntas de vecinos, centros comunitarios, iglesias y ferias de salud, favoreciendo la educación en salud, la prevención de factores de riesgo y el fortalecimiento del autocuidado dentro de la comunidad.
- Organizar operativos comunitarios donde las personas puedan acceder gratuitamente a controles de glucemia, presión arterial y evaluación de factores de riesgo, recibiendo además orientación básica sobre prevención y control de la diabetes. El objetivo es favorecer la detección precoz y promover el control periódico de salud.

- Promover hábitos alimentarios saludables mediante talleres de cocina saludable, entrega de material educativo, ferias de alimentación saludable y actividades orientadas a enseñar la lectura e interpretación de etiquetas nutricionales. Estas actividades buscan fomentar una alimentación equilibrada, disminuir el consumo de azúcares y alimentos ultraprocesados, y fortalecer el autocuidado y la prevención de la Diabetes Mellitus tipo 2 dentro de la comunidad.
- Fomentar estilos de vida activos mediante caminatas comunitarias, talleres deportivos, clases de baile, pausas activas y jornadas recreativas familiares. Estas actividades contribuyen al control del peso corporal, disminuyen factores de riesgo y favorecen el bienestar físico y mental.
- Desarrollar talleres y espacios educativos orientados a enseñar medidas de autocuidado relacionadas con la alimentación saludable, el control de glicemia, la adherencia al tratamiento, la correcta administración de medicamentos y la prevención de complicaciones asociadas a la Diabetes Mellitus tipo 2. Estas actividades permiten fortalecer la participación activa de las personas en el control de su enfermedad, promoviendo el autocuidado y mejorando su calidad de vida.



- Talleres sobre manejo del estrés y bienestar emocional enfocados en técnicas de relajación, manejo emocional y estrategias para disminuir el estrés, considerando que los factores emocionales también pueden influir en el control de la diabetes.
- Organizar grupos de apoyo para personas con diabetes y espacios grupales de acompañamiento para personas diagnosticadas con Diabetes Mellitus tipo 2 y sus familias, favoreciendo el intercambio de experiencias, el apoyo emocional y el fortalecimiento del autocuidado.
- Campañas informativas en redes sociales y medios locales para difundir mensajes preventivos mediante redes sociales, afiches, folletos, radios comunitarias y murales informativos sobre factores de riesgo, prevención, alimentación saludable y control de la diabetes.
- Actividades educativas en escuelas y familias orientadas a niños, niñas, adolescentes y familias para fomentar hábitos saludables desde edades tempranas, promoviendo una alimentación equilibrada, actividad física regular y prevención de la obesidad y el sedentarismo.
- Ferias de salud y jornadas comunitarias con actividades educativas, controles preventivos, entrega de material informativo y orientación por profesionales o voluntarios de salud, fortaleciendo la promoción de estilos de vida saludables dentro de la comunidad.

Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

- **Falta de información y educación en salud:**

Muchas personas desconocen qué es la Diabetes Mellitus tipo 2, sus factores de riesgo, complicaciones y medidas de prevención, dificultando la adopción de hábitos saludables.

- **Ausencia de síntomas en etapas iniciales:**

La diabetes puede desarrollarse de manera silenciosa, lo que provoca que muchas personas no perciban la necesidad de realizar controles médicos o modificar sus conductas de salud.

- **Hábitos alimentarios poco saludables:**

El consumo frecuente de alimentos altos en azúcares, grasas y productos ultraprocesados puede ser difícil de modificar debido a costumbres familiares, culturales y sociales.

- **Sedentarismo:**

La falta de actividad física y las rutinas poco activas representan un obstáculo importante para la prevención y control de la diabetes.

- **Factores emocionales y estrés:**

El estrés, la ansiedad y otros problemas emocionales pueden afectar el autocuidado y dificultar la adherencia a hábitos saludables y tratamientos.

- **Falta de tiempo:**

Las responsabilidades laborales, familiares y personales dificultan que muchas personas puedan realizar actividad física, preparar comidas saludables o asistir a controles médicos.

- **Baja adherencia al tratamiento:**

Algunas personas presentan dificultades para seguir las indicaciones médicas, mantener controles periódicos o tomar los medicamentos de forma adecuada.

- **Limitaciones económicas:**

El acceso limitado a alimentos saludables, medicamentos, controles médicos o espacios para realizar actividad física puede dificultar el manejo adecuado de la enfermedad.

- **Escaso apoyo familiar o social:**

La falta de acompañamiento y motivación por parte de la familia o entorno cercano puede afectar negativamente el proceso de cambio de hábitos.

- **Resistencia al cambio:**

Modificar conductas adquiridas durante años puede generar frustración, desmotivación o dificultades para mantener cambios saludables a largo plazo.

- **Creencias erróneas y desinformación**

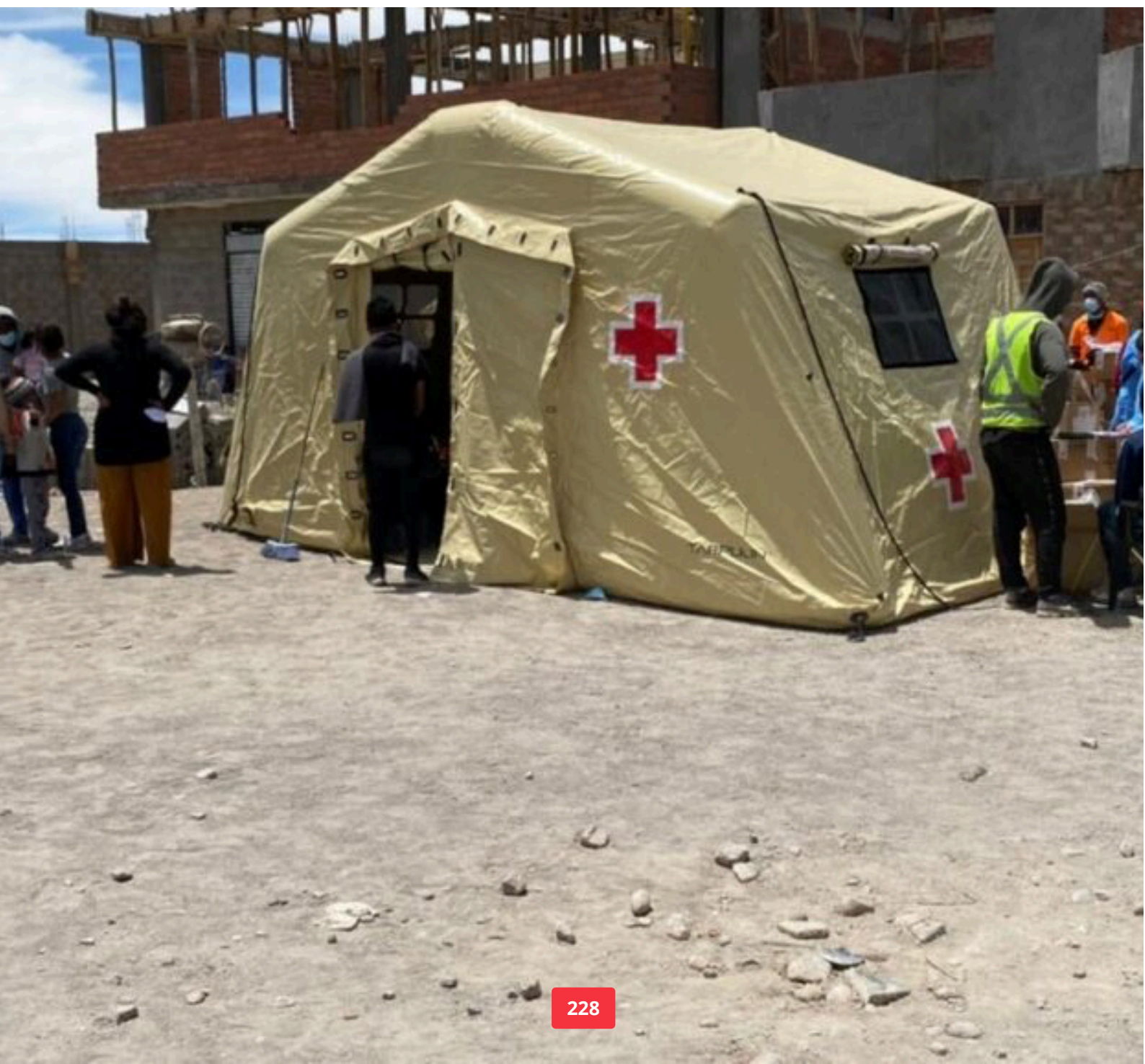
Algunas personas minimizan la gravedad de la diabetes o consideran innecesario el tratamiento si no presentan síntomas evidentes.

- **Dificultad de acceso a servicios de salud:**

En algunas comunidades existen barreras económicas, geográficas o administrativas que limitan el acceso a controles y atención oportuna.

- **Falta de motivación o percepción de riesgo:**

Algunas personas no perciben la diabetes como una amenaza para su salud, especialmente cuando aún no presentan complicaciones visibles.



DISLIPIDEMIA

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir la dislipidemia como un problema de salud relacionado con alteraciones en los niveles de grasas en la sangre, comprendiendo su impacto en la salud individual y comunitaria.
- Reconocer los principales tipos de dislipidemia, incluyendo el aumento del colesterol total, colesterol LDL, triglicéridos y la disminución del colesterol HDL.
- Identificar los principales factores de riesgo asociados al desarrollo de dislipidemia, considerando hábitos alimentarios poco saludables, sedentarismo, obesidad, tabaquismo, antecedentes familiares y otras enfermedades crónicas.
- Comprender la relación entre la dislipidemia y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como infarto agudo al miocardio y accidente cerebrovascular.
- Reconocer la importancia de la prevención y control de la dislipidemia mediante hábitos de vida saludables, controles médicos periódicos y adherencia al tratamiento indicado.
- Identificar estrategias de autocuidado orientadas a mantener niveles saludables de colesterol y triglicéridos.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación, prevención y promoción de estilos de vida saludables relacionados con la salud cardiovascular.
- Aplicar estrategias básicas de comunicación y educación en salud para promover hábitos saludables y prevenir factores de riesgo asociados a la dislipidemia dentro de la comunidad.

Puntos principales de aprendizaje

- La dislipidemia es una alteración de los niveles de grasas en la sangre, como colesterol y triglicéridos, y constituye un importante factor de riesgo cardiovascular.
- Existen distintos tipos de dislipidemia, entre ellos el aumento del colesterol LDL también llamado "colesterol malo", el aumento de triglicéridos y la disminución del colesterol HDL o "colesterol bueno".
- La dislipidemia puede desarrollarse por diversos factores, como alimentación poco saludable, sedentarismo, obesidad, tabaquismo, consumo de alcohol, antecedentes familiares y enfermedades crónicas.
- En muchas ocasiones la dislipidemia no presenta síntomas, por lo que los controles médicos y exámenes de sangre son fundamentales para su detección precoz.
- Los niveles elevados de colesterol y triglicéridos aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como infarto agudo al miocardio y accidente cerebrovascular.
- La prevención y el control de la dislipidemia se basan principalmente en hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada, actividad física regular y control del peso corporal.
- La disminución del consumo de grasas saturadas, alimentos ultraprocesados y tabaco contribuye a mejorar la salud cardiovascular.

- El tratamiento médico y la adherencia a las indicaciones profesionales son fundamentales para mantener niveles adecuados de colesterol y prevenir complicaciones.
- La educación en salud y el trabajo comunitario cumplen un rol importante en la prevención y promoción de hábitos saludables relacionados con la salud cardiovascular.
- El voluntario comunitario puede contribuir mediante actividades educativas, promoción del autocuidado y orientación preventiva dentro de la comunidad.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Comprender qué es la dislipidemia y reconocer su impacto en la salud y calidad de vida de las personas.
- Identificar los principales tipos de dislipidemia y su relación con el aumento del riesgo cardiovascular.
- Reconocer los factores de riesgo asociados al desarrollo de dislipidemia, como la alimentación poco saludable, el sedentarismo, la obesidad y el tabaquismo.
- Comprender la importancia de la detección precoz mediante controles médicos y exámenes de laboratorio.
- Identificar las principales complicaciones asociadas a la dislipidemia, especialmente las enfermedades cardiovasculares.
- Reconocer la importancia de mantener hábitos de vida saludables para prevenir y controlar la dislipidemia.
- Aplicar estrategias básicas de educación y comunicación en salud para promover el autocuidado y la prevención dentro de la comunidad.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la promoción de estilos de vida saludables y en la prevención de factores de riesgo cardiovascular.

Resumen del tema

La dislipidemia es una alteración de los niveles de lípidos o grasas presentes en la sangre, principalmente colesterol y triglicéridos. Esta condición constituye uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y representa un importante problema de salud pública debido a su alta frecuencia en la población y a las complicaciones que puede generar cuando no es diagnosticada o controlada oportunamente.

Los lípidos cumplen funciones fundamentales en el organismo. El colesterol participa en la formación de membranas celulares, hormonas y vitamina D, mientras que los triglicéridos son una importante fuente de energía. Sin embargo, cuando los niveles de estas grasas se encuentran alterados, pueden producir efectos perjudiciales sobre la salud.

La dislipidemia puede manifestarse mediante el aumento del colesterol total, el aumento del colesterol LDL conocido como “colesterol malo”, el aumento de triglicéridos y la disminución del colesterol HDL o “colesterol bueno”.

El colesterol LDL recibe el nombre de “colesterol malo” porque cuando sus niveles son elevados favorece la acumulación de grasa en las paredes de las arterias.

Esta acumulación produce un estrechamiento y endurecimiento de los vasos sanguíneos, proceso conocido como aterosclerosis. Como consecuencia, disminuye el flujo sanguíneo y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, como infarto agudo al miocardio, hipertensión arterial y accidente cerebrovascular.

Por otro lado, el colesterol HDL ayuda a transportar el exceso de colesterol hacia el hígado para su eliminación, ejerciendo un efecto protector sobre la salud cardiovascular.

La dislipidemia puede tener diferentes causas y factores asociados. Entre los principales factores de riesgo se encuentran la alimentación poco saludable, especialmente dietas altas en grasas saturadas, frituras, alimentos ultraprocesados y azúcares; el sedentarismo; el sobrepeso y la obesidad; el tabaquismo; y el consumo excesivo de alcohol.

Asimismo, existen factores no modificables como la edad y los antecedentes familiares, que también pueden aumentar el riesgo de desarrollar alteraciones en los niveles de colesterol y triglicéridos.

Además, algunas enfermedades crónicas pueden favorecer la aparición de dislipidemia, entre ellas la Diabetes Mellitus tipo 2, hipertensión arterial, hipotiroidismo y enfermedades renales.

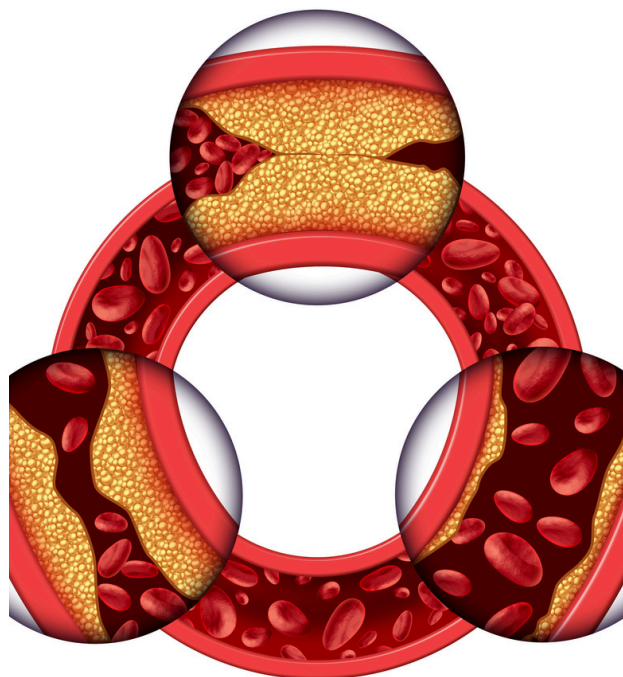
En muchos casos, estas patologías se presentan de manera asociada, aumentando considerablemente el riesgo cardiovascular de las personas.

Uno de los principales problemas de la dislipidemia es que generalmente no presenta síntomas evidentes.

Muchas personas pueden vivir durante años con niveles elevados de colesterol o triglicéridos sin darse cuenta, ya que la enfermedad suele detectarse mediante exámenes de sangre realizados en controles preventivos de salud.

Por esta razón, la detección precoz es fundamental para prevenir complicaciones y realizar un tratamiento oportuno.

Cuando la dislipidemia no se controla adecuadamente, puede provocar daño progresivo en las arterias y aumentar significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Estas enfermedades representan una de las principales causas de muerte a nivel mundial y afectan considerablemente la calidad de vida de las personas. Además, las complicaciones cardiovasculares pueden generar discapacidad, dependencia y elevados costos para las familias y los sistemas de salud.

La prevención y el tratamiento de la dislipidemia se basan principalmente en la adopción de hábitos de vida saludables.

Mantener una alimentación equilibrada rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y alimentos bajos en grasas saturadas es una medida fundamental para controlar los niveles de colesterol y triglicéridos.

Asimismo, disminuir el consumo de alimentos procesados, frituras y bebidas azucaradas ayuda a proteger la salud cardiovascular.

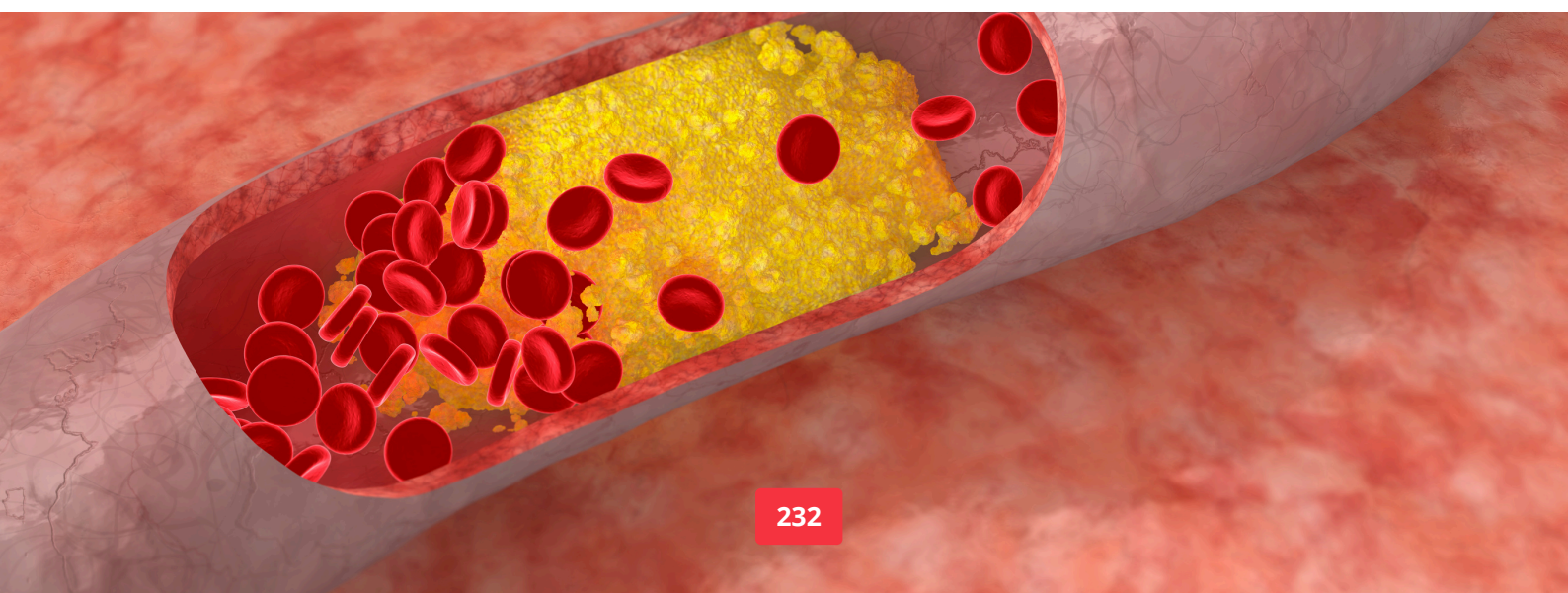
La actividad física regular también cumple un rol importante en la prevención y control de la dislipidemia. Realizar ejercicios de manera frecuente contribuye a mantener un peso saludable, mejorar la circulación, disminuir el colesterol LDL y aumentar el colesterol HDL.

Además, abandonar el tabaquismo y disminuir el consumo de alcohol son medidas esenciales para reducir el riesgo cardiovascular.

En algunos casos, los cambios en el estilo de vida no son suficientes para controlar adecuadamente los niveles de lípidos, por lo que puede ser necesario el uso de medicamentos indicados por profesionales de salud. La adherencia al tratamiento médico y la asistencia a controles periódicos son fundamentales para prevenir complicaciones y mantener una adecuada calidad de vida.

La educación en salud y el trabajo comunitario desempeñan un papel fundamental en la prevención de la dislipidemia. Informar a la población sobre los factores de riesgo, la importancia de la alimentación saludable y la necesidad de realizar controles preventivos permite fortalecer el autocuidado y promover estilos de vida más saludables.

Las actividades comunitarias, campañas educativas y talleres de promoción de salud ayudan a aumentar la conciencia sobre la prevención cardiovascular y favorecen la participación activa de la comunidad.



El voluntario comunitario también cumple un rol importante en la promoción de hábitos saludables, entregando orientación preventiva, apoyando actividades educativas y motivando a las personas a participar en controles de salud y programas preventivos.

A través del acompañamiento y la educación, se fortalece el compromiso de la comunidad con el cuidado de la salud cardiovascular.

Finalmente, abordar la dislipidemia desde una perspectiva integral implica no solo enfocarse en el tratamiento de la enfermedad, sino también en la prevención, la educación y la promoción de estilos de vida saludables. De esta manera, es posible disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejorar la calidad de vida de las personas y fortalecer el bienestar general de la comunidad.

Actividades dentro de la comunidad

- Charlas educativas y talleres sobre dislipidemia dirigidas a distintos grupos de la comunidad con el objetivo de informar sobre qué es la dislipidemia, sus factores de riesgo, complicaciones y medidas de prevención y control. Estas actividades pueden desarrollarse en colegios, juntas de vecinos, centros comunitarios, iglesias y ferias de salud, favoreciendo la educación en salud y el fortalecimiento del autocuidado.
- Promover hábitos alimentarios saludables mediante talleres de cocina saludable, entrega de material educativo, ferias de alimentación saludable y actividades orientadas a enseñar la lectura e interpretación de etiquetas nutricionales. Estas actividades buscan disminuir el consumo de grasas saturadas, alimentos ultraprocesados y azúcares, favoreciendo la salud cardiovascular.
- Promoción de actividad física comunitaria mediante caminatas comunitarias, talleres deportivos, clases de baile, pausas activas y actividades recreativas familiares. Estas actividades ayudan a controlar el peso corporal, mejorar los niveles de colesterol y disminuir factores de riesgo cardiovascular.
- Organizar operativos comunitarios donde las personas puedan acceder a controles preventivos y orientación básica sobre salud cardiovascular, factores de riesgo y estilos de vida saludables. El objetivo es favorecer la detección precoz y promover la realización periódica de controles de salud.
- Talleres sobre autocuidado y prevención cardiovascular orientados a enseñar medidas de autocuidado relacionadas con alimentación saludable, actividad física, control del peso corporal y prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Campañas informativas en redes sociales y medios locales mediante redes sociales, afiches, folletos, radios comunitarias y murales informativos sobre la importancia de mantener niveles saludables de colesterol y triglicéridos.

- Actividades educativas en escuelas y familias dirigidas a niños, niñas, adolescentes y familias para promover hábitos saludables desde edades tempranas, fomentando alimentación equilibrada, actividad física y prevención del sedentarismo.
- Talleres sobre manejo del estrés y bienestar emocional enfocados en técnicas de relajación, manejo emocional y estrategias para disminuir el estrés, promoviendo el bienestar integral y hábitos saludables.
- Ferias de salud cardiovascular con actividades educativas, orientación preventiva, entrega de material informativo y promoción de estilos de vida saludables relacionados con la prevención cardiovascular.
- Grupos de apoyo y acompañamiento comunitario para personas con factores de riesgo cardiovascular, favoreciendo el intercambio de experiencias, la motivación y el fortalecimiento del autocuidado y adherencia a hábitos saludables.

Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

- **Falta de información y educación en salud:**

Muchas personas desconocen qué es la dislipidemia, sus factores de riesgo y las complicaciones cardiovasculares asociadas, dificultando la adopción de medidas preventivas.

- **Ausencia de síntomas:**

La dislipidemia generalmente no presenta síntomas visibles, por lo que muchas personas no perciben la necesidad de realizar controles médicos o modificar sus hábitos de vida.

- **Hábitos alimentarios poco saludables:**

El consumo frecuente de alimentos altos en grasas saturadas, frituras, azúcares y productos ultraprocesados puede ser difícil de modificar debido a costumbres familiares y culturales.

- **Sedentarismo:**

La falta de actividad física y las rutinas poco activas representan un obstáculo importante para mantener niveles saludables de colesterol y triglicéridos.

- **Factores emocionales y estrés:**

El estrés, la ansiedad y otros problemas emocionales pueden influir negativamente en la alimentación, el autocuidado y la mantención de hábitos saludables.

- **Falta de tiempo**

Las responsabilidades laborales y familiares pueden dificultar la preparación de comidas saludables, la realización de ejercicio físico y la asistencia a controles médicos.

- **Baja adherencia al tratamiento:**

Algunas personas abandonan el tratamiento médico o no siguen adecuadamente las recomendaciones profesionales debido a desmotivación, olvido o falta de comprensión sobre la enfermedad.

- **Limitaciones económicas:**

El acceso limitado a alimentos saludables, controles médicos o espacios adecuados para realizar actividad física puede dificultar la prevención y control de la dislipidemia.

- **Escaso apoyo familiar o social:**

La falta de apoyo del entorno cercano puede afectar la motivación y dificultar la mantención de cambios de hábitos a largo plazo.

- **Resistencia al cambio:**

Modificar conductas alimentarias y estilos de vida adquiridos durante años puede generar frustración y dificultad para mantener cambios permanentes

- **Creencias erróneas y desinformación:**

Algunas personas consideran que el colesterol elevado solo afecta a personas mayores o creen que no es necesario tratar la dislipidemia si no presentan síntomas.

- **Dificultad de acceso a servicios de salud:**

En algunas comunidades existen barreras geográficas, económicas o administrativas que dificultan el acceso a controles preventivos y atención médica.

- **Falta de motivación o percepción de riesgo:**

Muchas personas no consideran la dislipidemia como un problema importante hasta que aparecen complicaciones cardiovasculares.

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir la hipertensión arterial como un problema de salud pública, comprendiendo su impacto en la salud individual, familiar y comunitaria.
- Reconocer los principales riesgos y complicaciones asociados a la hipertensión arterial, incluyendo enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, daño renal y otras afecciones crónicas.
- Identificar los factores que favorecen el desarrollo de hipertensión arterial, considerando aspectos hereditarios, alimentarios, ambientales, sociales y de estilo de vida.
- Comprender la importancia de la prevención y del control de la presión arterial mediante hábitos saludables, controles de salud periódicos y adherencia al tratamiento indicado.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación, prevención y apoyo a personas con hipertensión arterial, promoviendo conductas de autocuidado y estilos de vida saludables.
- Aplicar estrategias básicas de comunicación y educación en salud para fomentar la prevención de la hipertensión arterial y fortalecer el seguimiento de las personas diagnosticadas.
- Valorar la importancia del trabajo comunitario en la detección precoz, orientación y acompañamiento de personas con factores de riesgo cardiovascular.
- Promover hábitos saludables dentro de la comunidad, incentivando una alimentación equilibrada, la actividad física regular, la disminución del consumo de sal, el manejo del estrés y la prevención del sedentarismo.

Puntos principales de aprendizaje

- La hipertensión arterial es una enfermedad crónica y un importante problema de salud pública debido a su alta frecuencia y a las graves complicaciones que puede producir.
- Muchas personas con hipertensión arterial no presentan síntomas, por lo que el control periódico de la presión arterial es fundamental para su detección precoz.
- La hipertensión arterial aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y otras complicaciones que afectan la calidad de vida.
- Existen diversos factores que favorecen el desarrollo de hipertensión arterial, entre ellos la alimentación alta en sal, el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo, el estrés y los antecedentes familiares.
- La adopción de hábitos de vida saludables ayuda a prevenir y controlar la hipertensión arterial, disminuyendo el riesgo de complicaciones.
- La actividad física regular, la alimentación equilibrada, la reducción del consumo de sal y el abandono del tabaco son medidas fundamentales para el cuidado de la salud cardiovascular.
- El tratamiento y seguimiento médico son importantes para mantener la presión arterial controlada y prevenir daños a largo plazo.
- La educación en salud y el trabajo comunitario cumplen un rol clave en la prevención, detección precoz y acompañamiento de personas con hipertensión arterial.
- El voluntario comunitario puede contribuir promoviendo estilos de vida saludables, entregando información preventiva y apoyando a las personas en el cuidado de su salud.

- La educación en salud y el trabajo comunitario cumplen un rol clave en la prevención, detección precoz y acompañamiento de personas con hipertensión arterial.
- El voluntario comunitario puede contribuir promoviendo estilos de vida saludables, entregando información preventiva y apoyando a las personas en el cuidado de su salud.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Comprender que la hipertensión arterial es una enfermedad crónica frecuente y uno de los principales problemas de salud pública debido a las complicaciones que puede provocar si no se detecta y controla adecuadamente.
- Aprenderá a reconocer los principales factores de riesgo asociados al desarrollo de hipertensión arterial, tales como el consumo excesivo de sal, la alimentación poco saludable, el sedentarismo, el tabaquismo, el consumo de alcohol, el estrés, la obesidad y los antecedentes familiares.
- Además, identificará las principales complicaciones derivadas de la presión arterial elevada, incluyendo enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y daño a distintos órganos del cuerpo.
- Comprenderá la importancia de la prevención y del control oportuno de la presión arterial mediante hábitos de vida saludables, controles médicos periódicos y adherencia al tratamiento farmacológico cuando corresponda.
- También aprenderá estrategias básicas de educación y comunicación en salud para orientar a la comunidad sobre medidas preventivas, promoción del autocuidado y adopción de estilos de vida saludables.
- Finalmente, reconocerá el importante rol del voluntario comunitario en la promoción de la salud cardiovascular, el acompañamiento de personas con hipertensión y el fortalecimiento de acciones preventivas dentro de la comunidad.

Resumen del tema

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica caracterizada por el aumento persistente de la presión con la que la sangre circula por las arterias.

Esta condición obliga al corazón a trabajar con mayor esfuerzo para bombear sangre hacia todo el organismo, lo que con el tiempo puede producir daño en distintos órganos y sistemas. Debido a su alta frecuencia y a las complicaciones que genera, la hipertensión arterial constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial.

Uno de los aspectos más importantes de la hipertensión arterial es que, en muchas ocasiones, no presenta síntomas evidentes durante años. Por esta razón, suele denominarse “la enfermedad silenciosa”.

Muchas personas desconocen que padecen hipertensión hasta que presentan complicaciones graves, como un accidente cerebrovascular, un infarto al corazón o daño renal. Esto hace que el control periódico de la presión arterial sea fundamental para lograr una detección precoz y un tratamiento oportuno.

- La educación en salud y el trabajo comunitario cumplen un rol clave en la prevención, detección precoz y acompañamiento de personas con hipertensión arterial.
- El voluntario comunitario puede contribuir promoviendo estilos de vida saludables, entregando información preventiva y apoyando a las personas en el cuidado de su salud.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Comprender que la hipertensión arterial es una enfermedad crónica frecuente y uno de los principales problemas de salud pública debido a las complicaciones que puede provocar si no se detecta y controla adecuadamente.
- Aprenderá a reconocer los principales factores de riesgo asociados al desarrollo de hipertensión arterial, tales como el consumo excesivo de sal, la alimentación poco saludable, el sedentarismo, el tabaquismo, el consumo de alcohol, el estrés, la obesidad y los antecedentes familiares.
- Además, identificará las principales complicaciones derivadas de la presión arterial elevada, incluyendo enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y daño a distintos órganos del cuerpo.
- Comprenderá la importancia de la prevención y del control oportuno de la presión arterial mediante hábitos de vida saludables, controles médicos periódicos y adherencia al tratamiento farmacológico cuando corresponda.
- También aprenderá estrategias básicas de educación y comunicación en salud para orientar a la comunidad sobre medidas preventivas, promoción del autocuidado y adopción de estilos de vida saludables.
- Finalmente, reconocerá el importante rol del voluntario comunitario en la promoción de la salud cardiovascular, el acompañamiento de personas con hipertensión y el fortalecimiento de acciones preventivas dentro de la comunidad.

Resumen del tema

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica caracterizada por el aumento persistente de la presión con la que la sangre circula por las arterias.

Esta condición obliga al corazón a trabajar con mayor esfuerzo para bombear sangre hacia todo el organismo, lo que con el tiempo puede producir daño en distintos órganos y sistemas. Debido a su alta frecuencia y a las complicaciones que genera, la hipertensión arterial constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial.

Uno de los aspectos más importantes de la hipertensión arterial es que, en muchas ocasiones, no presenta síntomas evidentes durante años. Por esta razón, suele denominarse “la enfermedad silenciosa”.

Muchas personas desconocen que padecen hipertensión hasta que presentan complicaciones graves, como un accidente cerebrovascular, un infarto al corazón o daño renal. Esto hace que el control periódico de la presión arterial sea fundamental para lograr una detección precoz y un tratamiento oportuno.

La presión arterial se expresa mediante dos valores: la presión sistólica, que corresponde a la fuerza con la que el corazón bombea la sangre, y la presión diastólica, que refleja la presión existente cuando el corazón se encuentra en reposo entre latidos. Cuando estos valores se mantienen elevados de forma constante, aumenta el riesgo de daño progresivo en las arterias y órganos vitales.

Existen diversos factores que favorecen el desarrollo de hipertensión arterial. Algunos no pueden modificarse, como la edad, los antecedentes familiares y ciertas condiciones genéticas. Sin embargo, muchos factores de riesgo están relacionados con los hábitos y estilos de vida.

Entre ellos destacan el consumo excesivo de sal, la alimentación poco saludable, el sobrepeso y la obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y el estrés prolongado.

Además, enfermedades como la diabetes y el colesterol elevado pueden aumentar aún más el riesgo cardiovascular.

La hipertensión arterial afecta directamente la salud cardiovascular

El aumento constante de la presión daña las paredes de las arterias, favoreciendo su endurecimiento y estrechamiento. Esto dificulta la circulación sanguínea y aumenta la probabilidad de sufrir enfermedades coronarias, insuficiencia cardíaca y accidentes cerebrovasculares.

Asimismo, puede provocar daño renal crónico, alteraciones visuales y deterioro de otros órganos importantes.



La prevención de la hipertensión arterial es una estrategia fundamental para disminuir las enfermedades cardiovasculares y mejorar la calidad de vida de la población. La adopción de hábitos saludables desde edades tempranas puede reducir considerablemente el riesgo de desarrollar esta enfermedad.

Entre las principales medidas preventivas se encuentran mantener una alimentación equilibrada rica en frutas, verduras y alimentos naturales; disminuir el consumo de sal y alimentos ultraprocesados; realizar actividad física de manera regular; mantener un peso saludable; evitar el consumo de tabaco y alcohol; y promover un adecuado manejo del estrés y descanso.

El control médico periódico también cumple un papel esencial. Medirse la presión arterial regularmente permite identificar precozmente alteraciones y realizar intervenciones oportunas.

En las personas diagnosticadas con hipertensión arterial, el seguimiento profesional y la adherencia al tratamiento farmacológico son fundamentales para mantener la presión controlada y prevenir complicaciones a largo plazo. Muchas veces, el tratamiento requiere cambios permanentes en el estilo de vida junto al uso constante de medicamentos antihipertensivos.

La educación en salud es una herramienta clave para enfrentar este problema. Informar a la comunidad sobre los factores de riesgo, las medidas preventivas y la importancia de los controles médicos contribuye a aumentar la conciencia sobre la enfermedad y fomentar conductas de autocuidado.

En este contexto, el trabajo comunitario adquiere gran relevancia, especialmente en la promoción de estilos de vida saludables y el acompañamiento de personas con enfermedades crónicas.

El voluntario comunitario tiene un rol importante en la prevención y control de la hipertensión arterial. Puede colaborar entregando educación básica en salud, promoviendo hábitos saludables, incentivando la participación en controles preventivos y apoyando a las personas en el seguimiento de sus tratamientos.

Además, cumple una función de cercanía y apoyo emocional dentro de la comunidad, favoreciendo la motivación y el compromiso con el autocuidado.

Finalmente, la hipertensión arterial no solo afecta a quien la padece, sino también a las familias y comunidades, debido al impacto social, emocional y económico que generan sus complicaciones.

Por ello, la prevención, la educación y el fortalecimiento del trabajo comunitario son herramientas fundamentales para disminuir el riesgo cardiovascular y promover una mejor calidad de vida para toda la población.

Actividades dentro de la comunidad

- Charlas educativas y talleres sobre hipertensión arterial dirigidos a distintos grupos de la población, orientados a informar sobre temas como: qué es la hipertensión arterial, sus factores de riesgo y posibles complicaciones, la importancia del control periódico de la presión arterial y la adopción de hábitos de vida saludables para prevenir enfermedades cardiovasculares. Estas actividades pueden desarrollarse en juntas de vecinos, colegios, centros comunitarios, iglesias y ferias de salud, promoviendo la educación en salud y el fortalecimiento del autocuidado dentro de la comunidad
- Organizar operativos preventivos donde las personas puedan acceder gratuitamente al control de presión arterial y recibir orientación básica sobre salud cardiovascular, con el objetivo de favorecer la detección precoz, promover el control periódico y realizar derivaciones oportunas a centros de salud cuando sea necesario.
- Realizar campañas de alimentación saludable orientadas a promover hábitos alimentarios saludables en la comunidad. Estas pueden desarrollarse mediante talleres de cocina saludable baja en sal, entrega de material educativo, ferias de alimentación saludable y actividades destinadas a enseñar la lectura e interpretación de etiquetas nutricionales.

- Promover la actividad física comunitaria fomentando estilos de vida activos mediante caminatas grupales, clases de baile o gimnasia, pausas activas comunitarias y talleres recreativos para adultos mayores. Estas actividades contribuyen al control de la presión arterial y al fortalecimiento de la salud física y mental de la población.
- Realizar talleres sobre autocuidado y manejo del estrés, generando espacios educativos orientados a enseñar técnicas de relajación, respiración, manejo emocional y organización de rutinas saludables. El objetivo de estas actividades es disminuir los factores asociados al estrés y promover el bienestar integral de la comunidad.
- Realizar difusión de mensajes preventivos en la comunidad mediante campañas de promoción de la salud utilizando afiches, folletos, redes sociales, murales comunitarios y radios locales. Los mensajes pueden enfocarse en la prevención de la hipertensión arterial, el autocuidado, la promoción de hábitos saludables y el control cardiovascular.
- Realizar actividades educativas en escuelas y familias mediante intervenciones orientadas a niños, adolescentes y sus familias, con el fin de fomentar hábitos saludables desde edades tempranas. Estas actividades pueden promover una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, la disminución del consumo de sal y la prevención del tabaquismo y el sedentarismo.

Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

- **Ausencia de síntomas:**

La hipertensión arterial suele no presentar síntomas en sus etapas iniciales, por lo que muchas personas no perciben la necesidad de realizar controles médicos o modificar sus hábitos de vida.

- **Hábitos de vida poco saludables:**

El consumo excesivo de sal, la alimentación poco equilibrada, el sedentarismo, el tabaquismo y el consumo de alcohol son conductas difíciles de cambiar, especialmente cuando forman parte de la rutina diaria.

- **Factores culturales y sociales:**

Algunas costumbres familiares o sociales pueden favorecer hábitos poco saludables, como dietas altas en sodio, escasa actividad física o normalización del tabaquismo y el estrés.

- **Falta de tiempo:**

Las responsabilidades laborales, familiares y personales dificultan que muchas personas puedan dedicar tiempo al ejercicio físico, preparación de comidas saludables o asistencia a controles médicos.

- **Estrés y problemas emocionales:**

El estrés crónico, la ansiedad y otras dificultades emocionales pueden interferir en el autocuidado y favorecer conductas perjudiciales para la salud.

- **Baja adherencia al tratamiento:**

Algunas personas abandonan el tratamiento farmacológico o no siguen adecuadamente las indicaciones médicas debido al olvido, desmotivación, miedo a los medicamentos o falta de comprensión sobre la enfermedad.

- **Limitaciones económicas:**

El acceso limitado a alimentos saludables, medicamentos, controles médicos o espacios para realizar actividad física puede dificultar el control de la hipertensión arterial.

- **Escaso apoyo familiar o social:**

La falta de acompañamiento y motivación por parte de la familia o entorno cercano puede dificultar la mantención de cambios saludables a largo plazo.

- **Resistencia al cambio:**

Modificar hábitos adquiridos durante años puede generar inseguridad, frustración o desmotivación, especialmente cuando los resultados no se observan de manera inmediata.

- **Dificultad de acceso a servicios de salud:**

En algunas comunidades existen barreras geográficas, económicas o administrativas que dificultan el acceso oportuno a controles y seguimiento médico.

- **Desinformación y creencias erróneas:**

Algunas personas creen que solo deben tratar la hipertensión cuando presentan síntomas o consideran innecesario continuar el tratamiento si se sienten bien.



HIPOTIROIDISMO

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir el hipotiroidismo como una enfermedad endocrina caracterizada por la disminución en la producción de hormonas tiroideas, comprendiendo su impacto en la salud individual y comunitaria.
- Reconocer los principales signos y síntomas asociados al hipotiroidismo, como cansancio, aumento de peso, sensibilidad al frío, piel seca y alteraciones del estado de ánimo.
- Identificar los principales factores de riesgo y causas asociadas al desarrollo de hipotiroidismo, incluyendo antecedentes familiares, enfermedades autoinmunes y alteraciones de la glándula tiroides.
- Comprender las principales complicaciones que puede producir el hipotiroidismo cuando no es diagnosticado o tratado oportunamente.
- Reconocer la importancia de la detección precoz, controles médicos periódicos y adherencia al tratamiento para el adecuado manejo de la enfermedad.
- Comprender la importancia del autocuidado y de los hábitos de vida saludables en personas con hipotiroidismo.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación, orientación y apoyo a personas con enfermedades crónicas como el hipotiroidismo.
- Aplicar estrategias básicas de comunicación y educación en salud para promover la prevención, el diagnóstico oportuno y la adherencia al tratamiento dentro de la comunidad.

Puntos principales de aprendizaje

- El hipotiroidismo es una enfermedad endocrina que ocurre cuando la glándula tiroides produce una cantidad insuficiente de hormonas tiroideas.
- Las hormonas tiroideas cumplen funciones importantes en el organismo, regulando el metabolismo, la temperatura corporal, la energía y el funcionamiento de distintos órganos.
- Entre los principales síntomas del hipotiroidismo se encuentran el cansancio, aumento de peso, sensibilidad al frío, piel seca, caída del cabello, estreñimiento y alteraciones del ánimo.
- Existen diversos factores asociados al desarrollo de hipotiroidismo, como antecedentes familiares, enfermedades autoinmunes, alteraciones de la glándula tiroides y algunas condiciones médicas.
- El hipotiroidismo puede afectar significativamente la calidad de vida cuando no es diagnosticado o tratado oportunamente.
- La detección precoz y los controles médicos son fundamentales para realizar un diagnóstico oportuno y prevenir complicaciones.
- El tratamiento y la adherencia a las indicaciones médicas permiten controlar la enfermedad y mejorar el bienestar de las personas.
- Los hábitos de vida saludables y el autocuidado contribuyen al manejo adecuado del hipotiroidismo y al bienestar general.

- La educación en salud y el trabajo comunitario cumplen un rol importante en la orientación y apoyo a personas con enfermedades crónicas.
- El voluntario comunitario puede contribuir promoviendo información preventiva, el autocuidado y la importancia de los controles de salud dentro de la comunidad.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Comprender qué es el hipotiroidismo y reconocer su impacto en la salud y calidad de vida de las personas.
- Identificar los principales signos y síntomas asociados al hipotiroidismo.
- Reconocer los factores de riesgo y causas relacionadas con el desarrollo de esta enfermedad.
- Comprender la importancia del diagnóstico precoz y de los controles médicos periódicos para prevenir complicaciones.
- Identificar las principales complicaciones que puede producir el hipotiroidismo cuando no recibe tratamiento adecuado.
- Reconocer la importancia de la adherencia al tratamiento y del autocuidado en el manejo de la enfermedad.
- Aplicar estrategias básicas de educación y comunicación en salud para promover la prevención y el cuidado de la salud dentro de la comunidad.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la orientación, educación y apoyo a personas con hipotiroidismo y otras enfermedades crónicas.

Resumen del tema

El hipotiroidismo es una enfermedad endocrina crónica que se produce cuando la glándula tiroides no logra producir suficientes hormonas tiroideas para satisfacer las necesidades del organismo.

La tiroides es una pequeña glándula ubicada en la parte anterior del cuello y cumple funciones esenciales para el adecuado funcionamiento del cuerpo.

Las hormonas tiroideas regulan el metabolismo, la producción de energía, la temperatura corporal, el funcionamiento cardiovascular, digestivo y neurológico, además de participar en el crecimiento y desarrollo normal del organismo.



Cuando existe una disminución en la producción de estas hormonas, el metabolismo se vuelve más lento y múltiples funciones corporales comienzan a alterarse progresivamente. Esto puede afectar significativamente la salud física, emocional y la calidad de vida de las personas. El hipotiroidismo puede presentarse en cualquier etapa de la vida, aunque es más frecuente en mujeres, adultos mayores y personas con antecedentes familiares de enfermedades tiroideas.

Existen diversas causas asociadas al desarrollo del hipotiroidismo. Una de las más frecuentes es la tiroiditis de Hashimoto, una enfermedad autoinmune en la cual el propio sistema inmunológico ataca la glándula tiroides, disminuyendo gradualmente su funcionamiento. Otras causas pueden incluir tratamientos médicos relacionados con la tiroides, como cirugía o radioterapia, deficiencia de yodo, ciertos medicamentos y alteraciones congénitas. Además, algunas enfermedades crónicas y factores genéticos pueden aumentar el riesgo de desarrollar esta condición.

El hipotiroidismo suele desarrollarse lentamente, por lo que sus síntomas muchas veces aparecen de manera progresiva y pueden confundirse con otros problemas de salud o con cambios asociados al envejecimiento.

Entre los síntomas más frecuentes se encuentran el cansancio persistente, sensación de debilidad, aumento de peso, sensibilidad excesiva al frío, piel seca, caída del cabello, estreñimiento, somnolencia, lentitud mental y dificultades de concentración. También pueden presentarse alteraciones emocionales como tristeza, irritabilidad, ansiedad o depresión.

En algunas personas, el hipotiroidismo puede provocar hinchazón facial, voz ronca, disminución de la frecuencia cardíaca y dolores musculares o articulares. Cuando la enfermedad no recibe tratamiento oportuno, los síntomas pueden agravarse y afectar de manera importante la vida diaria, limitando el desempeño laboral, social y familiar.

Además de los síntomas físicos y emocionales

El hipotiroidismo puede producir diversas complicaciones cuando no es tratado adecuadamente. Entre ellas destacan el aumento del colesterol y triglicéridos, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, alteraciones metabólicas y problemas de fertilidad.

En mujeres embarazadas, el hipotiroidismo no controlado puede aumentar el riesgo de complicaciones durante el embarazo y afectar el desarrollo del bebé. En casos severos y poco frecuentes, puede producirse una complicación grave llamada coma mixedematoso, que representa una emergencia médica.

El diagnóstico del hipotiroidismo se realiza mediante evaluación médica y exámenes de laboratorio. Generalmente se solicita la medición de hormona estimulante de la tiroides (TSH) y hormonas tiroideas como T4 libre, las cuales permiten evaluar el funcionamiento de la glándula tiroides.

La detección precoz es fundamental para iniciar tratamiento oportunamente y prevenir complicaciones a largo plazo.

El tratamiento del hipotiroidismo consiste principalmente en la administración de hormona tiroidea sintética, indicada por profesionales de salud, con el objetivo de reemplazar las hormonas que el organismo no está produciendo adecuadamente.

Este tratamiento suele ser de largo plazo y requiere controles médicos periódicos para ajustar las dosis según las necesidades de cada persona. La adherencia al tratamiento es fundamental para mantener un adecuado equilibrio hormonal y mejorar los síntomas.

El autocuidado y los hábitos de vida saludables también cumplen un rol importante en el bienestar de las personas con hipotiroidismo.

Mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física regularmente, respetar el tratamiento indicado y asistir a controles médicos periódicos favorece una mejor calidad de vida y un adecuado control de la enfermedad. Asimismo, el apoyo familiar y emocional puede ser importante para enfrentar los cambios físicos y emocionales asociados a esta condición.

La educación en salud es una herramienta fundamental para aumentar la conciencia sobre el hipotiroidismo, sus síntomas y la importancia del diagnóstico precoz. Muchas personas desconocen esta enfermedad o normalizan los síntomas, retrasando la consulta médica y el tratamiento. Por ello, informar a la comunidad sobre la importancia de los controles médicos y la adherencia al tratamiento contribuye a mejorar el pronóstico y disminuir complicaciones.

En este contexto, el trabajo comunitario y la participación de voluntarios de salud pueden contribuir significativamente a la promoción de la salud y prevención de complicaciones. A través de charlas educativas, talleres y campañas preventivas es posible fortalecer el autocuidado, orientar a las personas sobre signos de alerta y fomentar hábitos saludables dentro de la comunidad.

Finalmente, abordar el hipotiroidismo desde una perspectiva integral implica no solo enfocarse en el tratamiento médico, sino también considerar el apoyo emocional, la educación en salud y la promoción del autocuidado.

De esta manera, se favorece una mejor calidad de vida, un adecuado manejo de la enfermedad y una mayor participación de las personas en el cuidado de su propia salud.



Actividades dentro de la comunidad

- Charlas educativas y talleres sobre hipotiroidismo dirigidas a distintos grupos de la comunidad con el objetivo de informar sobre qué es el hipotiroidismo, sus signos y síntomas, factores de riesgo, complicaciones y medidas de prevención y control. Estas actividades pueden desarrollarse en colegios, juntas de vecinos, centros comunitarios, iglesias y ferias de salud, favoreciendo la educación en salud y el fortalecimiento del autocuidado.
- Campañas informativas y de sensibilización preventivas mediante la difusión de información a través de afiches, folletos, redes sociales, radios comunitarias y murales informativos sobre la importancia del diagnóstico precoz y tratamiento oportuno del hipotiroidismo.
- Operativos preventivos y orientación en salud donde las personas puedan recibir orientación sobre signos de alerta, factores de riesgo y la importancia de asistir a controles médicos y exámenes preventivos.
- Talleres sobre autocuidado y adherencia al tratamiento orientados a enseñar medidas de autocuidado relacionadas con la adherencia al tratamiento, controles médicos periódicos, hábitos saludables y manejo de síntomas asociados al hipotiroidismo.
- Promoción de hábitos de vida saludables mediante actividades orientadas a promover alimentación equilibrada, actividad física regular y bienestar integral, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las personas.
- Talleres sobre bienestar emocional y manejo del estrés enfocados en técnicas de relajación, manejo emocional y estrategias para disminuir el estrés, considerando que las enfermedades crónicas pueden afectar el bienestar emocional de las personas.
- Grupos de apoyo y acompañamiento comunitario dirigidos a personas con hipotiroidismo y sus familias, favoreciendo el intercambio de experiencias, el apoyo emocional y el fortalecimiento del autocuidado.
- Actividades educativas en escuelas y familias orientadas a niños, niñas, adolescentes y familias para promover estilos de vida saludables y aumentar el conocimiento sobre la importancia del cuidado de la salud y los controles médicos.
- Ferias de salud comunitarias con actividades educativas, orientación preventiva, entrega de material informativo y promoción del autocuidado y prevención de enfermedades crónicas.
- Visitas domiciliarias y apoyo comunitario a personas con enfermedades crónicas mediante visitas domiciliarias o acompañamiento comunitario, reforzando la importancia del tratamiento, controles médicos y hábitos saludables.

Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

- **Falta de información y conocimiento sobre la enfermedad:**

Muchas personas desconocen qué es el hipotiroidismo, sus síntomas y la importancia del tratamiento, lo que puede retrasar el diagnóstico y dificultar el autocuidado.

- **Normalización de los síntomas:**

Manifestaciones como cansancio, aumento de peso o desánimo suelen atribuirse al estrés, envejecimiento u otras causas, dificultando la búsqueda de atención médica oportuna.

- **Baja adherencia al tratamiento:**

Algunas personas olvidan tomar la medicación, suspenden el tratamiento o no siguen adecuadamente las indicaciones médicas, afectando el control de la enfermedad.

- **Falta de controles médicos periódicos:**

La ausencia de seguimiento profesional puede dificultar el ajuste adecuado del tratamiento y aumentar el riesgo de complicaciones.

- **Desmotivación y cansancio físico:**

Los síntomas asociados al hipotiroidismo, como fatiga y somnolencia, pueden disminuir la motivación para realizar actividad física o mantener hábitos saludables.

- **Factores emocionales y psicológicos:**

La ansiedad, tristeza, irritabilidad o depresión pueden afectar el autocuidado y la capacidad de mantener cambios positivos en el estilo de vida.

- **Hábitos de vida poco saludables:**

La alimentación inadecuada, el sedentarismo y otras conductas poco saludables pueden dificultar el manejo integral de la enfermedad.

- **Falta de tiempo:**

Las responsabilidades laborales, familiares y personales pueden limitar la asistencia a controles médicos o la mantención de rutinas saludables.



- **Limitaciones económicas:**

Algunas personas pueden presentar dificultades para acceder a controles médicos, exámenes, medicamentos o alimentación saludable.

- **Escaso apoyo familiar o social:**

La falta de acompañamiento y comprensión por parte del entorno puede afectar la motivación y adherencia al tratamiento.

- **Creencias erróneas y desinformación:**

Algunas personas consideran innecesario continuar el tratamiento cuando se sienten mejor o creen que los síntomas no requieren atención médica.

- **Dificultad de acceso a servicios de salud:**

Las barreras geográficas, económicas o administrativas pueden dificultar el acceso oportuno a diagnóstico, tratamiento y seguimiento médico.

- **Resistencia al cambio:**

Modificar hábitos y mantener conductas saludables de manera constante puede resultar difícil, especialmente en enfermedades crónicas de largo plazo.



1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir la obesidad como una enfermedad crónica y un importante problema de salud pública en Chile, comprendiendo su impacto en la salud individual, familiar y comunitaria.
- Reconocer los principales factores de riesgo asociados al desarrollo de obesidad, incluyendo alimentación poco saludable, sedentarismo, factores genéticos, sociales y culturales.
- Identificar las principales complicaciones asociadas a la obesidad, como enfermedades cardiovasculares, Diabetes Mellitus tipo 2, hipertensión arterial y problemas osteoarticulares.
- Comprender la importancia de la prevención de la obesidad mediante la promoción de hábitos de vida saludables y el fortalecimiento del autocuidado.
- Reconocer la influencia del entorno familiar, escolar y comunitario en la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida.
- Comprender la importancia de la actividad física regular y de una alimentación equilibrada para la prevención y control de la obesidad.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación, prevención y promoción de estilos de vida saludables relacionados con la alimentación y actividad física.
- Aplicar estrategias básicas de comunicación y educación en salud para promover hábitos saludables y prevenir la obesidad dentro de la comunidad.

Puntos principales de aprendizaje

- La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por el exceso de grasa corporal y constituye uno de los principales problemas de salud pública en Chile y en el mundo.
- La obesidad puede afectar la salud física, emocional y social de las personas, disminuyendo su calidad de vida.
- Existen diversos factores que influyen en el desarrollo de la obesidad, como la alimentación poco saludable, el sedentarismo, factores genéticos, emocionales, sociales y culturales.
- El consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y comidas altas en grasas y azúcares favorece el aumento de peso y el riesgo de enfermedades crónicas.
- La falta de actividad física y el sedentarismo representan factores importantes en el desarrollo de obesidad.
- La obesidad aumenta el riesgo de presentar enfermedades como Diabetes Mellitus tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemia, enfermedades cardiovasculares y problemas osteoarticulares.
- La prevención y el control de la obesidad se basan principalmente en la adopción de hábitos de vida saludables, incluyendo alimentación equilibrada y actividad física regular.
- El entorno familiar, escolar y comunitario influye significativamente en la adquisición de hábitos saludables desde edades tempranas.

- La educación en salud y el trabajo comunitario son fundamentales para promover el autocuidado y prevenir factores de riesgo asociados a la obesidad.
- El voluntario comunitario puede contribuir mediante actividades educativas, promoción de hábitos saludables y apoyo a la comunidad en la prevención de la obesidad.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Comprender la obesidad como una enfermedad crónica y un importante problema de salud pública en Chile.
- Identificar los principales factores de riesgo asociados al desarrollo de obesidad, como la alimentación poco saludable y el sedentarismo.
- Reconocer las principales complicaciones físicas, emocionales y sociales asociadas a la obesidad.
- Comprender la importancia de mantener hábitos de vida saludables para prevenir y controlar la obesidad.
- Reconocer la influencia del entorno familiar, escolar y comunitario en la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida.
- Identificar la importancia de la actividad física regular y de una alimentación equilibrada en la promoción de la salud.
- Aplicar estrategias básicas de educación y comunicación en salud para fomentar el autocuidado y prevenir la obesidad dentro de la comunidad.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la promoción de estilos de vida saludables y en la prevención de enfermedades asociadas a la obesidad.

Resumen del tema

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal, la cual puede afectar negativamente la salud y la calidad de vida de las personas.

Actualmente, constituye uno de los principales problemas de salud pública en Chile y a nivel mundial debido a su alta prevalencia y a las múltiples enfermedades asociadas.

En las últimas décadas, el aumento de la obesidad ha sido progresivo, afectando tanto a adultos como a niños, niñas y adolescentes, transformándose en un desafío importante para los sistemas de salud y para la comunidad en general.

La obesidad no solo implica un aumento de peso corporal, sino también un mayor riesgo de desarrollar diversas enfermedades crónicas no transmisibles.

Entre las principales complicaciones asociadas se encuentran la **Diabetes Mellitus tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemia, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, problemas osteoarticulares y algunos tipos de cáncer**. Además, la obesidad puede afectar la salud mental y emocional de las personas, provocando baja autoestima, ansiedad, depresión y dificultades en la interacción social.

El desarrollo de la obesidad está influenciado por múltiples factores biológicos, sociales, culturales, económicos y ambientales.

Uno de los principales factores es la alimentación poco saludable, caracterizada por el alto consumo de alimentos ultra procesados, comidas rápidas, bebidas azucaradas y productos ricos en grasas, azúcares y sodio.

Estos hábitos alimentarios, sumados a estilos de vida sedentarios y bajos niveles de actividad física, favorecen el aumento de peso y el desarrollo de enfermedades crónicas.

El sedentarismo representa otro factor importante asociado a la obesidad. La disminución de la actividad física en la vida diaria, el aumento del tiempo frente a pantallas y la falta de espacios adecuados para realizar ejercicio contribuyen al desequilibrio entre el consumo y gasto de energía.

Asimismo, factores emocionales como el estrés, ansiedad y problemas psicológicos también pueden influir en la conducta alimentaria y favorecer el consumo excesivo de alimentos.

En Chile, la obesidad ha aumentado de manera significativa en los últimos años, afectando a distintos grupos etarios y sectores de la población. Diversos estudios y encuestas nacionales han demostrado un incremento en los índices de sobrepeso y obesidad, especialmente en población infantil.

Esto representa una preocupación importante, ya que la obesidad durante la infancia aumenta el riesgo de enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida.



Además de los factores individuales, el entorno familiar, escolar y comunitario cumple un rol fundamental en la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida. Las costumbres familiares, la disponibilidad de alimentos saludables, la educación alimentaria y las oportunidades para realizar actividad física influyen directamente en el bienestar y salud de las personas. Por esta razón, la prevención de la obesidad requiere un enfoque integral que involucre a las familias, establecimientos educacionales, comunidades y equipos de salud.

La prevención y control de la obesidad se basan principalmente en la promoción de hábitos de vida saludables. Mantener una alimentación equilibrada rica en frutas, verduras, legumbres y alimentos naturales, disminuir el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, realizar actividad física regularmente y mantener rutinas saludables son medidas fundamentales para prevenir el aumento de peso y mejorar la salud general.

La actividad física regular aporta múltiples beneficios, no solo en el control del peso corporal, sino también en la salud cardiovascular, muscular y emocional. Caminar, practicar deportes, bailar y realizar ejercicios recreativos son actividades que contribuyen al bienestar físico y mental. Asimismo, fomentar hábitos saludables desde edades tempranas es clave para prevenir la obesidad infantil y promover estilos de vida saludables a largo plazo.

El tratamiento de la obesidad puede incluir cambios en la alimentación, aumento de la actividad física, apoyo psicológico y seguimiento médico. En algunos casos, cuando existen complicaciones importantes, pueden requerir tratamientos farmacológicos o intervenciones especializadas. Sin embargo, el éxito del tratamiento depende en gran medida de la motivación, el apoyo familiar y la adherencia a cambios sostenidos en el estilo de vida.

La educación en salud cumple un rol fundamental en la prevención de la obesidad. A través de actividades educativas y promoción del autocuidado, es posible aumentar la conciencia sobre la importancia de la alimentación saludable, la actividad física y la prevención de enfermedades crónicas. Informar a la comunidad sobre los factores de riesgo y las consecuencias de la obesidad permite fortalecer conductas saludables y favorecer decisiones informadas.

En este contexto, el trabajo comunitario y la participación de voluntarios son herramientas importantes para promover estilos de vida saludables y fortalecer la prevención. Los voluntarios comunitarios pueden colaborar mediante talleres educativos, campañas preventivas, actividades recreativas y acompañamiento a personas y familias, favoreciendo el desarrollo de entornos más saludables y el fortalecimiento del autocuidado.

Asimismo, las políticas públicas cumplen un rol fundamental en la prevención de la obesidad. En Chile se han implementado medidas como el etiquetado frontal de alimentos, programas de alimentación saludable en escuelas y campañas de promoción de actividad física. Estas estrategias buscan disminuir factores de riesgo y fomentar hábitos saludables en la población.

Finalmente, abordar la obesidad desde una perspectiva integral implica comprender que se trata de una enfermedad multifactorial que requiere acciones preventivas, educativas y comunitarias. La promoción de estilos de vida saludables, la educación en salud y el fortalecimiento del trabajo comunitario son fundamentales para disminuir la obesidad, mejorar la calidad de vida y promover una comunidad más saludable.

Actividades dentro de la comunidad

- Charlas educativas y talleres sobre obesidad dirigidas a distintos grupos de la comunidad con el objetivo de informar sobre qué es la obesidad, sus factores de riesgo, complicaciones y medidas de prevención y control. Estas actividades pueden desarrollarse en colegios, juntas de vecinos, centros comunitarios, iglesias y ferias de salud, favoreciendo la educación en salud y el fortalecimiento del autocuidado.
- Campañas de alimentación saludable mediante talleres de cocina saludable, entrega de material educativo, ferias de alimentación saludable y actividades orientadas a enseñar la lectura e interpretación de etiquetas nutricionales. Estas actividades buscan fomentar una alimentación equilibrada y disminuir el consumo de alimentos ultraprocesados, grasas y bebidas azucaradas.
- Promoción de actividad física comunitaria mediante caminatas comunitarias, clases de baile, talleres deportivos, pausas activas y jornadas recreativas familiares. Estas actividades ayudan a prevenir el sedentarismo, controlar el peso corporal y mejorar el bienestar físico y emocional.
- Actividades educativas en escuelas y familias dirigidas a niños, niñas, adolescentes y familias para promover hábitos saludables desde edades tempranas, incentivando alimentación equilibrada, actividad física y prevención del sedentarismo.
- Talleres sobre autocuidado y estilos de vida saludables orientados a enseñar medidas de autocuidado relacionadas con alimentación saludable, organización de rutinas, actividad física y prevención de enfermedades asociadas a la obesidad.
- Talleres sobre manejo emocional y bienestar integral enfocados en manejo del estrés, autoestima, bienestar emocional y relación saludable con la alimentación, considerando la influencia de factores emocionales en la obesidad.
- Campañas informativas en redes sociales y medios locales mediante redes sociales, afiches, folletos, radios comunitarias y murales informativos sobre alimentación saludable, actividad física y prevención de la obesidad.
- Ferias de salud y operativos preventivos donde se entregan orientaciones sobre estilos de vida saludables, prevención de enfermedades crónicas y promoción del autocuidado.
- Grupos de apoyo y acompañamiento comunitario para personas con sobrepeso u obesidad, favoreciendo la motivación, el intercambio de experiencias y el fortalecimiento de hábitos saludables.
- Actividades recreativas familiares y comunitarias como cicletadas, juegos comunitarios, caminatas y jornadas deportivas, incentivando la participación activa de la comunidad y fortaleciendo estilos de vida saludables.

Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

- **Hábitos alimentarios poco saludables:**

El consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, comidas rápidas, bebidas azucaradas y alimentos altos en grasas y azúcares puede ser difícil de modificar debido a costumbres adquiridas y preferencias personales.

- **Sedentarismo:**

La falta de actividad física y el aumento del tiempo frente a pantallas dificultan la adopción de estilos de vida activos y saludables.

- **Factores emocionales y psicológicos:**

El estrés, ansiedad, tristeza, baja autoestima y problemas emocionales pueden influir en la conducta alimentaria y favorecer el consumo excesivo de alimentos.

- **Falta de información y educación en salud:**

Muchas personas desconocen los riesgos asociados a la obesidad y la importancia de mantener hábitos saludables desde edades tempranas.

- **Falta de tiempo:**

Las responsabilidades laborales, familiares y académicas pueden dificultar la preparación de comidas saludables y la realización regular de actividad física.

- **Limitaciones económicas:**

El acceso limitado a alimentos saludables, espacios recreativos o actividades deportivas puede dificultar la mantención de hábitos saludables.

- **Influencia del entorno familiar y social:**

Las costumbres familiares, sociales y culturales relacionadas con la alimentación pueden dificultar los cambios de hábitos.

- **Normalización del sobrepeso y obesidad:**

En algunos contextos, el exceso de peso puede percibirse como algo habitual, disminuyendo la percepción de riesgo y la motivación para realizar cambios.



- **Falta de motivación y adherencia:**

Mantener cambios en la alimentación y actividad física a largo plazo puede generar frustración y desmotivación, especialmente cuando los resultados no son inmediatos.

- **Escaso apoyo familiar o comunitario:**

La falta de acompañamiento y motivación por parte del entorno puede dificultar la mantención de hábitos saludables.

- **Publicidad y acceso a alimentos poco saludables:**

La alta disponibilidad y promoción de productos ultraprocesados favorece conductas alimentarias poco saludables.

- **Dificultad de acceso a servicios de salud:**

Algunas personas presentan barreras económicas, geográficas o administrativas para acceder a orientación nutricional, controles médicos o apoyo profesional.

- **Creencias erróneas y desinformación:**

Existen mitos relacionados con dietas, pérdida de peso y alimentación que pueden dificultar la adopción de conductas saludables y sostenibles.

- **Resistencia al cambio:**

Modificar hábitos adquiridos durante años requiere esfuerzo, constancia y compromiso, lo que puede representar una dificultad importante para muchas personas.



1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Al finalizar este tema, usted comprenderá que el tabaquismo constituye un importante problema de salud pública debido a las consecuencias que provoca en la salud de las personas y de la comunidad.
- Reconocerá que el consumo de tabaco y la exposición al humo ambiental afectan significativamente la calidad de vida y aumentan el riesgo de enfermedades y muerte prematura.
- Aprenderá a identificar los principales riesgos asociados al consumo de tabaco, incluyendo enfermedades respiratorias, cardiovasculares y distintos tipos de cáncer. Además, comprenderá cómo la nicotina genera dependencia física y psicológica, dificultando el abandono del hábito de fumar.
- También conocerá los factores sociales, culturales, familiares y emocionales que influyen en el inicio y mantención del tabaquismo, entendiendo que el consumo de tabaco puede estar relacionado con la presión social, el estrés, la influencia del entorno y otros factores psicológicos.
- Comprenderá la importancia de la prevención del tabaquismo y de la promoción de ambientes libres de humo como estrategias fundamentales para proteger la salud de la población y disminuir los riesgos asociados al consumo de tabaco.
- Asimismo, aprenderá estrategias básicas de comunicación y educación en salud orientadas a prevenir el consumo de tabaco, fomentar el autocuidado y apoyar procesos de cesación tabáquica dentro de la comunidad.
- Finalmente, reconocerá el importante rol del voluntario comunitario en la educación, orientación y acompañamiento de personas fumadoras, promoviendo estilos de vida saludables y fortaleciendo acciones preventivas en beneficio de toda la comunidad.

Puntos principales de aprendizaje

- El tabaquismo es un importante problema de salud pública debido a las enfermedades y complicaciones que provoca en las personas y comunidades.
- El consumo de tabaco y la exposición al humo ambiental afectan la salud respiratoria, cardiovascular y aumentan el riesgo de desarrollar distintos tipos de cáncer.
- La nicotina es una sustancia adictiva que genera dependencia física y psicológica, dificultando el abandono del hábito de fumar.
- El tabaquismo no solo perjudica a las personas fumadoras, sino también a quienes están expuestos al humo del tabaco de manera pasiva.
- Existen diversos factores que influyen en el inicio y mantención del consumo de tabaco, como la presión social, el entorno familiar, factores culturales, emocionales y psicológicos.
- La prevención del tabaquismo y la promoción de ambientes libres de humo son fundamentales para proteger la salud y mejorar la calidad de vida de la población.
- La educación en salud permite aumentar la conciencia sobre los riesgos del tabaquismo y fomentar conductas de autocuidado y estilos de vida saludables.

- Las estrategias de comunicación y apoyo comunitario pueden favorecer la prevención del consumo y apoyar los procesos de cesación tabáquica.
- El voluntario comunitario cumple un rol importante en la promoción de hábitos saludables, la entrega de información preventiva y el acompañamiento de personas fumadoras.
- El trabajo comunitario fortalece la prevención del tabaquismo y contribuye a generar comunidades más saludables y libres de humo.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Comprender el tabaquismo como un problema de salud pública y reconocer su impacto en la salud individual, familiar y comunitaria.
- Identificar los principales riesgos asociados al consumo de tabaco y a la exposición al humo ambiental, incluyendo enfermedades respiratorias, cardiovasculares y oncológicas.
- Reconocer los factores sociales, culturales y psicológicos que influyen en el inicio y mantención del consumo de tabaco.
- Comprender la importancia de la prevención del tabaquismo y de la promoción de ambientes libres de humo para proteger la salud de la población.
- Identificar estrategias de autocuidado y estilos de vida saludables orientados a prevenir el consumo de tabaco.
- Aplicar herramientas básicas de comunicación y educación en salud para promover la prevención y apoyar procesos de cesación tabáquica.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación, orientación y acompañamiento de personas fumadoras dentro de la comunidad.
- Valorar la importancia del trabajo comunitario en la promoción de hábitos saludables y en la prevención del tabaquismo.

Resumen del tema

El tabaquismo es una enfermedad crónica y adictiva causada principalmente por el consumo de productos derivados del tabaco que contienen nicotina.

Actualmente, constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial debido a la gran cantidad de enfermedades y muertes prematuras que provoca cada año.

Su impacto no solo afecta a las personas fumadoras, sino también a sus familias, comunidades y sistemas de salud, generando consecuencias sanitarias, sociales y económicas de gran magnitud.



El humo del tabaco contiene miles de sustancias químicas, muchas de ellas tóxicas y cancerígenas. Entre estas sustancias se encuentran la nicotina, el monóxido de carbono, el alquitrán y diversos compuestos químicos que dañan progresivamente órganos y tejidos del cuerpo.

La nicotina es la principal responsable de la dependencia, ya que actúa sobre el sistema nervioso central produciendo sensaciones momentáneas de placer, relajación o alivio del estrés.

Sin embargo, esta dependencia física y psicológica provoca que muchas personas continúen fumando a pesar de conocer los daños asociados al tabaco. El consumo de tabaco afecta prácticamente a todos los sistemas del organismo.

En el sistema respiratorio:

Aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades como bronquitis crónica, enfisema pulmonar y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), además de favorecer infecciones respiratorias y disminuir la capacidad pulmonar.

En el sistema cardiovascular:

El tabaquismo favorece el endurecimiento y estrechamiento de las arterias, aumentando el riesgo de hipertensión arterial, infarto agudo al miocardio y accidentes cerebrovasculares.

Asimismo, existe una estrecha relación entre el consumo de tabaco y el desarrollo de diversos tipos de cáncer, especialmente cáncer de pulmón, boca, garganta, laringe, esófago y vejiga.

Uno de los aspectos más preocupantes del tabaquismo es que no solo perjudica a quienes consumen tabaco directamente, sino también a quienes inhalan humo de manera involuntaria.

El llamado humo de segunda mano contiene sustancias tóxicas que afectan a las personas expuestas, especialmente a niños, niñas, embarazadas, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

La exposición pasiva al humo aumenta el riesgo de infecciones respiratorias, crisis asmáticas, enfermedades cardiovasculares y problemas en el desarrollo infantil. En el caso de las embarazadas, el tabaquismo puede provocar complicaciones durante el embarazo, parto prematuro y bajo peso al nacer.



El inicio del consumo de tabaco suele ocurrir durante la adolescencia o juventud, etapa en la que existen múltiples factores que pueden influir en la decisión de comenzar a fumar. Entre estos factores destacan la presión de grupo, la influencia de amistades o familiares fumadores, la publicidad, el deseo de aceptación social, la curiosidad y la asociación errónea del tabaco con independencia o control emocional. Además, factores psicológicos como el estrés, la ansiedad, la baja autoestima o problemas emocionales también pueden favorecer el consumo y dificultar posteriormente el abandono del hábito.

La dependencia a la nicotina hace que dejar de fumar sea un proceso complejo. Cuando una persona intenta abandonar el consumo, pueden aparecer síntomas de abstinencia como irritabilidad, ansiedad, cambios de ánimo, dificultad para concentrarse, insomnio y aumento del apetito. Estos síntomas pueden generar recaídas, especialmente si no existe apoyo adecuado. Por esta razón, muchas personas requieren varios intentos antes de lograr abandonar el tabaco de manera definitiva.

A pesar de las dificultades, dejar de fumar produce importantes beneficios para la salud desde etapas muy tempranas. A las pocas horas disminuyen los niveles de monóxido de carbono en la sangre y mejora la oxigenación del organismo. En semanas y meses mejora la circulación sanguínea y la función respiratoria, disminuyendo la tos y la sensación de fatiga. A largo plazo, el riesgo de enfermedades cardiovasculares, respiratorias y cáncer disminuye considerablemente, aumentando la esperanza y calidad de vida.

La prevención del tabaquismo es fundamental para proteger la salud de la población. Las estrategias preventivas incluyen la educación en salud, la promoción de estilos de vida saludables, la generación de espacios libres de humo y el fortalecimiento de habilidades personales para resistir la presión social y tomar decisiones saludables. También es importante fomentar actividades recreativas, deportivas y comunitarias que promuevan el bienestar físico y emocional, especialmente en niños y adolescentes.

Las políticas públicas cumplen un rol clave en el control del tabaquismo. Las leyes de ambientes libres de humo, las restricciones a la publicidad del tabaco, el aumento de impuestos y las advertencias sanitarias en los envases han demostrado ser medidas efectivas para disminuir el consumo. Asimismo, los programas de cesación tabáquica entregan apoyo profesional y herramientas para ayudar a las personas a dejar de fumar mediante consejería, acompañamiento y tratamientos específicos cuando son necesarios.

En este contexto, el trabajo comunitario adquiere una gran relevancia. Los voluntarios comunitarios y equipos de salud pueden desarrollar actividades educativas, campañas preventivas, talleres y espacios de apoyo para personas fumadoras y sus familias. A través de la comunicación cercana y la educación en salud, es posible fortalecer el autocuidado, aumentar la conciencia sobre los daños del tabaco y promover ambientes más saludables.

Finalmente, abordar el tabaquismo desde una perspectiva integral implica comprender que dejar de fumar no depende únicamente de la voluntad individual, sino también de factores sociales, emocionales y comunitarios. Por ello, la prevención, el acompañamiento y el fortalecimiento de redes de apoyo son fundamentales para disminuir el consumo de tabaco y mejorar la salud y calidad de vida de toda la población.

Actividades dentro de la comunidad

- Charlas educativas y talleres sobre tabaquismo, realizando actividades educativas dirigidas a distintos grupos de la comunidad con el objetivo de informar sobre qué es el tabaquismo, las consecuencias del consumo de tabaco, los riesgos asociados al humo de segunda mano, los beneficios de dejar de fumar y las estrategias de prevención y cesación tabáquica. Estas actividades pueden desarrollarse en colegios, juntas de vecinos, centros comunitarios, iglesias y ferias de salud, favoreciendo la educación en salud, la prevención del consumo de tabaco y la promoción de estilos de vida saludables dentro de la comunidad.
- Promover ambientes libres de humo mediante la instalación de señaléticas, la difusión de material informativo, la realización de actividades comunitarias de sensibilización y la promoción del respeto por espacios libres de tabaco. El objetivo de estas actividades es proteger la salud de toda la comunidad, especialmente de niños, niñas, adultos mayores y personas expuestas al humo de segunda mano, favoreciendo entornos más saludables y seguros para la población.
- Realizar talleres de prevención del tabaquismo en escuelas mediante intervenciones educativas dirigidas a niños, niñas y adolescentes, con el propósito de fortalecer factores protectores, promover habilidades para rechazar el consumo de tabaco, fomentar estilos de vida saludables y prevenir el inicio temprano del consumo. Estas actividades pueden incluir juegos, dinámicas grupales y actividades recreativas que favorezcan la participación, el aprendizaje y la reflexión sobre los riesgos asociados al tabaquismo.
- Organizar grupos de apoyo y espacios de acompañamiento dirigidos a personas fumadoras que deseen abandonar el consumo de tabaco, favoreciendo la motivación, el apoyo emocional, el intercambio de experiencias y el fortalecimiento del autocuidado. Estas instancias permiten brindar contención, promover hábitos saludables y fortalecer el compromiso de las personas con el proceso de cesación tabáquica.
- Realizar campañas informativas en redes sociales y medios locales mediante la difusión de mensajes preventivos a través de redes sociales, afiches, folletos, radios comunitarias y murales informativos. Los mensajes pueden enfocarse en los riesgos asociados al tabaquismo, los beneficios de dejar de fumar y la promoción de ambientes saludables y libres de humo, favoreciendo la educación y sensibilización de la comunidad.
- Promover estilos de vida saludables mediante la realización de caminatas comunitarias, talleres deportivos, actividades recreativas familiares y jornadas de actividad física. Estas actividades contribuyen a disminuir factores de riesgo asociados al tabaquismo, fortalecer hábitos saludables y mejorar el bienestar físico y mental de la comunidad.

- Desarrollar talleres y espacios educativos orientados a enseñar técnicas de relajación, manejo emocional, resolución de conflictos y estrategias para enfrentar la presión social. Estas herramientas pueden contribuir a disminuir factores asociados al consumo de tabaco, fortalecer el autocuidado y promover habilidades personales para la toma de decisiones saludables.
- Organizar campañas, caminatas y jornadas conmemorativas relacionadas con la prevención del tabaquismo, como actividades en el contexto del Día Mundial Sin Tabaco, fomentando la participación activa de la comunidad. Estas actividades permiten fortalecer la conciencia sobre los daños asociados al consumo de tabaco, promover estilos de vida saludables y favorecer el compromiso comunitario con la prevención del tabaquismo y la promoción de ambientes libres de humo.

Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

- **Dependencia a la nicotina:**

La nicotina produce adicción física y psicológica, dificultando el abandono del consumo de tabaco incluso cuando la persona conoce sus riesgos para la salud.

- **Síntomas de abstinencia:**

Al intentar dejar de fumar pueden aparecer síntomas como ansiedad, irritabilidad, estrés, insomnio, aumento del apetito y dificultad para concentrarse, lo que favorece recaídas.

- **Presión social y entorno:**

La influencia de amistades, familiares o grupos sociales fumadores puede dificultar la prevención o cesación tabáquica, especialmente en adolescentes y jóvenes.

- **Normalización del consumo de tabaco:**

En algunos contextos culturales y sociales fumar puede ser visto como una conducta habitual o aceptada, dificultando el cambio de comportamiento.

- **Estrés y problemas emocionales:**

Muchas personas utilizan el tabaco como mecanismo para enfrentar situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o problemas emocionales, generando dependencia emocional al hábito.

- **Falta de información y conciencia:**

Algunas personas desconocen los daños reales del tabaquismo o minimizan las consecuencias del consumo y de la exposición al humo de segunda mano.

- **Inicio temprano del consumo:**

Cuando el hábito comienza a edades tempranas, el nivel de dependencia suele ser mayor y el abandono se vuelve más difícil.

- **Miedo al fracaso o recaídas:**

Muchas personas han intentado dejar de fumar anteriormente sin éxito, lo que puede generar desmotivación y sensación de incapacidad para abandonar el hábito.

- **Escaso apoyo familiar o social:**

La falta de acompañamiento, motivación y apoyo emocional puede dificultar los procesos de cesación tabáquica.

- **Acceso limitado a programas de apoyo:**

Algunas personas no cuentan con acceso oportuno a programas de cesación tabáquica, apoyo psicológico o tratamiento profesional.

- **Asociación del tabaco con rutinas diarias:**

El consumo de cigarrillos suele relacionarse con actividades cotidianas como después de comer, reuniones sociales o momentos de descanso, dificultando modificar el hábito.

- **Desinformación y creencias erróneas:**

Algunas personas creen que fumar pocos cigarrillos no produce daño o que dejar de fumar abruptamente puede ser perjudicial para la salud.

- **Factores económicos y publicitarios:**

La disponibilidad de productos de tabaco y la influencia de ciertos mensajes sociales o publicitarios pueden favorecer el inicio y mantención del consumo.

- **Baja motivación para el cambio:**

En algunos casos las personas no perciben el tabaquismo como un problema prioritario, especialmente cuando aún no presentan síntomas o enfermedades asociadas.



09

ENFERMEDADES TRANSMISIBLES

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir la diarrea como una alteración del sistema digestivo y comprender su impacto en la salud individual y comunitaria.
- Reconocer las principales causas de la diarrea, incluyendo infecciones por virus, bacterias, parásitos, alimentos contaminados y otros factores asociados.
- Identificar los signos y síntomas más frecuentes de la diarrea y reconocer señales de alarma que requieren atención médica oportuna.
- Comprender las posibles complicaciones asociadas a la diarrea, especialmente la deshidratación y sus consecuencias en grupos vulnerables.
- Reconocer la importancia de las medidas de prevención relacionadas con higiene personal, manipulación segura de alimentos y consumo de agua potable.
- Comprender la importancia del tratamiento oportuno y de las medidas de autocuidado para prevenir complicaciones.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación sanitaria, prevención y promoción de conductas saludables relacionadas con enfermedades gastrointestinales.
- Aplicar estrategias básicas de comunicación y educación en salud para promover medidas preventivas y fortalecer el autocuidado dentro de la comunidad.

Puntos principales de aprendizaje

- La diarrea es una alteración del sistema digestivo caracterizada por el aumento en la frecuencia de las deposiciones y cambios en su consistencia, generalmente más líquidas.
- La diarrea puede ser causada por virus, bacterias, parásitos, alimentos contaminados, agua no segura y otras condiciones relacionadas con el sistema digestivo.
- La transmisión de muchas enfermedades diarreicas ocurre por consumo de agua o alimentos contaminados y por deficiencias en las medidas de higiene.
- Entre los síntomas más frecuentes se encuentran deposiciones líquidas frecuentes, dolor abdominal, náuseas, vómitos y malestar general.
- Una de las principales complicaciones de la diarrea es la deshidratación, especialmente en niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.
- Los signos de deshidratación pueden incluir sed intensa, sequedad de boca, disminución de la cantidad de orina, cansancio y mareos.
- Las medidas preventivas incluyen lavado frecuente de manos, consumo de agua potable, higiene de alimentos y adecuada manipulación y conservación de los alimentos.
- La consulta médica oportuna es importante frente a síntomas graves o persistentes y ante la presencia de signos de alarma.
- La educación en salud y el trabajo comunitario cumplen un rol importante en la prevención de enfermedades gastrointestinales y promoción del autocuidado.
- El voluntario comunitario puede contribuir mediante actividades educativas, promoción de medidas higiénicas y orientación preventiva dentro de la comunidad.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Comprender qué es la diarrea y reconocer su impacto en la salud individual y comunitaria.
- Identificar las principales causas asociadas a la aparición de diarrea y los factores que aumentan el riesgo de presentarla.
- Reconocer los signos y síntomas más frecuentes y las señales de alarma que requieren atención médica oportuna.
- Comprender la importancia de la prevención mediante medidas de higiene personal, consumo seguro de agua y adecuada manipulación de alimentos.
- Identificar las principales complicaciones asociadas a la diarrea, especialmente la deshidratación.
- Reconocer la importancia del tratamiento oportuno y del autocuidado para prevenir complicaciones.
- Aplicar estrategias básicas de educación y comunicación en salud para promover conductas preventivas dentro de la comunidad.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación sanitaria, prevención y promoción de hábitos saludables relacionados con enfermedades gastrointestinales.

Resumen del tema

La diarrea es una alteración del sistema digestivo caracterizada por un aumento en la frecuencia de las deposiciones y un cambio en su consistencia, presentándose generalmente como deposiciones líquidas o semilíquidas.

Aunque puede parecer una afección común y de corta duración, constituye un importante problema de salud pública debido a que puede afectar a personas de todas las edades y generar complicaciones graves, especialmente en niños pequeños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas o sistemas inmunológicos debilitados.

Las enfermedades diarreicas representan una de las causas más frecuentes de consulta médica y, en muchos países, continúan siendo una causa importante de enfermedad y mortalidad, especialmente cuando se asocian a condiciones deficientes de higiene, saneamiento y acceso a agua potable.

Su impacto no solo afecta la salud física de las personas, sino también el bienestar familiar, social y económico.

La diarrea puede ser causada por diversos factores. Entre las causas más frecuentes se encuentran las infecciones producidas por virus, bacterias y parásitos. Los virus, como rotavirus y norovirus, son causas comunes de diarrea, especialmente en niños.

Las bacterias pueden ingresar al organismo a través del consumo de alimentos o agua contaminada, mientras que algunos parásitos pueden producir infecciones intestinales prolongadas.

Además de las infecciones, existen otras causas que pueden provocar diarrea, como intolerancias alimentarias, uso de ciertos medicamentos —especialmente antibióticos—, enfermedades inflamatorias intestinales, estrés y otras alteraciones digestivas.

La identificación de la causa es importante para orientar adecuadamente el tratamiento.

La transmisión de muchas enfermedades diarreicas ocurre principalmente por vía fecal-oral. Esto significa que microorganismos presentes en las deposiciones de una persona enferma pueden llegar a otra persona mediante el consumo de agua contaminada, alimentos manipulados sin las medidas higiénicas adecuadas o contacto con superficies contaminadas.

La falta de lavado de manos y las condiciones deficientes de saneamiento favorecen la propagación de estas enfermedades.

Los síntomas de la diarrea pueden variar según la causa y la gravedad del cuadro clínico. Generalmente incluyen deposiciones líquidas frecuentes, dolor o cólicos abdominales, náuseas, vómitos, fiebre y malestar general.

Algunas personas también pueden presentar pérdida del apetito, debilidad y sensación de cansancio.

Una de las complicaciones más importantes asociadas a la diarrea es la deshidratación. Esta ocurre cuando el organismo pierde grandes cantidades de agua y sales minerales a través de las deposiciones y vómitos, sin lograr reponerlas adecuadamente.

La deshidratación puede presentarse con signos como sed intensa, sequedad de boca, disminución de la cantidad de orina, ojos hundidos, cansancio, irritabilidad, mareos y debilidad general.

Los niños pequeños y los adultos mayores presentan mayor riesgo de desarrollar deshidratación debido a que sus organismos son más sensibles a la pérdida de líquidos.

En casos graves, la deshidratación puede producir alteraciones importantes en el funcionamiento del organismo y requerir atención médica urgente.

El tratamiento de la diarrea depende de la causa y de la gravedad de los síntomas. Uno de los objetivos principales es evitar la deshidratación mediante una adecuada reposición de líquidos.



En muchos casos se recomienda aumentar la ingesta de agua y utilizar soluciones de rehidratación oral para reponer líquidos y electrolitos perdidos.

Además, es importante mantener una alimentación adecuada según las recomendaciones médicas y evitar la automedicación.

La prevención de la diarrea se basa principalmente en medidas de higiene y saneamiento. El lavado frecuente de manos con agua y jabón, especialmente antes de preparar alimentos y después de ir al baño, constituye una de las medidas más efectivas para disminuir el riesgo de enfermedades gastrointestinales.

Asimismo, consumir agua potable o agua previamente hervida, lavar adecuadamente frutas y verduras, cocinar correctamente los alimentos y mantener una adecuada conservación de estos son acciones fundamentales para prevenir la contaminación y transmisión de microorganismos.



La vacunación también cumple un rol importante en la prevención de algunas enfermedades diarreicas, especialmente en niños. Algunas vacunas permiten disminuir el riesgo de infecciones específicas y reducir las complicaciones asociadas.

La educación en salud cumple una función fundamental en la prevención y control de enfermedades diarreicas.

Informar a las personas y comunidades sobre las medidas de higiene, manipulación segura de alimentos y reconocimiento de signos de alarma permite fortalecer el autocuidado y disminuir riesgos para la salud.

En este contexto, el trabajo comunitario y la participación de voluntarios de salud son herramientas importantes para promover conductas saludables y fortalecer la prevención.

Los voluntarios pueden colaborar mediante actividades educativas, campañas sanitarias y difusión de medidas preventivas orientadas a mejorar las condiciones de salud de la comunidad.

Finalmente, la prevención y el control de la diarrea requieren un trabajo conjunto entre personas, familias, comunidad y equipos de salud. La adopción de hábitos de higiene adecuados, el acceso a agua segura y la educación sanitaria son herramientas fundamentales para disminuir la incidencia de enfermedades gastrointestinales y mejorar la calidad de vida de la población.

Actividades dentro de la comunidad

- Charlas educativas y talleres sobre diarrea y enfermedades gastrointestinales dirigidas a distintos grupos de la comunidad con el objetivo de informar sobre qué es la diarrea, sus causas, signos y síntomas, factores de riesgo, medidas de prevención y señales de alarma. Estas actividades pueden desarrollarse en colegios, juntas de vecinos, centros comunitarios, iglesias y ferias de salud, fortaleciendo la educación sanitaria y el autocuidado.
- Campañas de higiene y lavado de manos orientadas a enseñar la técnica correcta de lavado de manos, especialmente antes de manipular alimentos, antes de comer y después de ir al baño. Estas actividades ayudan a disminuir la transmisión de enfermedades gastrointestinales y fortalecer hábitos de higiene.
- Talleres sobre manipulación segura de alimentos orientados a enseñar prácticas adecuadas de higiene y manipulación de alimentos, incluyendo lavado de frutas y verduras, correcta cocción y conservación de alimentos.
- Campañas de promoción del consumo seguro de agua realizando actividades educativas sobre la importancia de consumir agua potable o agua previamente hervida y sobre medidas para almacenar agua de forma segura.
- Actividades educativas en escuelas y familias dirigidas a niños, niñas, adolescentes y familias para promover hábitos saludables relacionados con higiene personal, alimentación segura y prevención de enfermedades gastrointestinales.
- Operativos preventivos y orientación en salud comunitarias donde las personas puedan recibir orientación sobre signos de deshidratación, medidas de autocuidado y cuándo acudir a un centro de salud.
- Talleres sobre prevención de deshidratación y autocuidado orientados a enseñar medidas para prevenir la deshidratación, la importancia de la hidratación adecuada y el reconocimiento de signos de alarma.
- Campañas informativas en redes sociales y medios locales mediante redes sociales, afiches, folletos, radios comunitarias y murales informativos relacionados con higiene, prevención y cuidado de enfermedades gastrointestinales.
- Ferias de salud y jornadas preventivas con actividades educativas, entrega de material informativo y orientación preventiva sobre enfermedades gastrointestinales y medidas de autocuidado.

- Formación de redes comunitarias de apoyo y educación sanitaria para promover la participación comunitaria mediante redes vecinales orientadas a fortalecer la educación sanitaria, la difusión de medidas preventivas y el apoyo a familias en situación de vulnerabilidad.

Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

- **Falta de información y educación en salud:**

Muchas personas desconocen las causas de la diarrea, las medidas preventivas y las complicaciones que puede producir, especialmente la deshidratación.

- **Hábitos de higiene inadecuados:**

La ausencia o incorrecta práctica del lavado de manos antes de preparar alimentos, antes de comer y después de ir al baño aumenta el riesgo de enfermedades gastrointestinales.

- **Manipulación inadecuada de alimentos:**

La falta de medidas higiénicas durante la preparación, conservación y almacenamiento de alimentos puede favorecer la contaminación y transmisión de microorganismos.

- **Consumo de agua no segura:**

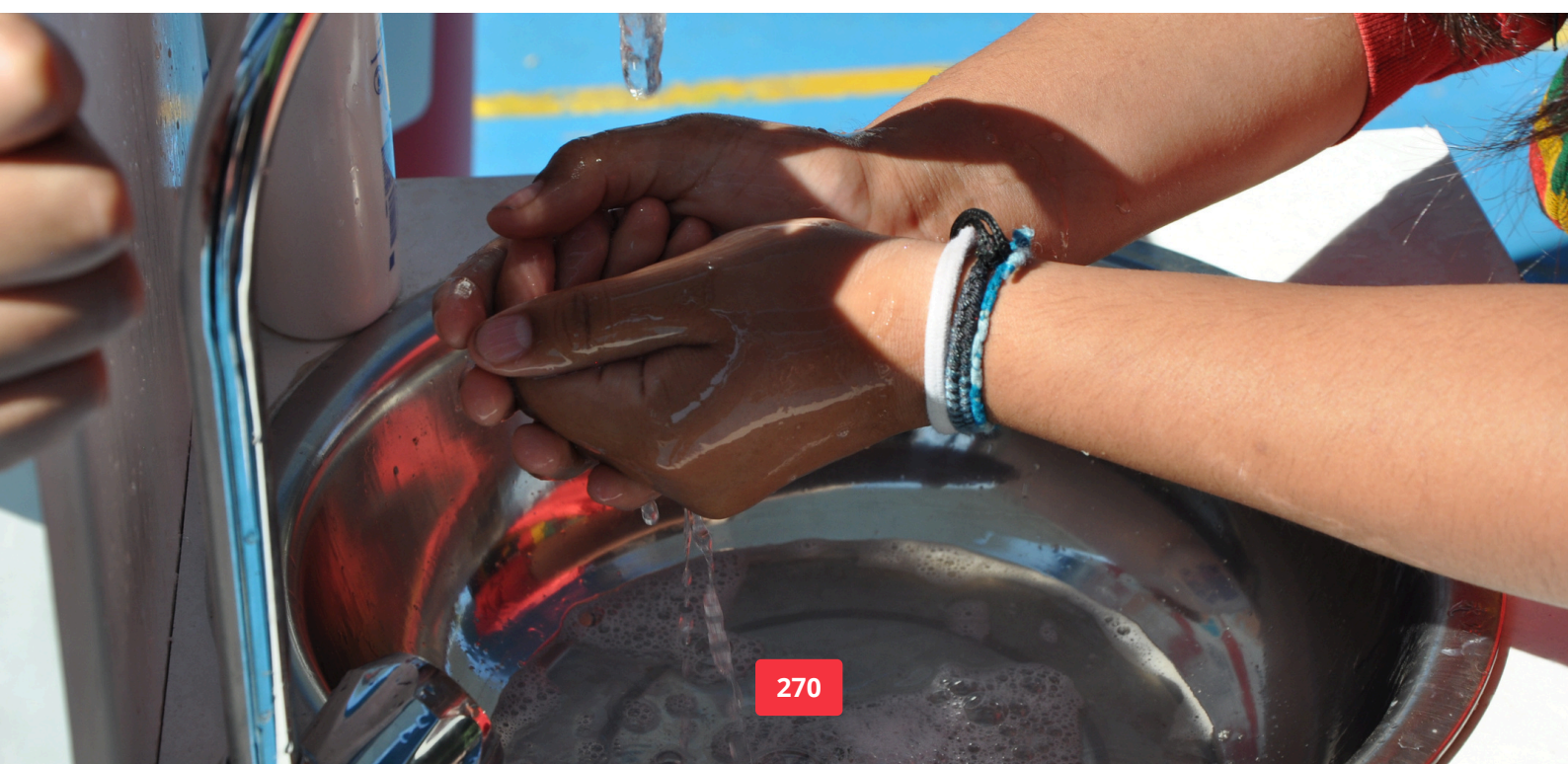
El acceso limitado a agua potable o el consumo de agua contaminada aumenta el riesgo de enfermedades diarreicas.

- **Factores económicos:**

Las limitaciones económicas pueden dificultar el acceso a agua segura, productos de higiene y condiciones adecuadas de saneamiento.

- **Condiciones sanitarias deficientes:**

La falta de alcantarillado, eliminación inadecuada de residuos y deficiencias en el saneamiento ambiental favorecen la propagación de enfermedades gastrointestinales.



- **Desinformación y creencias erróneas:**

Algunas personas pueden minimizar los síntomas o utilizar prácticas inadecuadas que retrasan el tratamiento oportuno.

- **Baja percepción de riesgo:**

Muchas personas consideran la diarrea como un problema menor y no reconocen el riesgo de complicaciones, especialmente en niños y adultos mayores.

- **Retraso en la consulta médica:**

La automedicación o el retraso en buscar atención médica pueden aumentar el riesgo de complicaciones.

- **Falta de tiempo:**

Las responsabilidades familiares y laborales pueden dificultar la adopción de hábitos preventivos y medidas de autocuidado.

- **Escaso apoyo familiar o comunitario:**

La falta de acompañamiento y educación dentro del entorno familiar puede dificultar el mantenimiento de hábitos saludables.

- **Resistencia al cambio de hábitos:**

Modificar prácticas cotidianas relacionadas con higiene personal y manipulación de alimentos puede resultar difícil para algunas personas.

- **Dificultad de acceso a servicios de salud:**

Barreras geográficas, económicas o administrativas pueden limitar el acceso a orientación sanitaria y tratamiento oportuno.

- **Falta de continuidad en actividades preventivas:**

La ausencia de campañas educativas permanentes puede disminuir la adopción y mantención de conductas saludables dentro de la comunidad.

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) y comprender su impacto en la salud individual y comunitaria.
- Reconocer las principales causas de las IRA, incluyendo virus, bacterias y factores ambientales que favorecen su aparición.
- Identificar los signos y síntomas más frecuentes de las infecciones respiratorias agudas y reconocer señales de alarma que requieren atención médica oportuna.
- Reconocer los grupos de mayor riesgo frente a las IRA, como niños, adultos mayores, embarazadas y personas con enfermedades crónicas.
- Comprender la importancia de las medidas preventivas para disminuir la transmisión y complicaciones de las infecciones respiratorias agudas.
- Identificar medidas de prevención relacionadas con higiene respiratoria, lavado de manos, vacunación y autocuidado.
- Reconocer la importancia del diagnóstico precoz y tratamiento oportuno para prevenir complicaciones asociadas a las IRA.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación sanitaria, prevención y promoción de medidas de autocuidado relacionadas con las infecciones respiratorias.
- Aplicar estrategias básicas de comunicación y educación en salud para promover conductas preventivas y fortalecer el autocuidado dentro de la comunidad.

Puntos principales de aprendizaje

- Las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) corresponden a enfermedades que afectan las vías respiratorias y suelen presentarse de forma repentina y de corta duración.
- Las IRA pueden ser causadas por virus, bacterias y otros microorganismos que afectan el sistema respiratorio.
- Entre las infecciones respiratorias más frecuentes se encuentran el resfriado común, influenza, bronquitis, faringitis y neumonía.
- Las IRA se transmiten principalmente mediante gotitas respiratorias expulsadas al toser, estornudar o hablar, así como por contacto con superficies contaminadas.
- Los síntomas más frecuentes incluyen fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta, dificultad respiratoria y malestar general.
- Algunos grupos presentan mayor riesgo de complicaciones, especialmente niños pequeños, adultos mayores, embarazadas y personas con enfermedades crónicas.
- Las señales de alarma pueden incluir dificultad respiratoria, fiebre persistente, decaimiento importante y cambios en el estado de conciencia.
- Las medidas preventivas incluyen lavado frecuente de manos, higiene respiratoria, ventilación de espacios y vacunación según indicación.

- La consulta médica oportuna y el tratamiento adecuado ayudan a prevenir complicaciones y mejorar la recuperación.
- La educación en salud y el trabajo comunitario cumplen un rol importante en la prevención y control de las infecciones respiratorias agudas.
- El voluntario comunitario puede contribuir mediante actividades educativas, promoción de medidas preventivas y apoyo a la comunidad en el fortalecimiento del autocuidado.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Comprender qué son las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) y reconocer su impacto en la salud individual y comunitaria.
- Identificar las principales causas y formas de transmisión de las IRA.
- Reconocer los signos y síntomas más frecuentes y las señales de alarma que requieren atención médica oportuna.
- Identificar los grupos de mayor riesgo de presentar complicaciones asociadas a las IRA.
- Comprender la importancia de las medidas preventivas, como higiene respiratoria, lavado de manos y vacunación.
- Reconocer la importancia del diagnóstico precoz y del tratamiento oportuno para prevenir complicaciones.
- Aplicar estrategias básicas de educación y comunicación en salud para promover conductas preventivas dentro de la comunidad.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación sanitaria, prevención y promoción del autocuidado relacionado con las infecciones respiratorias agudas.

Resumen del tema

Las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) corresponden a un grupo de enfermedades que afectan diferentes estructuras del sistema respiratorio y se caracterizan por presentarse de forma repentina y tener una evolución generalmente corta. Estas infecciones pueden comprometer las vías respiratorias superiores, como nariz, garganta y laringe, o las vías respiratorias inferiores, como bronquios y pulmones.

Constituyen uno de los principales motivos de consulta médica a nivel mundial y representan un importante problema de salud pública debido a su alta frecuencia y al riesgo de complicaciones en determinados grupos de la población.

Las IRA afectan a personas de todas las edades; sin embargo, los niños pequeños, adultos mayores, embarazadas y personas con enfermedades crónicas o sistemas inmunológicos debilitados presentan mayor riesgo de desarrollar cuadros graves.

Durante ciertas épocas del año, especialmente en estaciones frías, el aumento de circulación de virus respiratorios favorece un incremento significativo de casos en la comunidad.

Las infecciones respiratorias pueden ser causadas por diversos microorganismos, principalmente virus y bacterias. Entre los virus más frecuentes se encuentran los virus de la influenza, rinovirus, virus respiratorio sincial y otros agentes virales capaces de producir cuadros respiratorios.

Algunas bacterias también pueden provocar infecciones respiratorias, especialmente cuando existen factores de riesgo o complicaciones secundarias.

Entre las IRA más frecuentes se encuentran el resfriado común, la influenza, faringitis, amigdalitis, bronquitis y neumonía. Algunas afectan principalmente las vías respiratorias superiores, mientras que otras comprometen estructuras más profundas del sistema respiratorio y pueden generar mayor gravedad.

La transmisión de las IRA ocurre principalmente mediante gotitas respiratorias expulsadas por personas infectadas al toser, estornudar o hablar. Estas gotitas pueden ingresar al organismo de otras personas a través de la nariz, boca u ojos. Además, la transmisión puede producirse por contacto con superficies contaminadas, seguido del contacto con mucosas.

Los ambientes cerrados, poco ventilados y con gran cantidad de personas favorecen la propagación de microorganismos respiratorios.

El hacinamiento, la contaminación ambiental, el tabaquismo y la exposición al humo también aumentan el riesgo de desarrollar infecciones respiratorias y sus complicaciones.

Los síntomas de las IRA pueden variar según el microorganismo responsable y la gravedad del cuadro clínico.

Entre las manifestaciones más frecuentes se encuentran fiebre, congestión nasal, secreción nasal, dolor de garganta, tos, dolor muscular, dolor de cabeza, cansancio y malestar general. En algunos casos también pueden presentarse dificultad respiratoria, dolor en el pecho y alteraciones del estado general.

Una de las principales preocupaciones relacionadas con las IRA es la aparición de complicaciones. Algunas infecciones pueden progresar hacia neumonías, infecciones de oído, sinusitis o compromiso respiratorio severo. Las complicaciones son más frecuentes en grupos vulnerables y pueden requerir hospitalización o tratamientos más complejos.



Existen señales de alarma que requieren atención médica oportuna, como dificultad respiratoria, respiración rápida, coloración azulada de labios o piel, fiebre persistente, rechazo de alimentos o líquidos, somnolencia excesiva y deterioro del estado general. Reconocer estos signos permite actuar precozmente y disminuir riesgos.

La prevención constituye una de las principales estrategias para disminuir la transmisión y las complicaciones asociadas a las IRA. Entre las medidas preventivas más importantes se encuentra el lavado frecuente de manos con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar y antes de manipular alimentos.

La higiene respiratoria también es fundamental e incluye cubrir boca y nariz con el antebrazo o un pañuelo desechable al toser o estornudar, evitando la dispersión de secreciones respiratorias. Asimismo, la ventilación de espacios cerrados ayuda a disminuir la concentración de microorganismos en el ambiente.

La vacunación representa una herramienta muy importante en la prevención de algunas infecciones respiratorias. En Chile, el Programa Nacional de Inmunizaciones incluye vacunas orientadas a disminuir el riesgo de enfermedades respiratorias y sus complicaciones, especialmente en grupos de mayor riesgo.

Mantener hábitos saludables también contribuye a fortalecer las defensas del organismo. Una alimentación equilibrada, hidratación adecuada, actividad física regular, descanso suficiente y evitar el consumo de tabaco ayudan a mantener un mejor estado de salud.

La educación en salud cumple un rol esencial en la prevención y control de las IRA. Informar a la comunidad sobre medidas preventivas, reconocimiento de síntomas y consulta médica oportuna permite fortalecer el autocuidado y disminuir la propagación de enfermedades.

El trabajo comunitario y la participación de voluntarios son herramientas importantes para promover conductas preventivas y apoyar actividades educativas. Los voluntarios pueden colaborar en campañas informativas, actividades comunitarias y promoción de hábitos saludables dentro de la población.



Finalmente, la prevención y el control de las Infecciones Respiratorias Agudas requieren un trabajo conjunto entre comunidad, equipos de salud y autoridades sanitarias. El fortalecimiento de medidas preventivas, la educación sanitaria y el autocuidado son fundamentales para disminuir la transmisión, prevenir complicaciones y proteger la salud de la población.

Actividades dentro de la comunidad

- Charlas educativas y talleres sobre Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) dirigidas a distintos grupos de la comunidad con el objetivo de informar sobre qué son las IRA, formas de transmisión, signos y síntomas, factores de riesgo, señales de alarma y medidas de prevención. Estas actividades pueden desarrollarse en colegios, juntas de vecinos, centros comunitarios, iglesias y ferias de salud, fortaleciendo la educación sanitaria y el autocuidado.
- Campañas de higiene respiratoria y lavado de manos orientadas a promover y enseñar la técnica correcta de lavado de manos y medidas de higiene respiratoria, como cubrir boca y nariz al toser o estornudar y el uso adecuado de pañuelos desechables. Estas actividades ayudan a disminuir la propagación de infecciones respiratorias dentro de la comunidad.
- Realizar campañas y actividades de difusión y educación sobre la vacunación y la importancia de esta para prevenir enfermedades respiratorias y disminuir complicaciones, especialmente en grupos de riesgo.
- Actividades educativas en escuelas y familias dirigidas a niños, niñas, adolescentes y familias para fomentar hábitos saludables relacionados con prevención de enfermedades respiratorias, higiene y autocuidado.
- Operativos preventivos y orientación en salud comunitarias donde las personas puedan recibir orientación sobre síntomas respiratorios, señales de alarma y cuándo acudir oportunamente a un centro de salud.
- Talleres sobre autocuidado y prevención respiratoria orientados a fortalecer medidas de autocuidado relacionadas con hidratación, alimentación saludable, descanso y hábitos que favorezcan la salud respiratoria.
- Campañas de promoción de ambientes saludables orientadas a disminuir factores de riesgo ambientales, fomentando ventilación de espacios cerrados y prevención de exposición al humo del tabaco.
- Ferias de salud y jornadas preventivas con actividades educativas, entrega de material informativo y orientación sobre prevención de enfermedades respiratorias.
- Campañas informativas en redes sociales y medios locales mediante redes sociales, afiches, folletos, radios comunitarias y murales informativos relacionados con prevención y autocuidado frente a las IRA.

Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

- **Falta de información y educación en salud:**

Muchas personas desconocen las formas de transmisión de las IRA, las medidas preventivas y la importancia de reconocer signos de alarma.

- **Baja percepción de riesgo:**

Algunas personas consideran las infecciones respiratorias como enfermedades leves o habituales, disminuyendo la adopción de medidas preventivas.

- **Hábitos de higiene inadecuados:**

La falta de lavado frecuente de manos y el incumplimiento de medidas de higiene respiratoria favorecen la transmisión de microorganismos.

- **Resistencia al cambio de hábitos:**

Adoptar medidas como cubrirse al toser, ventilar espacios o evitar el contacto cercano durante enfermedades respiratorias puede resultar difícil para algunas personas.

- **Desinformación y creencias erróneas:**

Algunas personas pueden automedicarse, utilizar tratamientos no indicados o desconocer cuándo es necesario consultar a un profesional de salud.

- **Baja adherencia a medidas preventivas:**

El incumplimiento de recomendaciones relacionadas con vacunación, higiene y autocuidado puede aumentar el riesgo de contagio y complicaciones.

- **Factores culturales y sociales:**

Algunas costumbres relacionadas con salud y cuidado de enfermedades pueden dificultar la implementación de medidas preventivas.

- **Falta de tiempo:**

Las responsabilidades laborales y familiares pueden dificultar la consulta médica o la mantención de hábitos saludables.

- **Condiciones ambientales desfavorables:**

El hacinamiento, ambientes poco ventilados y la exposición a contaminación o humo del tabaco favorecen la propagación de infecciones respiratorias.

- **Factores económicos:**

Las limitaciones económicas pueden dificultar el acceso a medicamentos, elementos de higiene, controles médicos o alimentación adecuada.

- **Dificultad de acceso a servicios de salud:**

Las barreras geográficas, económicas o administrativas pueden retrasar el diagnóstico y tratamiento oportuno.

- **Escaso apoyo familiar o comunitario:**

La falta de apoyo social puede afectar la adherencia a medidas de autocuidado y prevención.

- **Normalización de síntomas:**

Algunas personas tienden a minimizar síntomas respiratorios persistentes, retrasando la consulta médica y aumentando el riesgo de complicaciones.

- **Falta de continuidad en actividades preventivas:**

La ausencia de campañas educativas permanentes puede disminuir la mantención de conductas saludables dentro de la comunidad.



TUBERCULOSIS

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir la tuberculosis como una enfermedad infecciosa transmisible y comprender su impacto en la salud pública en Chile y en el mundo.
- Reconocer las principales formas de transmisión de la tuberculosis y los factores que favorecen su propagación.
- Identificar los signos y síntomas más frecuentes de la tuberculosis, especialmente la tuberculosis pulmonar.
- Comprender la importancia del diagnóstico precoz, tratamiento oportuno y seguimiento adecuado para prevenir complicaciones y cortar la cadena de transmisión.
- Reconocer los principales factores de riesgo asociados a la tuberculosis, como hacinamiento, desnutrición, inmunosupresión y enfermedades crónicas.
- Comprender la importancia de la adherencia al tratamiento y de las medidas de prevención para evitar contagios y resistencia a los medicamentos.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación, prevención y apoyo a personas afectadas por tuberculosis.
- Aplicar estrategias básicas de comunicación y educación en salud para promover medidas preventivas, disminuir el estigma y fortalecer el autocuidado dentro de la comunidad.

Puntos principales de aprendizaje

- La tuberculosis es una enfermedad infecciosa y transmisible causada por una bacteria llamada *Mycobacterium tuberculosis*.
- La tuberculosis afecta principalmente a los pulmones, aunque también puede comprometer otros órganos del cuerpo.
- La transmisión ocurre principalmente por vía aérea, a través de gotitas respiratorias expulsadas por una persona enferma al toser, estornudar o hablar.
- Entre los síntomas más frecuentes se encuentran tos persistente por más de dos semanas, fiebre, sudoración nocturna, pérdida de peso, cansancio y dificultad respiratoria.
- Existen diversos factores que aumentan el riesgo de desarrollar tuberculosis, como hacinamiento, desnutrición, tabaquismo, enfermedades crónicas e inmunosupresión.
- El diagnóstico precoz y el tratamiento oportuno son fundamentales para prevenir complicaciones y disminuir la propagación de la enfermedad.
- La tuberculosis tiene tratamiento y curación cuando las personas cumplen adecuadamente las indicaciones médicas y completan el tratamiento indicado.
- La adherencia al tratamiento es fundamental para evitar recaídas, complicaciones y resistencia a los medicamentos.

- Las medidas preventivas, como ventilación de espacios, higiene respiratoria y consulta médica oportuna, ayudan a disminuir el riesgo de transmisión.
- La educación en salud y el trabajo comunitario cumplen un rol importante en la prevención, detección precoz y apoyo a personas afectadas por tuberculosis.
- El voluntario comunitario puede contribuir promoviendo información preventiva, apoyando el autocuidado y disminuyendo el estigma asociado a la enfermedad dentro de la comunidad.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Comprender qué es la tuberculosis y reconocer su impacto en la salud pública.
- Identificar las principales formas de transmisión de la tuberculosis y los factores que favorecen su propagación.
- Reconocer los signos y síntomas más frecuentes de la tuberculosis y la importancia de la consulta médica oportuna.
- Comprender la importancia del diagnóstico precoz y del tratamiento oportuno para prevenir complicaciones y cortar la cadena de transmisión.
- Reconocer la importancia de la adherencia al tratamiento y de las medidas preventivas para evitar nuevos contagios y resistencia a los medicamentos.
- Identificar medidas de prevención relacionadas con higiene respiratoria, ventilación de espacios y autocuidado.
- Aplicar estrategias básicas de educación y comunicación en salud para promover conductas preventivas dentro de la comunidad.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación sanitaria, prevención y apoyo a personas afectadas por tuberculosis.

Resumen del tema

La tuberculosis es una enfermedad infecciosa y transmisible causada por una bacteria llamada *Mycobacterium tuberculosis*, también conocida como bacilo de Koch. Esta enfermedad constituye un importante problema de salud pública a nivel mundial y continúa afectando a millones de personas cada año.

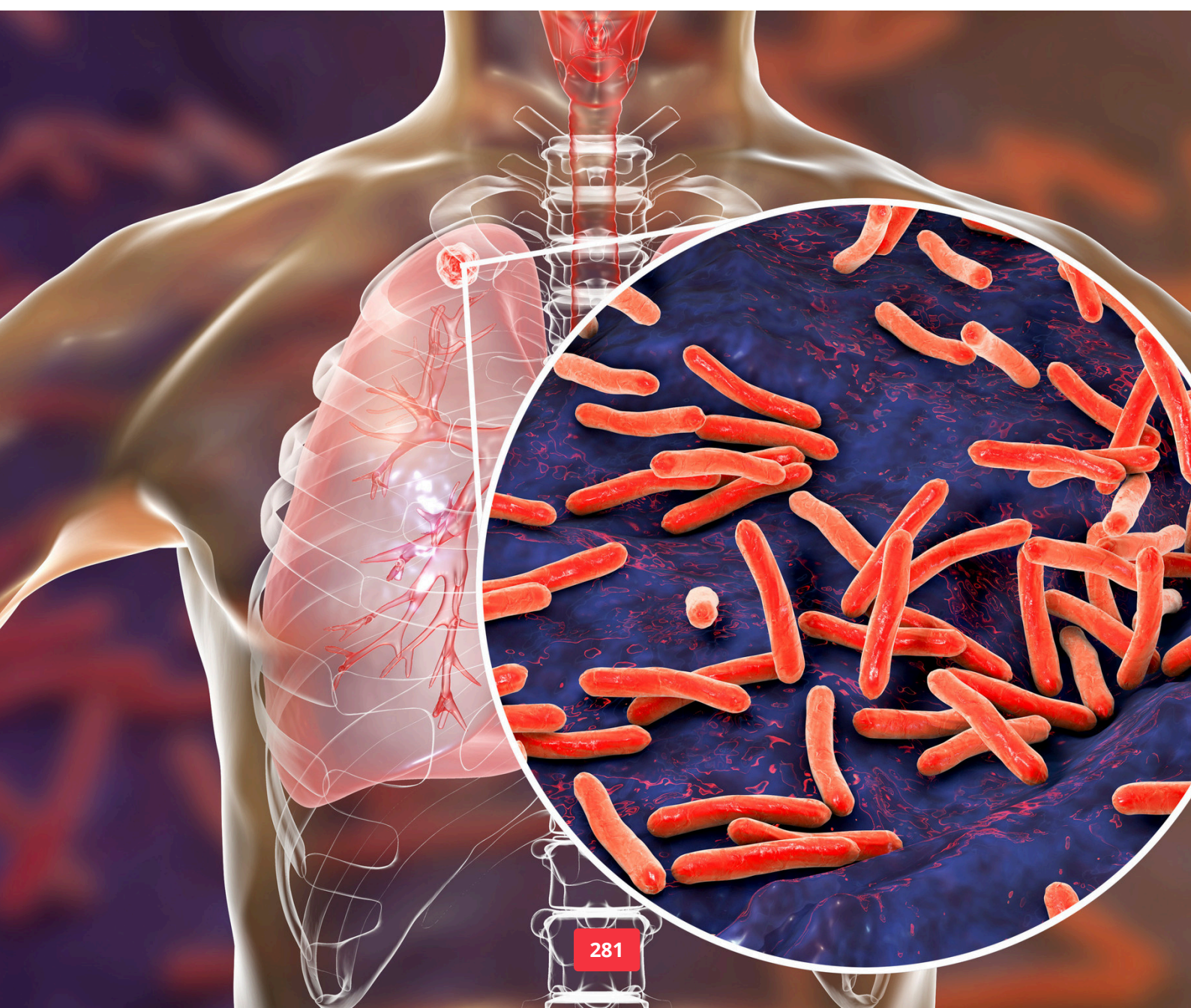
En Chile, aunque existen programas de control y tratamiento gratuitos, la tuberculosis sigue representando un desafío sanitario, especialmente en grupos de mayor vulnerabilidad social y en personas con factores de riesgo asociados.

La tuberculosis afecta principalmente a los pulmones, condición conocida como tuberculosis pulmonar, aunque también puede comprometer otros órganos y sistemas del cuerpo, como ganglios linfáticos, huesos, riñones, meninges y columna vertebral. La forma pulmonar es la más frecuente y la principal responsable de la transmisión de la enfermedad entre personas.

La transmisión de la tuberculosis ocurre principalmente por vía aérea. Cuando una persona con tuberculosis pulmonar activa tose, estornuda, habla o escupe, libera pequeñas gotitas respiratorias que contienen la bacteria. Estas partículas pueden permanecer suspendidas en el aire y ser inhaladas por otras personas, especialmente en lugares cerrados, poco ventilados y con alta concentración de personas.

El riesgo de contagio aumenta en condiciones de hacinamiento, pobreza, malnutrición y falta de acceso a servicios de salud. Además, algunas personas presentan mayor riesgo de desarrollar tuberculosis, como quienes padecen enfermedades que disminuyen las defensas del organismo, por ejemplo VIH/SIDA, diabetes mellitus, desnutrición o enfermedades crónicas. El tabaquismo, consumo excesivo de alcohol y drogas también favorecen el desarrollo de la enfermedad.

Uno de los principales problemas de la tuberculosis es que sus síntomas pueden aparecer lentamente y ser confundidos con otras enfermedades respiratorias. Entre los signos y síntomas más frecuentes se encuentran tos persistente por más de dos semanas, fiebre, sudoración nocturna, pérdida de peso, cansancio, debilidad, dolor en el pecho y, en algunos casos, expectoración con sangre. Debido a esto, muchas personas retrasan la consulta médica, aumentando el riesgo de transmisión a otras personas.



El diagnóstico precoz es fundamental para iniciar tratamiento oportunamente y cortar la cadena de contagio. Para ello, los equipos de salud utilizan distintos exámenes, como baciloscopia, cultivo de muestras respiratorias y radiografías de tórax. La detección temprana permite disminuir complicaciones y mejorar el pronóstico de las personas afectadas.

La tuberculosis tiene tratamiento y puede curarse cuando se diagnostica a tiempo y se siguen adecuadamente las indicaciones médicas. El tratamiento consiste en la administración de varios medicamentos antibióticos durante un período prolongado, generalmente de al menos seis meses. Es fundamental que las personas completen el tratamiento, incluso cuando los síntomas desaparezcan, ya que la suspensión temprana puede provocar recaídas y favorecer la aparición de tuberculosis resistente a medicamentos.

La tuberculosis resistente ocurre cuando las bacterias desarrollan resistencia a los medicamentos utilizados para tratar la enfermedad. Esta situación dificulta el tratamiento, prolonga la enfermedad y aumenta el riesgo de transmisión y complicaciones graves. Por ello, la adherencia al tratamiento es una de las medidas más importantes para el control de la tuberculosis.

La prevención de la tuberculosis

Incluye diversas medidas orientadas a disminuir el riesgo de transmisión. Entre ellas destacan la ventilación adecuada de espacios cerrados, la higiene respiratoria, cubrirse al toser o estornudar y la consulta médica precoz frente a síntomas sospechosos. Asimismo, el diagnóstico y tratamiento oportuno de personas enfermas es fundamental para evitar nuevos contagios.

La vacunación también cumple un rol importante en la prevención de formas graves de tuberculosis, especialmente en la infancia. En Chile, la vacuna BCG forma parte del Programa Nacional de Inmunizaciones y se administra a recién nacidos para disminuir el riesgo de tuberculosis severa.

La educación en salud es una herramienta fundamental para aumentar el conocimiento sobre la enfermedad y disminuir el estigma asociado a la tuberculosis. Muchas personas afectadas pueden experimentar miedo, discriminación o rechazo social debido al desconocimiento de la comunidad. Informar adecuadamente sobre las formas de transmisión, tratamiento y prevención permite favorecer la comprensión, el apoyo y la integración de las personas afectadas.

En este contexto, el trabajo comunitario y la participación de voluntarios cumplen un rol importante en la prevención y control de la tuberculosis. Los voluntarios pueden colaborar en campañas educativas, difusión de medidas preventivas, orientación comunitaria y acompañamiento a personas en tratamiento, fortaleciendo el autocuidado y la adherencia terapéutica.

Además del impacto físico, la tuberculosis puede generar consecuencias emocionales, sociales y económicas importantes. El aislamiento, las dificultades laborales y el miedo al rechazo pueden afectar la calidad de vida de las personas y sus familias. Por ello, el abordaje de la tuberculosis debe considerar no solo el tratamiento médico, sino también el apoyo social y emocional.

Finalmente, enfrentar la tuberculosis requiere un trabajo coordinado entre autoridades de salud, equipos sanitarios y comunidad. La prevención, el diagnóstico precoz, la adherencia al tratamiento y la educación en salud son herramientas fundamentales para disminuir la transmisión de la enfermedad y proteger la salud de la población.

Actividades dentro de la comunidad

- Charlas educativas y talleres sobre tuberculosis dirigidas a distintos grupos de la comunidad con el objetivo de informar sobre qué es la tuberculosis, formas de transmisión, signos y síntomas, factores de riesgo, medidas de prevención y tratamiento. Estas actividades pueden desarrollarse en colegios, juntas de vecinos, centros comunitarios, iglesias y ferias de salud, fortaleciendo la educación sanitaria y el autocuidado.
- Campañas informativas y de sensibilización preventivas mediante la difusión de información a través de afiches, folletos, redes sociales, radios comunitarias y murales informativos sobre la importancia del diagnóstico precoz y tratamiento oportuno de la tuberculosis.
- Promoción de medidas de higiene respiratoria orientadas a enseñar medidas preventivas como cubrirse al toser o estornudar, uso adecuado de mascarillas cuando corresponda y ventilación de espacios cerrados.
- Operativos preventivos y orientación en salud donde las personas puedan recibir orientación sobre síntomas de alerta, factores de riesgo y la importancia de acudir oportunamente a un centro de salud.
- Actividades educativas en escuelas y familias dirigidas a niños, niñas, adolescentes y familias para fortalecer hábitos de autocuidado, prevención de enfermedades respiratorias y promoción de ambientes saludables.
- Talleres sobre adherencia al tratamiento y autocuidado orientados a informar sobre la importancia de completar el tratamiento médico, asistir a controles y fortalecer el autocuidado en personas con tuberculosis.
- Grupos de apoyo y acompañamiento comunitario para personas afectadas por tuberculosis y sus familias, favoreciendo el acompañamiento emocional, el intercambio de experiencias y el fortalecimiento de la adherencia al tratamiento.
- Ferias de salud y jornadas preventivas con actividades educativas, entrega de material informativo y orientación preventiva sobre tuberculosis y otras enfermedades respiratorias.
- Formación de redes de apoyo comunitario para fortalecer la participación comunitaria mediante redes de apoyo vecinal orientadas a la difusión de información preventiva, acompañamiento y apoyo a personas afectadas por tuberculosis.

Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

- **Falta de información y educación en salud:**

Muchas personas desconocen cómo se transmite la tuberculosis, cuáles son sus síntomas y la importancia del diagnóstico y tratamiento oportuno.

- **Estigma y discriminación:**

El miedo al rechazo social puede provocar que algunas personas oculten sus síntomas o eviten acudir a controles médicos.

- **Baja percepción de riesgo:**

Algunas personas consideran que la tuberculosis es una enfermedad del pasado o creen que no pueden contagiarse, disminuyendo las conductas preventivas.

- **Retraso en la consulta médica:**

La normalización de síntomas como tos persistente o cansancio puede retrasar el diagnóstico y aumentar el riesgo de transmisión.

- **Dificultad para mantener la adherencia al tratamiento:**

El tratamiento prolongado puede generar cansancio, desmotivación o abandono terapéutico, especialmente cuando los síntomas mejoran antes de finalizar el tratamiento.

- **Condiciones de hacinamiento:**

Vivir en espacios reducidos y poco ventilados favorece la propagación de la enfermedad y dificulta las medidas preventivas.

- **Factores económicos y sociales:**

La pobreza, desempleo y dificultades de acceso a servicios de salud pueden afectar la continuidad del tratamiento y los controles médicos.

- **Consumo de tabaco, alcohol y drogas:**

Estas conductas aumentan el riesgo de desarrollar tuberculosis y dificultan el proceso de recuperación y autocuidado.



- **Falta de apoyo familiar o social:**

La ausencia de acompañamiento y apoyo emocional puede afectar la adherencia al tratamiento y el bienestar de las personas afectadas.

- **Desinformación y creencias erróneas:**

Algunas personas creen que la tuberculosis no tiene cura o desconocen que el tratamiento es gratuito y efectivo.

- **Dificultad de acceso a servicios de salud:**

Las barreras geográficas, económicas o administrativas pueden retrasar el diagnóstico, controles y seguimiento médico.

- **Miedo al diagnóstico:**

El temor a la enfermedad, al aislamiento o a perder el trabajo puede hacer que algunas personas eviten realizarse exámenes o buscar atención médica.

- **Resistencia al cambio de hábitos:**

Modificar conductas relacionadas con higiene respiratoria, autocuidado y adherencia terapéutica puede resultar difícil para algunas personas.

- **Falta de ventilación y condiciones sanitarias deficientes:**

Ambientes cerrados y poco ventilados aumentan el riesgo de transmisión y dificultan la prevención dentro de la comunidad.



1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Comprender qué es el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), cómo afecta al sistema inmunitario y diferenciar la infección por VIH de su etapa avanzada denominada sida.
- Reconocer las principales fases de la infección por VIH y comprender que el tratamiento oportuno puede evitar su progresión.
- Identificar las principales formas de transmisión del VIH y reconocer aquellas situaciones cotidianas en las que el virus no se transmite.
- Comprender que una persona puede vivir con VIH sin presentar síntomas y reconocer la importancia del testeo y diagnóstico oportuno.
- Identificar las principales estrategias de prevención combinada, incluyendo preservativos, testeo, PrEP y PEP.
- Diferenciar la PrEP (profilaxis preexposición) de la PEP (profilaxis posexposición) y reconocer cuándo corresponde orientar a una persona hacia un servicio de salud.
- Comprender la importancia del tratamiento antirretroviral y el concepto Indetectable = Intransmisible (I=I).
- Reconocer prácticas y situaciones que pueden aumentar la posibilidad de exposición al VIH, evitando asociar el riesgo a determinadas identidades, orientaciones sexuales, nacionalidades o grupos sociales.
- Diferenciar el VIH de otras infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Reconocer el impacto del estigma, los prejuicios y la discriminación sobre las personas que viven con VIH.
- Conocer las principales alternativas de testeo, prevención y atención disponibles en Chile.
- Reconocer el rol y los límites del voluntariado de Cruz Roja Chilena en la educación, prevención, orientación y promoción del autocuidado.
- Aplicar una comunicación respetuosa, confidencial, inclusiva y libre de juicios al abordar el VIH dentro de las comunidades.

¿Qué es el VIH?

El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) es un virus que afecta las defensas del organismo, es decir, el sistema que nos ayuda a protegernos frente a infecciones y enfermedades.

Cuando una persona adquiere VIH, el virus puede permanecer en su cuerpo durante muchos años, incluso sin causar síntomas visibles. Por esta razón, una persona puede vivir con VIH sin saberlo, y la única forma de conocer su estado es mediante un test de VIH.



Actualmente, el VIH puede ser controlado mediante medicamentos llamados antirretrovirales. Estos tratamientos permiten mantener el virus en niveles muy bajos y ayudan a que la persona conserve una buena calidad de vida.

VIH no es lo mismo que sida

VIH corresponde al virus y a la infección producida por este. El sida, o síndrome de inmunodeficiencia adquirida, corresponde a la etapa más avanzada de la infección por VIH, en la cual existe un deterioro importante del sistema inmunitario y pueden aparecer infecciones oportunistas, enfermedades graves o algunos tipos de cáncer.

Idea clave: una persona que vive con VIH no necesariamente tiene sida. El tratamiento antirretroviral puede evitar la progresión hacia etapas avanzadas.

Fases de infección por VIH

• Infección primaria o aguda

Es la primera etapa y ocurre durante las semanas posteriores a que una persona adquiere el VIH. Durante este periodo, el virus comienza a multiplicarse rápidamente en el organismo. Algunas personas pueden presentar síntomas parecidos a los de una gripe u otra infección común, como:

- Fiebre.
- Dolor de garganta.
- Cansancio.
- Dolor de cabeza o muscular.
- Inflamación de ganglios.
- Erupciones en la piel.

Sin embargo, muchas personas pueden no presentar ningún síntoma, o estos pueden ser tan leves que pasan desapercibidos.

Por esta razón, los síntomas por sí solos no permiten saber si una persona tiene VIH. Ante una posible exposición, la forma adecuada de conocer el estado serológico es mediante un test de VIH realizado según la orientación de un servicio de salud.

• Etapa asintomática

Después de la etapa inicial, la infección puede pasar a un periodo en el que la persona se siente bien y no presenta síntomas evidentes.

Aunque no existan molestias, el VIH continúa presente en el organismo. Sin tratamiento, puede continuar afectando lentamente las defensas durante varios años.

Esta etapa puede durar mucho tiempo y demuestra algo muy importante: No es posible saber si una persona vive con VIH simplemente observándola o porque se siente saludable.

Con tratamiento antirretroviral, el virus puede mantenerse controlado durante esta etapa y la persona puede vivir muchos años con una buena calidad de vida.

• Etapas sintomáticas

Si una persona vive con VIH durante un periodo prolongado sin recibir tratamiento, sus defensas pueden comenzar a debilitarse y pueden aparecer diferentes problemas de salud. Algunas manifestaciones pueden incluir:

- Fiebre frecuente o prolongada.
- Cansancio persistente.
- Pérdida de peso sin una causa clara.
- Diarrea prolongada.
- Infecciones que aparecen con mayor frecuencia.
- Alteraciones en la piel o la boca.
- Inflamación persistente de ganglios.

Estos síntomas no son exclusivos del VIH y pueden aparecer por muchas otras causas. Por lo tanto, nunca deben utilizarse para diagnosticar a una persona.

En esta etapa, acceder a evaluación médica y tratamiento continúa siendo fundamental para controlar la infección y evitar que siga avanzando.

• SIDA

El sida (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) corresponde a la etapa más avanzada de la infección por VIH.

Puede desarrollarse cuando el virus ha debilitado considerablemente las defensas del organismo, generalmente después de un periodo prolongado sin tratamiento.

Cuando las defensas están muy disminuidas, pueden aparecer enfermedades o infecciones que el cuerpo normalmente sería capaz de controlar. Estas son conocidas como infecciones oportunistas, ya que aprovechan el debilitamiento del sistema inmunitario para desarrollarse. También pueden aparecer determinadas enfermedades graves asociadas a esta disminución de las defensas.

Es importante reforzar que:

Tener VIH no significa tener sida.

Actualmente, gracias al diagnóstico temprano y al tratamiento antirretroviral, una persona que vive con VIH puede mantener el virus controlado y evitar llegar a la etapa de sida. Incluso una persona que ha sido diagnosticada en una etapa avanzada puede recibir tratamiento y mejorar significativamente su estado de salud.



¿Cómo se transmite el VIH?

Las principales vías de transmisión son:

- **Vía sexual:** cuando existe exposición a fluidos capaces de transmitir el virus.
- **Vía sanguínea:** al compartir agujas, jeringas u otros implementos de inyección.
- **Transmisión vertical:** durante el embarazo, parto o lactancia cuando no existen medidas preventivas adecuadas.
- **Exposición ocupacional a sangre:** como determinados accidentes cortopunzantes.

¿Cómo no se transmite?

El VIH no se transmite por abrazar, dar la mano, compartir alimentos, vasos, cubiertos, baños, piscinas, toser, estornudar o compartir espacios de estudio, trabajo o recreación.

Testeo de VIH: ¿por qué es importante?

El test de VIH es la única forma de saber si una persona vive con el virus, ya que el VIH puede permanecer durante mucho tiempo sin producir síntomas. Una persona puede sentirse completamente bien y aun así vivir con VIH.

Realizarse el test permite conocer el estado serológico, acceder tempranamente a atención y tratamiento cuando sea necesario y tomar decisiones informadas sobre el propio cuidado y la salud sexual. El testeo debe entenderse como una herramienta de prevención y autocuidado, y no como una consecuencia de haber realizado algo "incorrecto" o como motivo de vergüenza.

¿Cuándo es recomendable realizarse un test?

Una persona puede considerar realizarse un test de VIH cuando:

- Ha tenido una situación en la que pudo existir exposición al VIH.
- Ha tenido relaciones sexuales sin una medida de prevención adecuada.
- Ha compartido agujas, jeringas u otros elementos que puedan haber tenido contacto con sangre.
- Desea conocer su estado serológico como parte de su autocuidado y salud sexual.
- Va a iniciar o mantener estrategias preventivas como la PrEP.
- Un profesional de salud se lo recomienda dentro de sus controles.

¿Qué es el periodo ventana?

Después de que una persona adquiere VIH, el organismo necesita un tiempo para producir cantidades detectables de los elementos que buscan algunas pruebas. A este tiempo se le conoce como período ventana.

Esto significa que una persona podría haberse expuesto recientemente al VIH y obtener inicialmente un resultado no reactivo porque la prueba todavía no logra detectar la infección.

En Chile, para las pruebas basadas en detección de anticuerpos y para el autotest, el Ministerio de Salud utiliza como referencia un período de hasta 3 meses desde la última situación de exposición.

Por esta razón, dependiendo del momento en que ocurrió la exposición y del tipo de prueba utilizada, un equipo de salud puede recomendar repetir el test posteriormente.

Importante: no esperar el período ventana si la exposición fue reciente.

Si una persona consulta porque tuvo una posible exposición al VIH hace menos de 72 horas, no se debe recomendar simplemente que espere para realizarse un test.

Debe ser orientada lo antes posible a un establecimiento de salud, donde podrán evaluar si corresponde utilizar PEP (profilaxis posexposición).

El testeo y la PEP cumplen funciones diferentes: el test busca detectar una infección, mientras que la PEP busca evitar que el VIH se establezca después de una posible exposición.

¿Qué tipos de test existen?

En Chile existen distintas alternativas para acceder al testeo.

a) Test rápido de VIH

Generalmente se realiza mediante una pequeña muestra de sangre obtenida desde el dedo y permite conocer un resultado en pocos minutos.

Puede encontrarse en establecimientos de salud y en diferentes actividades o estrategias comunitarias habilitadas para ello.

b) Autotest de VIH

Permite que la propia persona tome la muestra, realice la prueba e interprete su resultado siguiendo las instrucciones correspondientes.

En Chile, el autotest está disponible gratuitamente en puntos habilitados en todas las regiones del país.

c) Exámenes realizados en establecimientos de salud

También existen pruebas realizadas mediante muestras de sangre en centros de salud y laboratorios, utilizadas tanto para el tamizaje como dentro del proceso de confirmación diagnóstica, como el test de Elisa.



¿Qué significan los resultados?

A) Resultado no reactivo

Significa que la prueba no detectó evidencia de VIH en ese momento.

Sin embargo, si la exposición ocurrió recientemente y la persona todavía se encuentra dentro del período ventana, puede ser necesario repetir el examen más adelante.

Por esta razón, el resultado siempre debe interpretarse considerando cuándo ocurrió la última posible exposición.

B) Resultado reactivo

Un resultado reactivo no significa por sí solo que exista un diagnóstico definitivo de VIH.

Es un resultado preliminar que debe continuar con el proceso de confirmación establecido por el sistema de salud. En Chile, los resultados reactivos deben ser derivados para realizar los exámenes correspondientes y confirmar o descartar el diagnóstico.

Por ello, frente a un resultado reactivo, el voluntario debe mantener la calma, evitar utilizar expresiones como “tienes VIH” y orientar a la persona hacia el establecimiento de salud correspondiente.

¿Cómo debe abordarlo el voluntariado?

El testeo debe promoverse de manera voluntaria, confidencial, respetuosa y libre de juicios. En Chile, la normativa establece que el examen para VIH debe ser voluntario, confidencial y realizado con consentimiento informado.

El voluntario puede:

- Explicar por qué es importante conocer el estado serológico.
- Informar sobre las alternativas de testeo disponibles.
- Explicar de manera sencilla qué significa el período ventana.
- Orientar sobre qué hacer ante un resultado reactivo.
- Recomendar consulta inmediata cuando exista una posible exposición reciente y pueda evaluarse PEP.
- Mantener absoluta confidencialidad.
- Evitar preguntas innecesarias sobre la vida sexual de la persona.
- Entregar información sin generar miedo, culpa o estigmatización.

PrEP y PEP: herramientas para prevenir el VIH

Actualmente existen medicamentos que pueden utilizarse para disminuir la posibilidad de adquirir VIH. Entre estas estrategias se encuentran la PrEP y la PEP.

Aunque sus nombres son similares, se utilizan en momentos diferentes:

PrEP = prevención ANTES de una posible exposición.

PEP = prevención DESPUÉS de una posible exposición.

Ambas forman parte de la prevención combinada del VIH, junto con herramientas como el uso de preservativos, el testeo, la educación sexual y el acceso oportuno a los servicios de salud.

A) Profilaxis Preexposición (PrEP):

La PrEP o Profilaxis Preexposición es una estrategia de prevención dirigida a personas que no viven con VIH y que, debido a determinadas situaciones o prácticas, pueden estar expuestas al virus.

Consiste en utilizar medicamentos antirretrovirales antes de que ocurra una posible exposición, disminuyendo considerablemente la posibilidad de adquirir VIH cuando se utilizan correctamente.

Una forma sencilla de entenderlo:

La PrEP funciona como una protección preventiva que se prepara antes de una posible exposición al VIH.

No se utiliza porque la persona tenga VIH, sino precisamente para ayudar a evitar adquirirlo.

¿Quién puede utilizar PrEP?

La PrEP puede ser considerada para personas que, por sus prácticas o circunstancias, presentan una mayor posibilidad de exposición al VIH.

Por ejemplo, una persona podría consultar por PrEP si:

- Tiene relaciones sexuales en las que puede existir exposición al VIH.
- Ha tenido dificultades para utilizar preservativo de manera constante.
- Ha requerido PEP anteriormente.
- Tiene una pareja que vive con VIH y no posee supresión viral.
- Considera que la PrEP podría entregarle una herramienta adicional de prevención.

La decisión de iniciar PrEP se realiza junto con un equipo de salud, que evalúa cada situación de manera individual.

En la red pública chilena, MINSAL dispone de un programa de PrEP para personas que cumplen determinados criterios de ingreso.

¿Qué ocurre antes de comenzar PrEP?

Antes de iniciar PrEP es necesario confirmar que la persona no vive con VIH.

Además, durante su utilización se realizan controles periódicos que permiten revisar su estado de salud, realizar test de VIH y acompañar el uso adecuado de esta estrategia.

La constancia en su utilización es importante para mantener su efectividad.

B) Profilaxis Posexposición (PEP)

La PEP o Profilaxis Posexposición es una estrategia de emergencia que utiliza medicamentos antirretrovirales después de una posible exposición al VIH, con el objetivo de disminuir la posibilidad de que se produzca la infección.

A diferencia de la PrEP, la PEP no se utiliza de manera habitual antes de una exposición, sino que se evalúa después de que ya ocurrió una situación que podría haber permitido la transmisión.

Una forma sencilla de entenderlo

Si la PrEP permite prepararse antes, la PEP busca actuar rápidamente después de una posible exposición. Por eso el tiempo es fundamental.

¿Cuándo debe iniciarse?

La PEP debe evaluarse e iniciarse lo antes posible. Existe un límite importante: Debe comenzar dentro de las primeras 72 horas después de la posible exposición.

Mientras antes se consulte, mejor.

La normativa sanitaria chilena considera la exposición al VIH una situación que requiere atención rápida y establece que la PEP debe iniciarse lo antes posible y no más allá de las 72 horas posteriores a la exposición.

¿En qué situaciones puede evaluarse la PEP?

Un equipo de salud puede evaluar su utilización frente a situaciones como:

- Determinadas relaciones sexuales en las que pudo existir exposición al VIH.
- Rotura o falla del preservativo en una situación de posible exposición.
- Exposición a sangre potencialmente infectada.
- Accidentes con agujas u objetos cortopunzantes.
- Violencia sexual.
- Otras situaciones en las que un profesional determine que existió una exposición relevante.

No todas las situaciones requieren PEP.

La evaluación debe realizarla un profesional de salud considerando cómo ocurrió la exposición, cuánto tiempo ha transcurrido y otros antecedentes relevantes.



Tratamiento antirretroviral e Indetectable = Intransmisible

El Tratamiento Antirretroviral (TAR) es el tratamiento utilizado por las personas que viven con VIH para mantener el virus controlado en el organismo.

El TAR no elimina el VIH del cuerpo, pero impide que el virus se multiplique de manera descontrolada. De esta forma, permite que las defensas del organismo se mantengan protegidas o puedan recuperarse, disminuyendo considerablemente la posibilidad de desarrollar enfermedades relacionadas con el debilitamiento del sistema inmunitario.

Actualmente, gracias al tratamiento, el VIH puede manejarse como una condición crónica, permitiendo que las personas que viven con el virus puedan mantener una buena calidad de vida.

- **¿Qué ocurre cuando una persona inicia el tratamiento?**

Cuando una persona comienza a utilizar correctamente su tratamiento, la cantidad de VIH presente en su sangre comienza a disminuir.

Esta cantidad de virus se conoce como carga viral.

El objetivo del tratamiento es reducir progresivamente la carga viral hasta alcanzar niveles tan bajos que los exámenes habituales ya no puedan detectarla. Cuando esto ocurre, se habla de una carga viral indetectable.

Esto no significa que el VIH haya desaparecido del organismo, sino que se encuentra controlado gracias al tratamiento.

- **¿Por qué es importante mantener el tratamiento?**

El TAR debe mantenerse de acuerdo con las indicaciones entregadas por el equipo de salud. La continuidad del tratamiento permite:

- Mantener el VIH controlado.
- Proteger y recuperar las defensas del organismo.
- Evitar que la infección avance hacia etapas más graves.
- Disminuir considerablemente la aparición de enfermedades asociadas al VIH.
- Mantener una buena calidad de vida.
- Alcanzar y mantener una carga viral indetectable.
- Evitar la transmisión sexual del VIH cuando la carga viral se mantiene indetectable.

Interrumpir el tratamiento o tomarlo de manera irregular puede permitir que el virus vuelva a multiplicarse y aumentar nuevamente la carga viral. Por esta razón, los controles de salud y la continuidad del tratamiento son fundamentales.

Indetectable = Intransmisible (I = I)

Uno de los avances más importantes relacionados con el tratamiento del VIH es el concepto:

Indetectable = Intransmisible (I = I).

Esto significa que una persona que vive con VIH, recibe tratamiento y mantiene una carga viral indetectable no transmite el VIH a través de relaciones sexuales. Este mensaje es importante tanto para la prevención como para disminuir el miedo, los prejuicios y la discriminación que todavía existen en torno al VIH.

Es importante recordar que indetectable no significa que el VIH se haya curado. La persona continúa viviendo con VIH y debe mantener su tratamiento y controles para conservar la carga viral indetectable.

VIH y otras infecciones de transmisión sexual

El VIH puede transmitirse sexualmente, pero no es equivalente a todas las ITS. Existen otras infecciones como sífilis, gonorrea, clamidia, hepatitis B, virus del papiloma humano y herpes genital.

Cada una posee características, métodos de diagnóstico, tratamiento y prevención diferentes. La PrEP protege frente al VIH, pero no previene otras ITS.

Estigma y discriminación

Los mitos y prejuicios asociados al VIH pueden provocar que algunas personas eviten el testeo, oculten su diagnóstico, retrasen la atención o experimenten discriminación. El voluntariado debe promover respeto, dignidad, confidencialidad, privacidad y no discriminación.

Se recomienda utilizar la expresión "persona que vive con VIH" y evitar términos estigmatizantes como "sidoso/a", "infectado/a", "portador/a" o "grupo de riesgo".

¿Dónde acceder a testeo y atención en Chile?

En Chile, las personas pueden acceder a testeo, prevención, diagnóstico y atención a través de distintos puntos de la red pública y privada.

Entre ellos se encuentran:

- Atención Primaria de Salud y CESFAM.
- Centros de atención de VIH e ITS.
- UNACESS.
- Hospitales.
- Centros comunitarios y organizaciones que participan en estrategias de prevención.
- Puntos habilitados para autotest de VIH.
- Un resultado reactivo en un test rápido o autotest debe ser confirmado mediante el sistema de salud.

¿Cómo orientar según la consulta?

"Quiero saber si tengo VIH"

Orientar hacia test de VIH o puntos de autotest.

"Quiero prevenir el VIH"

Informar sobre preservativos, testeo, PrEP y prevención combinada.

"Tuve una posible exposición reciente"

Orientar de inmediato a un establecimiento de salud para evaluación de PEP.

"Mi test salió reactivo"

Explicar que el resultado debe ser confirmado por el sistema de salud.

"Vivo con VIH"

Promover la continuidad de controles y tratamiento, respetando siempre la confidencialidad.

Rol del voluntariado de Cruz Roja Chilena

- El rol del voluntariado es principalmente educativo, preventivo, comunitario y de orientación.
- El voluntario puede:
- Entregar información clara y basada en evidencia.
- Promover el uso correcto de preservativos.
- Promover el testeo.
- Explicar de manera sencilla qué son PrEP y PEP.
- Orientar oportunamente hacia establecimientos de salud.
- Corregir mitos relacionados con la transmisión.
- Promover el autocuidado.
- Escuchar activamente.
- Mantener privacidad y confidencialidad.
- Utilizar lenguaje respetuoso.
- Evitar juicios sobre prácticas sexuales, identidad u orientación.

¿Qué no debe hacer?

- Diagnosticar VIH u otras ITS.
- Indicar o suspender medicamentos.
- Interpretar resultados clínicos fuera de sus competencias.
- Determinar si una persona requiere PrEP o PEP.
- Presionar a una persona para revelar información privada.
- Juzgar sus prácticas sexuales.
- Compartir información confidencial.

Ante situaciones que excedan sus competencias, debe orientar y derivar oportunamente.

Comunicación comunitaria sobre VIH

Al conversar sobre VIH, el voluntariado debe:

- Utilizar un lenguaje sencillo y comprensible.
- Escuchar sin interrumpir ni juzgar.
- Evitar asumir la orientación sexual o prácticas de la persona.
- Proteger la confidencialidad.

- Entregar información basada en evidencia.
- Corregir mitos con respeto.
- Promover decisiones informadas.
- Reconocer los límites propios y derivar cuando sea necesario.

El objetivo no es generar miedo, sino entregar herramientas para que las personas puedan tomar decisiones informadas sobre su salud.

HANTAVIRUS

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir el hantavirus como una enfermedad infecciosa transmitida principalmente por roedores silvestres, comprendiendo su impacto en la salud pública en Chile.
- Reconocer las principales formas de transmisión del hantavirus y los factores que aumentan el riesgo de contagio.
- Identificar los signos y síntomas más frecuentes del hantavirus y comprender la importancia de la consulta médica oportuna.
- Comprender las principales medidas de prevención para evitar el contagio por hantavirus en actividades domésticas, rurales y recreativas.
- Reconocer la importancia del manejo seguro de espacios cerrados, limpieza adecuada y control de roedores para disminuir el riesgo de transmisión.
- Comprender la importancia de la educación en salud y del autocuidado en la prevención del hantavirus.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la promoción de medidas preventivas y educación sanitaria relacionada con el hantavirus.
- Aplicar estrategias básicas de comunicación y educación en salud para promover conductas preventivas y disminuir riesgos de contagio dentro de la comunidad.

Puntos principales de aprendizaje

- El hantavirus es una enfermedad infecciosa grave transmitida principalmente por roedores silvestres infectados.
- En Chile, el principal reservorio del hantavirus es el ratón colilargo, presente especialmente en sectores rurales y cordilleranos.
- La transmisión ocurre principalmente por inhalación de partículas contaminadas con orina, saliva o fecas de roedores infectados.
- Las actividades en zonas rurales, camping, limpieza de bodegas o espacios cerrados y contacto con ambientes contaminados aumentan el riesgo de contagio.
- Entre los síntomas más frecuentes del hantavirus se encuentran fiebre, dolor muscular, cansancio, dolor de cabeza y dificultad respiratoria.
- El diagnóstico y la consulta médica precoz son fundamentales, ya que la enfermedad puede evolucionar rápidamente y provocar complicaciones graves.
- La prevención del hantavirus se basa principalmente en medidas de higiene, ventilación de espacios cerrados y control de roedores.
- Mantener viviendas y espacios limpios, almacenar alimentos de manera segura y eliminar basura ayuda a disminuir la presencia de roedores.
- La educación en salud y la difusión de medidas preventivas son fundamentales para disminuir el riesgo de contagio dentro de la comunidad.
- El voluntario comunitario cumple un rol importante en la promoción de conductas preventivas, educación sanitaria y orientación a la comunidad sobre medidas de autocuidado frente al hantavirus.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Comprender qué es el hantavirus y reconocer su impacto en la salud pública en Chile.
- Identificar las principales formas de transmisión del hantavirus y los factores que aumentan el riesgo de contagio.
- Reconocer los signos y síntomas más frecuentes de la enfermedad y la importancia de la consulta médica oportuna.
- Comprender la importancia de las medidas preventivas para disminuir el riesgo de exposición al hantavirus.
- Identificar prácticas seguras relacionadas con la limpieza de espacios cerrados, manejo de residuos y control de roedores.
- Reconocer la importancia del autocuidado y de la educación en salud en la prevención del hantavirus.
- Aplicar estrategias básicas de comunicación y educación en salud para promover conductas preventivas dentro de la comunidad.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la promoción de medidas preventivas y apoyo a la comunidad frente al riesgo de hantavirus.

Resumen del tema

El hantavirus es una enfermedad infecciosa grave causada por un virus perteneciente a la familia Hantaviridae, el cual afecta principalmente al sistema respiratorio y puede provocar complicaciones severas e incluso la muerte si no se diagnostica y trata oportunamente.

En Chile, el hantavirus constituye un importante problema de salud pública debido a la presencia del principal reservorio del virus: el ratón colilargo (*Oligoryzomys longicaudatus*), un roedor silvestre ampliamente distribuido en sectores rurales y cordilleranos del país.

Esta enfermedad se encuentra principalmente en zonas rurales, boscosas y de vegetación abundante, especialmente en el sur de Chile, aunque también puede presentarse en otras regiones.

Las actividades relacionadas con el trabajo agrícola, forestal, limpieza de bodegas, galpones y viviendas deshabitadas, así como el turismo y camping en zonas naturales, aumentan el riesgo de exposición al virus.



El hantavirus se transmite principalmente a través de la inhalación de partículas contaminadas con orina, saliva o heces de roedores infectados. Cuando estas secreciones se secan, se mezclan con el polvo del ambiente y pueden ingresar al organismo al ser respiradas por las personas.

También puede existir transmisión por contacto directo con superficies contaminadas y, en casos menos frecuentes, por mordeduras de roedores infectados.

La presencia de basura, acumulación de desechos, maleza y condiciones ambientales que favorecen la proliferación de roedores aumentan el riesgo de contagio. Por esta razón, las medidas de higiene, saneamiento ambiental y control de roedores son fundamentales para prevenir la enfermedad.

Uno de los principales problemas del hantavirus es que sus síntomas iniciales pueden confundirse con otras enfermedades respiratorias o infecciones virales comunes.

En una primera etapa, las personas pueden presentar fiebre alta, dolor muscular intenso, dolor de cabeza, escalofríos, cansancio, náuseas, vómitos y malestar general. Estos síntomas suelen aparecer entre una y seis semanas después de la exposición al virus.

Sin embargo, el hantavirus puede evolucionar rápidamente hacia una fase grave denominada síndrome cardiopulmonar por hantavirus, caracterizada por dificultad respiratoria severa, compromiso pulmonar y alteraciones cardiovasculares.

En esta etapa, las personas pueden presentar tos, sensación de falta de aire, dificultad para respirar y deterioro rápido del estado general, requiriendo hospitalización y manejo intensivo. Debido a la gravedad de la enfermedad, la consulta médica precoz es fundamental ante la presencia de síntomas compatibles y antecedentes de exposición a ambientes de riesgo.

La prevención del hantavirus se basa principalmente en evitar el contacto con roedores y sus secreciones. Entre las medidas preventivas más importantes se encuentra la ventilación de espacios cerrados antes de ingresar, especialmente bodegas, galpones, cabañas o viviendas deshabitadas.

Se recomienda abrir puertas y ventanas por al menos 30 minutos antes de entrar y evitar barrer o levantar polvo, ya que esto puede dispersar partículas contaminadas.

La limpieza de estos espacios debe realizarse utilizando elementos de protección personal, como mascarillas y guantes, además de aplicar soluciones desinfectantes o agua con cloro antes de limpiar superficies. La limpieza húmeda disminuye el riesgo de dispersión del virus en el ambiente.

Otra medida fundamental es mantener las viviendas y alrededores limpios y ordenados. Se recomienda eliminar basura y maleza, almacenar alimentos en recipientes cerrados y evitar dejar restos de comida que puedan atraer roedores. También es importante sellar grietas y orificios en paredes y pisos para impedir el ingreso de roedores a las viviendas.

En actividades recreativas como camping o excursiones, se recomienda utilizar lugares habilitados y autorizados, evitar acampar cerca de maleza o basura, almacenar alimentos adecuadamente y no ingresar a construcciones abandonadas. Asimismo, se debe evitar manipular roedores vivos o muertos sin protección adecuada.

La educación en salud y la difusión de información preventiva cumplen un rol fundamental en la prevención del hantavirus. Informar a la comunidad sobre las formas de transmisión, síntomas y medidas de prevención permite disminuir conductas de riesgo y fortalecer el autocuidado.

Muchas veces, el desconocimiento sobre la enfermedad puede aumentar la exposición y retrasar la consulta médica.

En este contexto, el trabajo comunitario y la participación de voluntarios son herramientas importantes para fortalecer la prevención. Los voluntarios comunitarios pueden colaborar en campañas educativas, difusión de medidas preventivas, entrega de material informativo y orientación a personas que viven o trabajan en zonas de riesgo.

Además, pueden promover acciones de saneamiento ambiental y fortalecimiento del autocuidado dentro de la comunidad.

La participación activa de la comunidad es esencial para disminuir el riesgo de contagio. Mantener entornos limpios, participar en actividades preventivas y seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias permite proteger la salud individual y colectiva frente al hantavirus.

Además del impacto físico, las enfermedades graves como el hantavirus pueden generar temor, ansiedad y preocupación en las personas y sus familias, especialmente en zonas donde existen casos o riesgo de exposición.

Por ello, el apoyo emocional y la información clara y oportuna son fundamentales para enfrentar estas situaciones de manera adecuada.

Finalmente, la prevención del hantavirus requiere un trabajo conjunto entre autoridades de salud, equipos sanitarios y comunidad. La educación, el autocuidado, las medidas preventivas y el fortalecimiento de hábitos seguros son herramientas esenciales para disminuir el riesgo de contagio y proteger la salud de la población.

Actividades dentro de la comunidad

- Charlas educativas y talleres sobre hantavirus dirigidas a distintos grupos de la comunidad con el objetivo de informar sobre qué es el hantavirus, sus formas de transmisión, signos y síntomas, factores de riesgo y medidas de prevención. Estas actividades pueden desarrollarse en colegios, juntas de vecinos, centros comunitarios, sectores rurales y ferias de salud, fortaleciendo la educación sanitaria y el autocuidado.
- Campañas de limpieza y saneamiento ambiental orientadas a eliminar basura, maleza y elementos que favorezcan la presencia de roedores en viviendas y espacios comunitarios. Estas actividades ayudan a disminuir el riesgo de proliferación de roedores y prevenir el contagio de hantavirus.
- Difusión de medidas preventivas en medios comunitarios mediante redes sociales, afiches, folletos, radios comunitarias y murales informativos sobre medidas de prevención, limpieza segura y control de roedores.

- Talleres sobre limpieza segura de espacios cerrados orientados a enseñar medidas seguras para ventilar y limpiar bodegas, galpones, cabañas y espacios cerrados, evitando la exposición a partículas contaminadas.
- Actividades educativas en escuelas y familias dirigidas a niños, niñas, adolescentes y familias para promover hábitos de higiene, prevención de enfermedades y conductas seguras en zonas de riesgo.
- Operativos preventivos y orientación en salud donde las personas puedan recibir orientación sobre signos y síntomas del hantavirus, factores de riesgo y cuándo acudir a un centro de salud.
- Promoción de medidas preventivas en camping y actividades rurales orientadas a personas que realizan camping, excursiones o trabajos rurales, promoviendo prácticas seguras para disminuir el riesgo de contagio.
- Formación de redes de apoyo comunitario mediante redes de apoyo vecinal orientadas a la difusión de información preventiva y apoyo a familias en zonas de riesgo.
- Ferias de salud y jornadas preventivas con actividades educativas, entrega de material informativo y demostraciones prácticas sobre medidas preventivas frente al hantavirus.
- Talleres sobre autocuidado y prevención de enfermedades infecciosas orientados a fortalecer el autocuidado, la prevención de enfermedades transmisibles y la importancia de la consulta médica precoz frente a síntomas sospechosos.

Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

- **Falta de información y educación en salud:**

Muchas personas desconocen las formas de transmisión del hantavirus y las medidas preventivas necesarias para evitar el contagio.

- **Baja percepción de riesgo:**

Algunas personas consideran que el hantavirus solo afecta a zonas muy alejadas o minimizan el riesgo asociado a actividades rurales y recreativas.

- **Normalización de conductas de riesgo:**

Actividades como ingresar a bodegas cerradas sin ventilación, barrer espacios contaminados o almacenar basura de manera inadecuada pueden realizarse de forma habitual sin percibir el peligro.

- **Falta de hábitos de higiene y prevención:**

La ausencia de medidas preventivas relacionadas con limpieza segura, control de roedores y manejo de residuos dificulta la prevención del contagio.

- **Factores culturales y costumbres rurales:**

Algunas prácticas tradicionales en sectores rurales pueden dificultar la adopción de medidas preventivas frente al hantavirus.

- **Limitaciones económicas:**

El acceso limitado a elementos de protección personal, materiales de limpieza o mejoras en las viviendas puede dificultar la prevención.

- **Dificultad de acceso a información oportuna:**

En algunas zonas rurales o apartadas existe menor acceso a campañas educativas y orientación sanitaria.

- **Falta de saneamiento ambiental:**

La acumulación de basura, maleza y desechos favorece la presencia de roedores y aumenta el riesgo de exposición al virus.

- **Resistencia al cambio de hábitos:**

Modificar prácticas cotidianas relacionadas con limpieza, almacenamiento de alimentos o actividades recreativas puede resultar difícil para algunas personas.

- **Desinformación y creencias erróneas:**

Algunas personas desconocen la gravedad del hantavirus o creen que ciertas medidas preventivas son innecesarias.

- **Falta de apoyo comunitario y organización social:**

La escasa participación comunitaria puede dificultar campañas preventivas y acciones colectivas de saneamiento ambiental.

- **Dificultad de acceso a servicios de salud:**

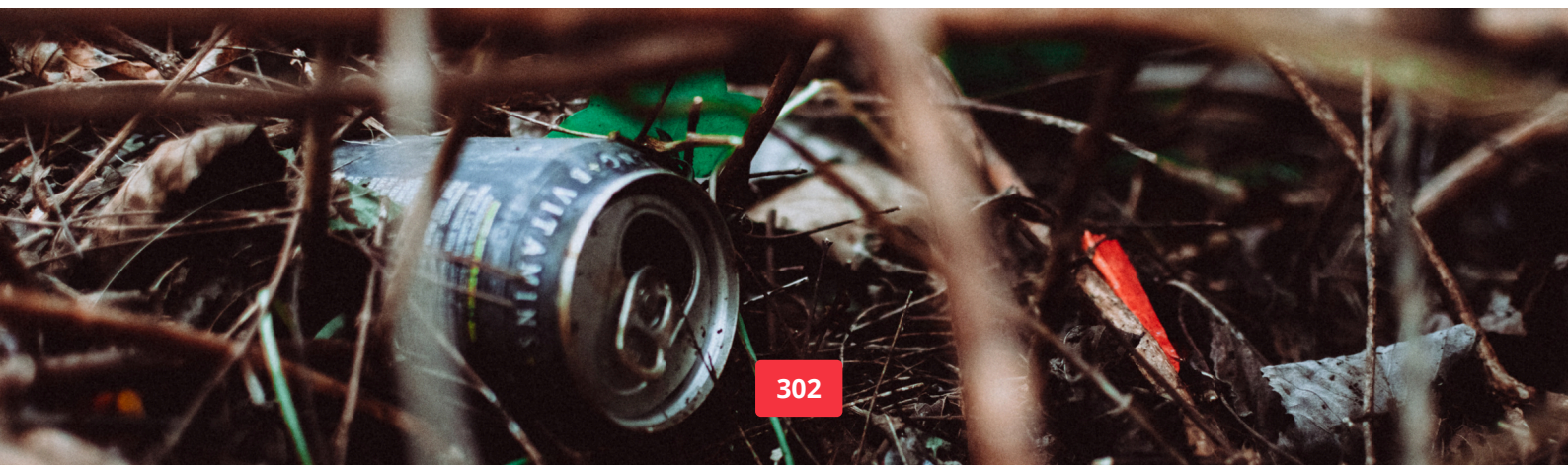
Las barreras geográficas y económicas pueden retrasar la consulta médica y el diagnóstico oportuno frente a síntomas sospechosos.

- **Miedo o negación frente a la enfermedad:**

Algunas personas pueden evitar consultar oportunamente por temor o porque minimizan los síntomas iniciales.

- **Exposición laboral y recreativa constante:**

Las personas que trabajan o realizan actividades frecuentes en sectores rurales o boscosos presentan mayor dificultad para disminuir completamente la exposición al riesgo.



1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir la gripe aviar como una enfermedad infecciosa causada por virus de la influenza aviar y comprender su impacto en la salud pública y animal.
- Reconocer las principales formas de transmisión de la gripe aviar y los factores que aumentan el riesgo de exposición y contagio.
- Identificar los signos y síntomas más frecuentes de la gripe aviar en seres humanos y comprender la importancia de la consulta médica oportuna.
- Reconocer las principales medidas de prevención para disminuir el riesgo de exposición al virus, especialmente en personas que tienen contacto con aves o animales potencialmente infectados.
- Comprender la importancia de la vigilancia epidemiológica y del control sanitario para prevenir brotes y limitar la propagación de la enfermedad.
- Reconocer los factores de riesgo asociados a la manipulación de aves enfermas o muertas y a la exposición a ambientes contaminados.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación sanitaria, prevención y promoción de conductas seguras relacionadas con la gripe aviar.
- Aplicar estrategias básicas de comunicación y educación en salud para promover medidas preventivas y fortalecer el autocuidado dentro de la comunidad.

Puntos principales de aprendizaje

- La gripe aviar es una enfermedad infecciosa causada por virus de la influenza que afecta principalmente a aves silvestres y domésticas.
- Algunos tipos de virus de gripe aviar pueden infectar a otros animales y, en ciertas circunstancias, a los seres humanos.
- La transmisión a personas ocurre generalmente por contacto directo o cercano con aves enfermas, aves muertas o ambientes contaminados.
- Las personas que trabajan con aves, animales o en actividades relacionadas con su manejo presentan mayor riesgo de exposición.
- Entre los síntomas que pueden presentarse en seres humanos se encuentran fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, malestar general y otros síntomas similares a una gripe.
- La detección precoz y la consulta médica oportuna son fundamentales para disminuir el riesgo de complicaciones.
- Las medidas preventivas incluyen evitar el contacto con aves enfermas o muertas, mantener medidas de higiene y utilizar elementos de protección cuando corresponda.
- La vigilancia epidemiológica y el control sanitario permiten identificar y controlar oportunamente posibles brotes.
- La educación en salud y la participación comunitaria cumplen un rol importante en la prevención y control de la gripe aviar.
- El voluntario comunitario puede contribuir mediante actividades educativas, difusión de medidas preventivas y promoción del autocuidado dentro de la comunidad.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Comprender qué es la gripe aviar y reconocer su impacto en la salud pública y en la comunidad.
- Identificar las principales formas de transmisión de la gripe aviar y los factores que aumentan el riesgo de exposición.
- Reconocer los signos y síntomas más frecuentes asociados a la enfermedad y la importancia de la consulta médica oportuna.
- Comprender la importancia de las medidas preventivas para disminuir el riesgo de contagio y propagación de la enfermedad.
- Identificar prácticas seguras relacionadas con el contacto y manipulación de aves y otros animales potencialmente infectados.
- Reconocer la importancia de la vigilancia epidemiológica y de las medidas de control sanitario frente a brotes.
- Aplicar estrategias básicas de educación y comunicación en salud para promover conductas preventivas dentro de la comunidad.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación sanitaria, prevención y promoción del autocuidado frente a la gripe aviar.

Resumen del tema

La gripe aviar, también conocida como influenza aviar, es una enfermedad infecciosa causada por virus pertenecientes al grupo de los virus influenza tipo A.

Esta enfermedad afecta principalmente a aves silvestres y aves de corral, aunque algunos subtipos del virus pueden infectar a otros animales y, en determinadas circunstancias, también a los seres humanos.

Debido a su capacidad de propagación y a las consecuencias que puede generar sobre la salud animal, la salud humana y la economía, la gripe aviar constituye un importante tema de interés en salud pública a nivel mundial.

Los virus de la influenza aviar presentan diversos subtipos, identificados mediante proteínas presentes en su superficie llamadas **hemaglutinina (H)** y **neuraminidasa (N)**. Algunos de los subtipos más conocidos son **H5N1** y **H5N8**, los cuales han sido responsables de brotes en distintos países.



Existen virus de baja patogenicidad, que producen síntomas leves en aves, y virus de alta patogenicidad, que pueden causar enfermedades graves y una elevada mortalidad en animales.

Las aves silvestres, especialmente las aves acuáticas migratorias, representan el principal reservorio natural de los virus de influenza aviar. Estas aves pueden transportar el virus a distintas regiones geográficas durante sus desplazamientos, facilitando su propagación hacia aves domésticas y otros animales.

En Chile, debido a su extensa costa y presencia de aves migratorias, la vigilancia epidemiológica de influenza aviar tiene especial importancia para prevenir y controlar brotes.

La transmisión entre aves ocurre principalmente por contacto directo con secreciones respiratorias, saliva y heces de animales infectados. También puede producirse mediante contacto con agua, alimentos, superficies o ambientes contaminados.

En algunos casos, la enfermedad puede propagarse rápidamente dentro de criaderos o explotaciones avícolas, generando importantes pérdidas económicas y sanitarias.

En seres humanos

La infección por gripe aviar es poco frecuente, pero puede ocurrir principalmente cuando existe contacto estrecho y prolongado con aves enfermas, aves muertas o ambientes contaminados.

Las personas con mayor riesgo de exposición incluyen trabajadores agrícolas, personal relacionado con la industria avícola, veterinarios y personas que manipulan aves o animales potencialmente infectados.

La transmisión de persona a persona es poco común y generalmente limitada; sin embargo, la vigilancia constante es fundamental debido a la capacidad que tienen los virus de influenza para sufrir cambios genéticos. Las mutaciones o combinaciones entre distintos virus pueden aumentar el riesgo de aparición de nuevas variantes capaces de transmitirse más fácilmente entre personas.

Los síntomas de gripe aviar en seres humanos pueden variar desde cuadros leves hasta enfermedades graves. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran fiebre, tos, dolor de garganta, dolor muscular, cansancio, dolor de cabeza y dificultad respiratoria. Algunas personas también pueden presentar síntomas gastrointestinales como náuseas, vómitos y diarrea.

En casos más graves, la infección puede evolucionar rápidamente hacia neumonía, insuficiencia respiratoria y otras complicaciones severas que requieren hospitalización. Debido a esto, la consulta médica precoz es fundamental, especialmente en personas con antecedentes de contacto con aves enfermas o zonas afectadas por brotes.

La vigilancia epidemiológica cumple un rol esencial en el control de la gripe aviar. Los sistemas de vigilancia permiten identificar tempranamente casos sospechosos en animales y personas, implementar medidas sanitarias y disminuir el riesgo de propagación. En Chile, organismos de salud pública y entidades relacionadas con la salud animal mantienen sistemas de monitoreo y control permanente.

Las medidas preventivas se enfocan principalmente en disminuir el riesgo de exposición al virus. Entre las principales recomendaciones se encuentran evitar el contacto directo con aves enfermas o muertas, no manipular animales sospechosos sin protección adecuada y mantener medidas de higiene como lavado frecuente de manos.

Las personas que trabajan en actividades relacionadas con aves deben utilizar elementos de protección personal cuando corresponda, incluyendo mascarillas, guantes y ropa adecuada. Asimismo, es importante evitar el contacto innecesario con aves silvestres y seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

En el hogar y la comunidad, también es importante evitar tocar aves enfermas o encontradas muertas y notificar a las autoridades correspondientes ante hallazgos sospechosos. La preparación adecuada de alimentos derivados de aves, incluyendo una correcta cocción, ayuda a disminuir riesgos sanitarios.

La educación en salud desempeña un rol fundamental para prevenir la desinformación y promover conductas seguras. Informar adecuadamente a la población permite fortalecer el autocuidado, disminuir el miedo y favorecer la adopción de medidas preventivas.

El trabajo comunitario y la participación de voluntarios constituyen herramientas importantes para fortalecer las estrategias de prevención. Los voluntarios pueden colaborar en campañas educativas, difusión de información preventiva y orientación comunitaria relacionada con la gripe aviar.

Finalmente, la prevención y control de la gripe aviar requieren un trabajo coordinado entre organismos de salud humana, salud animal y comunidad. La vigilancia epidemiológica, educación sanitaria, medidas preventivas y participación activa de la población son fundamentales para disminuir riesgos y proteger la salud pública.

Actividades dentro de la comunidad

- Charlas educativas y talleres sobre gripe aviar dirigidas a distintos grupos de la comunidad con el objetivo de informar sobre qué es la gripe aviar, formas de transmisión, signos y síntomas, factores de riesgo y medidas de prevención. Estas actividades pueden desarrollarse en colegios, juntas de vecinos, centros comunitarios, iglesias y ferias de salud, fortaleciendo la educación sanitaria y el autocuidado.
- Campañas informativas y de sensibilización mediante la difusión de información a través de afiches, folletos, redes sociales, radios comunitarias y murales informativos sobre medidas preventivas y recomendaciones frente a la gripe aviar.
- Realizar talleres sobre medidas de prevención y bioseguridad orientados a enseñar medidas básicas de prevención, higiene y bioseguridad relacionadas con el contacto y manipulación segura de aves y otros animales.
- Actividades educativas en escuelas y familias dirigidas a niños, niñas, adolescentes y familias para fortalecer conocimientos sobre enfermedades transmisibles, prevención y autocuidado.
- Operativos preventivos y orientación en salud donde las personas puedan recibir orientación sobre factores de riesgo, signos de alarma y la importancia de la consulta médica oportuna.



- Campañas de higiene y lavado de manos promoviendo actividades educativas sobre la importancia del lavado de manos y otras medidas de higiene para disminuir el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas.
- Formación de redes comunitarias de vigilancia y apoyo para fortalecer la participación comunitaria mediante redes vecinales orientadas a promover la notificación de situaciones sospechosas y difusión de información preventiva.
- Ferias de salud y jornadas preventivas con actividades educativas, entrega de material informativo y orientación sobre prevención de gripe aviar y otras enfermedades infecciosas.
- Actividades de difusión en sectores rurales o relacionados con aves dirigidas a personas que trabajan con aves, pequeños productores, criadores o comunidades rurales para fortalecer prácticas seguras y medidas preventivas.
- Talleres sobre autocuidado y prevención de enfermedades infecciosas orientados a fortalecer medidas de autocuidado, reconocimiento temprano de síntomas y promoción de conductas saludables dentro de la comunidad.

Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

- **Falta de información y educación en salud:**

Muchas personas desconocen qué es la gripe aviar, cómo se transmite y cuáles son las medidas necesarias para prevenir el contagio.

- **Desinformación y creencias erróneas:**

La circulación de información falsa puede generar miedo, confusión o conductas inadecuadas relacionadas con la enfermedad y sus formas de transmisión.

- **Baja percepción de riesgo:**

Algunas personas consideran que la gripe aviar solo afecta a aves y no reconocen los riesgos asociados a la exposición humana.

- **Resistencia al cambio de hábitos:**

Modificar conductas relacionadas con manipulación de animales, medidas de higiene o uso de elementos de protección puede resultar difícil.

- **Falta de hábitos preventivos:**

La ausencia de prácticas como lavado frecuente de manos, higiene adecuada y medidas de bioseguridad puede aumentar el riesgo de exposición.

- **Factores culturales y costumbres locales:**

Algunas prácticas tradicionales relacionadas con la crianza, manejo o contacto con aves pueden dificultar la adopción de medidas preventivas.

- **Limitaciones económicas:**

El acceso limitado a elementos de protección personal, recursos de higiene o mejoras en las condiciones de trabajo puede dificultar la prevención.

- **Exposición laboral constante:**

Las personas que trabajan con aves o animales presentan mayor dificultad para disminuir completamente el riesgo de exposición.

- **Dificultad de acceso a información oportuna:**

Algunas comunidades rurales o apartadas pueden presentar menor acceso a campañas educativas y orientación sanitaria.

- **Escasa participación comunitaria:**

La baja organización y participación de la comunidad puede dificultar campañas preventivas y medidas de vigilancia sanitaria.

- **Miedo o retraso en la consulta médica:**

Algunas personas pueden minimizar los síntomas o retrasar la búsqueda de atención por temor o desconocimiento.

- **Falta de continuidad en actividades preventivas:**

La disminución de campañas educativas y acciones permanentes puede reducir la adherencia a conductas saludables.

- **Desconfianza hacia autoridades o instituciones:**

La falta de confianza en organismos de salud puede dificultar la aceptación y cumplimiento de recomendaciones sanitarias.

- **Normalización del riesgo:**

Las personas expuestas frecuentemente a aves pueden acostumbrarse a determinadas prácticas y disminuir la percepción del riesgo asociado a la enfermedad.

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir el dengue como una enfermedad infecciosa transmitida por vectores y comprender su impacto en la salud pública en Chile y a nivel mundial.
- Reconocer las principales formas de transmisión del dengue y las características del mosquito vector responsable de la enfermedad.
- Identificar los signos y síntomas más frecuentes del dengue y reconocer señales de alarma que requieren atención médica oportuna.
- Reconocer los principales factores de riesgo que favorecen la proliferación del mosquito transmisor y aumentan el riesgo de contagio.
- Comprender la importancia de las medidas de prevención y control del mosquito vector para disminuir la transmisión de la enfermedad.
- Reconocer las posibles complicaciones asociadas al dengue y la importancia del diagnóstico precoz y tratamiento oportuno.
- Comprender la importancia de la participación comunitaria y del autocuidado en la prevención del dengue.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación sanitaria, promoción de medidas preventivas y apoyo a la comunidad frente al dengue.
- Aplicar estrategias básicas de comunicación y educación en salud para promover conductas preventivas y fortalecer el autocuidado dentro de la comunidad.

Puntos principales de aprendizaje

- El dengue es una enfermedad infecciosa causada por un virus y transmitida principalmente por la picadura del mosquito *Aedes aegypti* infectado.
- El dengue constituye un importante problema de salud pública debido a su capacidad de propagación y al aumento de casos en diversas regiones del mundo.
- El mosquito transmisor se reproduce principalmente en depósitos de agua acumulada, como recipientes, neumáticos, floreros y otros objetos que almacenan agua.
- Entre los síntomas más frecuentes del dengue se encuentran fiebre alta, dolor de cabeza, dolor muscular y articular, dolor detrás de los ojos, náuseas y erupciones en la piel.
- Algunas personas pueden desarrollar formas graves de la enfermedad, presentando señales de alarma como dolor abdominal intenso, sangrado y dificultad respiratoria.
- La detección precoz y la consulta médica oportuna son fundamentales para disminuir el riesgo de complicaciones.
- La prevención del dengue se basa principalmente en el control y eliminación de criaderos del mosquito vector.
- Mantener los espacios limpios, eliminar recipientes con agua estancada y protegerse de las picaduras ayuda a disminuir el riesgo de contagio.
- La educación en salud y la participación comunitaria cumplen un rol importante en la prevención y control del dengue.
- El voluntario comunitario puede contribuir mediante actividades educativas, difusión de medidas preventivas y promoción del autocuidado dentro de la comunidad.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Comprender qué es el dengue y reconocer su impacto en la salud pública y en la comunidad.
- Identificar las principales formas de transmisión del dengue y las características del mosquito vector responsable de la enfermedad.
- Reconocer los signos y síntomas más frecuentes del dengue y las señales de alarma que requieren atención médica oportuna.
- ¿Comprender la importancia de la prevención y del control de criaderos del mosquito para disminuir el riesgo de transmisión.
- Identificar factores ambientales y conductas que favorecen la proliferación del mosquito transmisor.
- Reconocer la importancia del autocuidado y de la participación comunitaria en la prevención del dengue.
- Aplicar estrategias básicas de educación y comunicación en salud para promover conductas preventivas dentro de la comunidad.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación sanitaria, promoción de medidas preventivas y apoyo a la comunidad frente al dengue.

Resumen del tema

El dengue es una enfermedad infecciosa causada por un virus perteneciente a la familia Flaviviridae y transmitida principalmente por la picadura de mosquitos infectados del género Aedes, especialmente Aedes aegypti.

Actualmente constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial debido al aumento sostenido de casos, la expansión geográfica del mosquito transmisor y el impacto sanitario que genera en distintos países.

En Chile, el dengue representa una preocupación creciente, especialmente en territorios donde existe presencia del mosquito vector, como la Isla de Pascua y zonas donde existe vigilancia epidemiológica permanente.

El dengue es una enfermedad transmitida por vectores, lo que significa que necesita un organismo intermediario para propagarse. El mosquito Aedes aegypti adquiere el virus al picar a una persona infectada y posteriormente puede transmitirlo a otras personas mediante nuevas picaduras.

A diferencia de otras enfermedades infecciosas, el dengue no se transmite por contacto directo entre personas, por la tos, los estornudos o el contacto físico cotidiano.

El mosquito transmisor presenta características particulares que favorecen su propagación. Generalmente vive cerca de las viviendas y deposita sus huevos en recipientes que contienen agua acumulada. Los huevos pueden encontrarse en floreros, neumáticos, baldes, botellas, recipientes abandonados, estanques sin tapa y cualquier objeto capaz de acumular agua.

Por esta razón, las condiciones ambientales y el manejo inadecuado de residuos juegan un papel importante en la aparición de brotes.

Diversos factores pueden favorecer la proliferación del mosquito y aumentar el riesgo de transmisión del dengue. Entre ellos destacan las altas temperaturas, lluvias, acumulación de agua estancada, urbanización desordenada, almacenamiento inadecuado de agua y deficiencias en el saneamiento ambiental.

El cambio climático también ha sido identificado como un factor que puede modificar la distribución geográfica del mosquito vector y favorecer la aparición de casos en nuevas áreas.

Después de la picadura de un mosquito infectado, los síntomas generalmente aparecen entre cuatro y diez días después de la exposición. En muchos casos, los síntomas pueden ser leves o incluso no presentarse. Sin embargo, las manifestaciones más frecuentes incluyen fiebre alta, dolor de cabeza intenso, dolor detrás de los ojos, dolores musculares y articulares, cansancio, náuseas, vómitos y erupciones cutáneas.

Debido al intenso dolor muscular y articular asociado a la enfermedad, el dengue ha sido denominado popularmente como “fiebre quebrantahuesos”. Aunque muchas personas se recuperan completamente, algunos casos pueden evolucionar hacia formas más graves.

El dengue grave puede producir complicaciones importantes y potencialmente mortales. Entre las señales de alarma se encuentran dolor abdominal intenso, vómitos persistentes, sangrados por nariz o encías, somnolencia, dificultad respiratoria y deterioro progresivo del estado general.

Estas manifestaciones requieren evaluación médica inmediata, ya que pueden indicar compromiso severo y riesgo de shock o hemorragias.



Actualmente no existe un tratamiento específico para eliminar el virus del dengue. El manejo se basa principalmente en el alivio de los síntomas, hidratación adecuada, reposo y seguimiento médico.

La detección precoz y el control oportuno permiten disminuir el riesgo de complicaciones y mejorar el pronóstico.

La prevención constituye la principal estrategia para controlar el dengue.

Debido a que la enfermedad depende del mosquito vector para su transmisión, las acciones preventivas se enfocan principalmente en disminuir su reproducción y evitar el contacto entre personas y mosquitos.

Medidas preventivas más importantes

- Eliminar recipientes con agua acumulada.
- Mantener patios y espacios limpios
- Tapar depósitos de agua.
- Eliminar basura y objetos abandonados.
- Limpiar canaletas.
- Utilizar medidas de protección personal como repelentes, ropa que cubra la mayor parte del cuerpo y mallas de protección en ventanas.

La participación de la comunidad cumple un rol fundamental en el control del dengue. Las acciones individuales son importantes, pero la prevención efectiva requiere la colaboración de familias, vecinos, establecimientos educacionales y equipos de salud. La eliminación de criaderos del mosquito debe realizarse de manera continua y coordinada para disminuir el riesgo de transmisión.

La educación en salud constituye una herramienta esencial para fortalecer el autocuidado y la prevención. Informar a la población sobre las características del mosquito, formas de transmisión, síntomas y medidas preventivas permite disminuir conductas de riesgo y aumentar la participación comunitaria.

El voluntario comunitario desempeña un papel importante en la promoción de la salud y prevención del dengue. Puede colaborar en campañas educativas, visitas domiciliarias, actividades de difusión y promoción de medidas preventivas dentro de la comunidad. Además, puede contribuir a fortalecer redes de apoyo y participación comunitaria.

Además del impacto físico, los brotes de dengue pueden generar consecuencias sociales, emocionales y económicas importantes. El aumento de consultas médicas, hospitalizaciones y ausentismo escolar o laboral puede afectar a familias y comunidades, generando sobrecarga en los sistemas de salud.

Finalmente, la prevención y control del dengue requieren un trabajo coordinado entre autoridades sanitarias, equipos de salud y comunidad. El fortalecimiento de la vigilancia epidemiológica, la educación sanitaria y la participación activa de la población son herramientas fundamentales para disminuir la propagación de la enfermedad y proteger la salud de las personas.

Actividades dentro de la comunidad

- Charlas educativas y talleres sobre dengue dirigidas a distintos grupos de la comunidad con el objetivo de informar sobre qué es el dengue, formas de transmisión, signos y síntomas, factores de riesgo, medidas de prevención y señales de alarma. Estas actividades pueden desarrollarse en colegios, juntas de vecinos, centros comunitarios, iglesias y ferias de salud, fortaleciendo la educación sanitaria y el autocuidado.
- Campañas de eliminación de criaderos del mosquito organizadas con la comunidad para identificar y eliminar recipientes que acumulen agua, como neumáticos, botellas, baldes, floreros y otros objetos que puedan transformarse en criaderos del mosquito *Aedes aegypti*. Estas actividades ayudan a disminuir la proliferación del mosquito transmisor y reducir el riesgo de contagio.

- Jornadas de limpieza y saneamiento ambiental comunitario orientados a eliminar basura, maleza y objetos en desuso que favorezcan la acumulación de agua y la presencia del mosquito vector.
- Campañas informativas en redes sociales y medios locales para difundir mensajes preventivos sobre prevención del dengue, control de criaderos y medidas de protección personal.
- Actividades educativas en escuelas y familias dirigidas a niños, niñas, adolescentes y familias para promover hábitos preventivos y fortalecer la participación comunitaria en el control del dengue.
- Talleres sobre medidas de protección personal orientados a enseñar el uso adecuado de repelentes, instalación de mallas o mosquiteros y otras medidas para disminuir el riesgo de picaduras.
- Operativos preventivos y orientación en salud donde las personas puedan recibir orientación sobre síntomas, señales de alarma y la importancia de consultar oportunamente ante sospecha de dengue.
- Formación de redes de vigilancia comunitaria para identificar posibles focos de riesgo y fortalecer la vigilancia comunitaria frente a la presencia de mosquitos o casos sospechosos.
- Ferias de salud y jornadas preventivas con actividades educativas, entrega de material informativo y promoción de medidas preventivas relacionadas con el dengue y otras enfermedades transmitidas por vectores.
- Visitas domiciliarias y acompañamiento comunitario orientadas a reforzar medidas preventivas, identificar factores de riesgo en el hogar y fortalecer el vínculo entre la comunidad y los equipos de salud.

Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

- **Falta de información y educación en salud:**

Muchas personas desconocen cómo se transmite el dengue, cuáles son sus síntomas y las medidas necesarias para prevenir la proliferación del mosquito transmisor.

- **Baja percepción de riesgo:**

Algunas personas consideran que el dengue es un problema lejano o poco frecuente, disminuyendo la adopción de medidas preventivas.

- **Normalización de prácticas de riesgo:**

La acumulación de recipientes con agua estancada, almacenamiento inadecuado de agua o falta de limpieza de espacios puede considerarse una situación habitual.

- **Falta de hábitos preventivos permanentes:**

Las medidas para eliminar criaderos requieren acciones continuas, y muchas veces las personas las realizan solo durante campañas o brotes.

- **Factores ambientales y climáticos:**

Las lluvias, altas temperaturas y condiciones ambientales pueden favorecer la proliferación del mosquito, dificultando el control del vector.

- **Limitaciones económicas:**

Algunas personas pueden presentar dificultades para acceder a repelentes, mallas de protección, mejoras en viviendas o recursos para mantener medidas preventivas.

- **Falta de apoyo y participación comunitaria:**

La prevención del dengue requiere acciones colectivas; la escasa participación de vecinos y organizaciones comunitarias puede disminuir la efectividad de las medidas.

- **Desinformación y creencias erróneas:**

Algunas personas pueden creer que el mosquito sólo se reproduce en aguas sucias o desconocer que pequeños recipientes con agua limpia también pueden transformarse en criaderos.

- **Falta de tiempo:**

Las responsabilidades laborales y familiares pueden dificultar la realización de actividades periódicas de limpieza y eliminación de criaderos.

- **Dificultad de acceso a información oportuna:**

Algunas comunidades pueden presentar menor acceso a campañas educativas y orientación sanitaria.

- **Escasa adherencia a medidas de protección personal:**

El uso inconsistente de repelentes, mosquiteros o ropa protectora puede aumentar el riesgo de exposición.

- **Resistencia al cambio de hábitos:**

Modificar conductas relacionadas con limpieza del hogar y cuidado ambiental puede resultar difícil de mantener a largo plazo.

- **Miedo o minimización de los síntomas:**

Algunas personas pueden retrasar la consulta médica por considerar que los síntomas son leves o similares a otras enfermedades comunes.

- **Falta de continuidad en actividades preventivas:**

La disminución de campañas o acciones preventivas sostenidas puede reducir la conciencia y participación comunitaria frente al riesgo del dengue.



1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Definir la enfermedad de Chagas como una enfermedad infecciosa parasitaria y comprender su impacto en la salud pública en Chile y América Latina.
- Reconocer las principales formas de transmisión de la enfermedad de Chagas, incluyendo transmisión por vectores, transfusiones sanguíneas, vía congénita y alimentos contaminados.
- Identificar los signos y síntomas más frecuentes de la enfermedad de Chagas y comprender la importancia del diagnóstico precoz.
- Reconocer los principales factores de riesgo asociados a la enfermedad de Chagas, especialmente en zonas rurales y sectores con presencia del insecto vector.
- Comprender las principales complicaciones asociadas a la enfermedad de Chagas, especialmente las alteraciones cardíacas y digestivas.
- Comprender la importancia de las medidas de prevención, control vectorial y vigilancia epidemiológica para disminuir el riesgo de transmisión.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación sanitaria, prevención y promoción de medidas de autocuidado relacionadas con la enfermedad de Chagas.
- Aplicar estrategias básicas de comunicación y educación en salud para promover medidas preventivas y fortalecer el autocuidado dentro de la comunidad.

Puntos principales de aprendizaje

- La enfermedad de Chagas es una enfermedad infecciosa causada por el parásito *Trypanosoma cruzi* y constituye un problema de salud pública en diversos países de América Latina, incluido Chile.
- La transmisión ocurre principalmente por contacto con las heces de insectos vectores conocidos como vinchucas, aunque también puede producirse por transmisión congénita, transfusiones sanguíneas, trasplantes o alimentos contaminados.
- En Chile, la enfermedad de Chagas ha estado históricamente asociada a zonas rurales y a la presencia del insecto vector.
- Muchas personas pueden permanecer sin síntomas durante años, dificultando la detección precoz de la enfermedad.
- En etapas iniciales pueden presentarse síntomas leves como fiebre, malestar general e inflamación en el sitio de entrada del parásito.
- Cuando la enfermedad evoluciona sin tratamiento, puede provocar complicaciones graves, especialmente alteraciones cardíacas y digestivas.
- El diagnóstico precoz y el tratamiento oportuno son fundamentales para disminuir complicaciones y mejorar la calidad de vida.
- Las medidas preventivas incluyen control vectorial, mejoramiento de las viviendas, vigilancia epidemiológica y educación sanitaria.
- La educación en salud y la participación comunitaria cumplen un rol importante en la prevención y control de la enfermedad de Chagas.
- El voluntario comunitario puede contribuir promoviendo medidas preventivas, difundiendo información y fortaleciendo el autocuidado dentro de la comunidad.

¿Qué aprenderás al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo serás capaz de:

- Comprender qué es la enfermedad de Chagas y reconocer su impacto en la salud pública y en la comunidad.
- Identificar las principales formas de transmisión de la enfermedad de Chagas y los factores que aumentan el riesgo de contagio.
- Reconocer los signos y síntomas más frecuentes de la enfermedad y comprender la importancia del diagnóstico precoz.
- Identificar las principales complicaciones asociadas a la enfermedad de Chagas, especialmente las alteraciones cardíacas y digestivas.
- Comprender la importancia de las medidas preventivas y del control vectorial para disminuir el riesgo de transmisión.
- Reconocer la importancia de la vigilancia epidemiológica y de la consulta médica oportuna frente a factores de riesgo o síntomas sospechosos.
- Aplicar estrategias básicas de educación y comunicación en salud para promover conductas preventivas dentro de la comunidad.
- Reconocer el rol del voluntario comunitario en la educación sanitaria, prevención y promoción del autocuidado relacionado con la enfermedad de Chagas.

Resumen del tema

La enfermedad de Chagas, también conocida como tripanosomiasis americana, es una enfermedad infecciosa parasitaria causada por el protozoo *Trypanosoma cruzi*.

Constituye un importante problema de salud pública en América Latina debido a su impacto sanitario y social.

En Chile, aunque el control del insecto vector ha permitido disminuir significativamente la transmisión domiciliar, la enfermedad continúa siendo un desafío para los sistemas de salud debido a la presencia de casos crónicos, transmisión congénita y necesidad de vigilancia epidemiológica permanente.

La enfermedad recibe su nombre en honor al médico brasileño Carlos Chagas, quien identificó el agente causal, el vector y las características de la enfermedad.



El parásito *Trypanosoma cruzi* necesita un huésped para desarrollarse y puede afectar tanto a seres humanos como a distintos animales. Su transmisión ocurre principalmente mediante insectos hematófagos conocidos como vinchucas, que actúan como vectores de la enfermedad.

La vinchuca es un insecto que se alimenta de sangre y suele habitar en grietas de paredes, techos y viviendas con condiciones estructurales deficientes. Cuando una vinchuca infectada pica a una persona para alimentarse, elimina heces contaminadas con el parásito cerca del sitio de la picadura. El contagio no ocurre por la picadura en sí misma, sino cuando las heces entran en contacto con heridas, mucosas o cuando la persona se rasca y facilita el ingreso del parásito al organismo.

Además de la transmisión vectorial, existen otras formas de contagio. La enfermedad puede transmitirse de madre a hijo durante el embarazo (transmisión congénita), mediante transfusiones de sangre contaminada, trasplantes de órganos o por el consumo de alimentos contaminados.

Debido a esto, el control sanitario y las medidas preventivas son fundamentales para disminuir el riesgo de nuevos casos.

En Chile

La enfermedad de Chagas ha estado históricamente asociada a zonas rurales del norte y centro del país, donde existían condiciones favorables para la presencia de vinchucas. Gracias a los programas de control vectorial, mejoramiento de viviendas y vigilancia epidemiológica, la transmisión por vinchuca ha disminuido considerablemente; sin embargo, aún existen personas que viven con infección crónica adquirida años atrás y que requieren seguimiento médico.

Uno de los principales desafíos de la enfermedad es que muchas personas pueden permanecer durante largos períodos sin presentar síntomas evidentes. La enfermedad se desarrolla generalmente en dos etapas: fase aguda y fase crónica.

La fase aguda ocurre poco tiempo después de la infección y suele presentar síntomas leves o inespecíficos, lo que dificulta el diagnóstico temprano. Algunas personas pueden presentar fiebre, cansancio, dolor muscular, malestar general, inflamación de ganglios o aumento del tamaño del hígado y bazo. En algunos casos puede observarse una inflamación característica en el sitio de entrada del parásito.

Posteriormente, la enfermedad puede evolucionar hacia una fase crónica que puede permanecer silenciosa durante años o incluso décadas. Durante este período muchas personas no presentan síntomas, pero el parásito puede continuar produciendo daño progresivo en distintos órganos del cuerpo.

Las complicaciones más importantes se presentan principalmente a nivel cardiovascular y digestivo.

El compromiso cardíaco es una de las consecuencias más graves de la enfermedad de Chagas y puede provocar alteraciones del ritmo cardíaco, insuficiencia cardíaca, agrandamiento del corazón y aumento del riesgo de muerte súbita.

A nivel digestivo, algunas personas pueden desarrollar dilataciones anormales del esófago o del colon, provocando dificultades para tragar, estreñimiento severo y otros problemas gastrointestinales.

Diagnóstico de la enfermedad de Chagas

se realiza mediante evaluación médica y exámenes específicos de laboratorio que permiten detectar la presencia del parásito o anticuerpos en la sangre. La detección temprana es importante para iniciar tratamiento oportunamente y disminuir el riesgo de complicaciones.

El tratamiento puede incluir medicamentos antiparasitarios indicados por profesionales de salud, especialmente en etapas tempranas de la enfermedad.

Además, las personas con complicaciones crónicas pueden requerir tratamientos adicionales y seguimiento especializado para controlar las alteraciones cardíacas o digestivas.

Prevención

La prevención de la enfermedad de Chagas se basa principalmente en el control del insecto vector y en medidas destinadas a disminuir el riesgo de transmisión. Entre estas medidas se encuentran mejorar las condiciones de las viviendas, reparar grietas en paredes y techos, mantener limpieza de los espacios y realizar vigilancia sanitaria en zonas de riesgo.

También son importantes los controles prenatales, el control de bancos de sangre y las estrategias de vigilancia epidemiológica.

La educación en salud cumple un rol fundamental para informar a la población sobre las formas de transmisión, factores de riesgo y medidas preventivas. Muchas personas desconocen la enfermedad o la asocian únicamente a zonas rurales, lo que puede retrasar el diagnóstico y tratamiento.

En este contexto, el trabajo comunitario y la participación de voluntarios son herramientas importantes para fortalecer la prevención y promoción de la salud. Los voluntarios comunitarios pueden colaborar en actividades educativas, campañas informativas y difusión de medidas preventivas, promoviendo el autocuidado y fortaleciendo la participación de la comunidad.

Finalmente, la enfermedad de Chagas debe abordarse desde una perspectiva integral que considere la prevención, la educación sanitaria, la vigilancia epidemiológica y el acceso oportuno al diagnóstico y tratamiento. El trabajo coordinado entre equipos de salud y comunidad permite disminuir riesgos, prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.



Actividades dentro de la comunidad

- Charlas educativas y talleres sobre enfermedad de Chagas dirigidas a distintos grupos de la comunidad con el objetivo de informar sobre qué es la enfermedad de Chagas, formas de transmisión, signos y síntomas, factores de riesgo, medidas de prevención y tratamiento. Estas actividades pueden desarrollarse en colegios, juntas de vecinos, centros comunitarios, iglesias y ferias de salud, fortaleciendo la educación sanitaria y el autocuidado.
- Desarrollar campañas informativas y de sensibilización mediante la difusión de información a través de afiches, folletos, redes sociales, radios comunitarias y murales informativos sobre la enfermedad de Chagas y las medidas de prevención.
- Jornadas de mejoramiento y saneamiento de viviendas orientadas a identificar y disminuir factores que favorecen la presencia de vinchucas, promoviendo la reparación de grietas en paredes, limpieza de espacios y mejoramiento de condiciones habitacionales.
- Operativos preventivos y orientación en salud donde la comunidad pueda recibir orientación sobre factores de riesgo, signos y síntomas, importancia de los controles médicos y consulta oportuna.
- Actividades educativas en escuelas y familias dirigidas a niños, niñas, adolescentes y familias para fortalecer conocimientos sobre prevención de enfermedades transmitidas por vectores y promoción del autocuidado.
- Talleres sobre autocuidado y prevención orientados a enseñar medidas preventivas relacionadas con higiene del hogar, reconocimiento del insecto vector y medidas para disminuir el riesgo de transmisión.
- Formación de redes comunitarias de vigilancia y apoyo promoviendo la participación comunitaria mediante redes vecinales orientadas a identificar factores de riesgo, fortalecer la vigilancia comunitaria y difundir información preventiva.
- Ferias de salud y jornadas preventivas con actividades educativas, entrega de material informativo y orientación preventiva sobre enfermedad de Chagas y otras enfermedades transmisibles.
- Campañas de prevención en embarazadas y grupos de riesgo con actividades informativas orientadas a promover controles prenatales y educación sobre la transmisión congénita de la enfermedad de Chagas.
- Visitas domiciliarias y apoyo comunitario para entregar orientación preventiva, reforzar medidas de autocuidado y fortalecer el vínculo entre la comunidad y los equipos de salud.

Obstáculos para el cambio de comportamiento en salud

- **Falta de información y educación en salud:**

Muchas personas desconocen qué es la enfermedad de Chagas, sus formas de transmisión y las medidas preventivas necesarias para disminuir el riesgo de contagio.

- **Baja percepción de riesgo:**

Algunas personas consideran que la enfermedad de Chagas es un problema poco frecuente o limitado a ciertas zonas rurales, disminuyendo la adopción de medidas preventivas.

- **Ausencia de síntomas en etapas iniciales:**

Muchas personas pueden permanecer años sin síntomas, lo que dificulta la percepción de la enfermedad y retarda la consulta médica.

- **Desinformación y creencias erróneas:**

Existen mitos relacionados con la enfermedad, sus formas de contagio y tratamiento, lo que puede dificultar la prevención y el autocuidado.

- **Condiciones habitacionales deficientes:**

Viviendas con grietas, techos deteriorados o condiciones inadecuadas favorecen la presencia del insecto vector y aumentan el riesgo de transmisión.

- **Factores económicos:**

Las limitaciones económicas pueden dificultar el mejoramiento de viviendas, acceso a controles médicos y seguimiento de tratamientos.

- **Dificultad de acceso a servicios de salud:**

Las barreras geográficas y económicas pueden retrasar el diagnóstico oportuno y el seguimiento de las personas afectadas.

- **Escaso apoyo familiar o comunitario:**

La falta de acompañamiento y apoyo social puede disminuir la motivación para realizar controles o adoptar medidas preventivas.

- **Resistencia al cambio de hábitos:**

Modificar prácticas relacionadas con el cuidado del hogar, higiene ambiental o medidas preventivas puede resultar difícil para algunas personas.

- **Factores culturales y sociales:**

Algunas costumbres o prácticas tradicionales pueden dificultar la adopción de medidas preventivas dentro de la comunidad.

- **Miedo al diagnóstico o a las complicaciones:**

El temor a conocer un diagnóstico positivo o a enfrentar posibles consecuencias de la enfermedad puede retrasar la consulta médica.

- **Falta de participación comunitaria:**

La escasa organización y participación de la comunidad puede dificultar campañas preventivas y acciones colectivas de vigilancia sanitaria.

- **Limitada continuidad en actividades preventivas:**

La ausencia de seguimiento constante puede disminuir la adherencia a medidas de prevención y control a largo plazo.

- **Normalización del riesgo:**

Las personas que viven en zonas históricamente expuestas pueden acostumbrarse al riesgo y disminuir las medidas de prevención y autocuidado.

- **Falta de tiempo:**

Las responsabilidades familiares y laborales pueden dificultar la adopción de hábitos preventivos y medidas de autocuidado.

- **Escaso apoyo familiar o comunitario:**

La falta de acompañamiento y educación dentro del entorno familiar puede dificultar el mantenimiento de hábitos saludables.

- **Resistencia al cambio de hábitos:**

Modificar prácticas cotidianas relacionadas con higiene personal y manipulación de alimentos puede resultar difícil para algunas personas.

- **Dificultad de acceso a servicios de salud:**

Barreras geográficas, económicas o administrativas pueden limitar el acceso a orientación sanitaria y tratamiento oportuno.

- **Falta de continuidad en actividades preventivas:**

La ausencia de campañas educativas permanentes puede disminuir la adopción y mantención de conductas saludables dentro de la comunidad.



10

AGUA, SANEAMIENTO Y PROMOCIÓN DE LA HIGIENE

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Comprender el concepto de Agua, Saneamiento e Higiene (WASH) y su importancia para la salud de las personas y las comunidades.
- Reconocer cómo el acceso al agua segura, el saneamiento adecuado y la promoción de la higiene contribuyen a prevenir enfermedades.
- Identificar los principales riesgos relacionados con el agua, el saneamiento y la higiene en diferentes contextos comunitarios.
- Promover prácticas saludables de higiene y cuidado del agua mediante actividades educativas dirigidas a la comunidad.
- Reconocer el rol del voluntariado SPAC en la promoción de entornos saludables y la prevención de enfermedades relacionadas con WASH.

Puntos principales de aprendizaje

- El acceso al agua segura, al saneamiento y a la higiene constituye un elemento esencial para proteger la salud y el bienestar de las personas.
- Muchas enfermedades pueden prevenirse mediante prácticas adecuadas de higiene y saneamiento.
- El agua destinada al consumo humano debe ser segura desde su origen hasta el momento de beberla.
- El saneamiento adecuado protege a las personas, al medio ambiente y reduce la transmisión de enfermedades.
- La promoción de la higiene busca fortalecer conocimientos, actitudes y prácticas saludables en la comunidad.
- La participación activa de la comunidad es fundamental para lograr cambios sostenibles.
- La educación entre pares facilita el aprendizaje y favorece la adopción de hábitos saludables.
- El voluntariado SPAC cumple un rol clave en la educación, sensibilización y acompañamiento de las comunidades.
- La comunicación clara, respetuosa y adaptada al contexto favorece el cambio de comportamiento.
- Las acciones sencillas realizadas por la comunidad pueden generar un importante impacto en la salud colectiva.

Resumen del tema

Agua, Saneamiento e Higiene (WASH)

La salud de las personas depende de múltiples factores. Entre ellos, el acceso a agua segura, instalaciones de saneamiento adecuadas y prácticas de higiene constituye uno de los pilares fundamentales para prevenir enfermedades y promover el bienestar de las comunidades.

El término WASH, por sus siglas en inglés (Water, Sanitation and Hygiene), reúne tres componentes inseparables: el acceso al agua segura, el saneamiento y la promoción de la higiene.

Estos elementos trabajan de manera integrada para reducir la transmisión de enfermedades, mejorar la calidad de vida y fortalecer la resiliencia de las comunidades frente a emergencias y otros eventos que puedan afectar la salud pública.

Las enfermedades diarreicas, las infecciones respiratorias, algunas enfermedades transmitidas por vectores y muchas otras afecciones están estrechamente relacionadas con deficiencias en el acceso al agua, el saneamiento y la higiene. Por ello, fortalecer estos tres componentes representa una de las intervenciones de salud pública más costo-efectivas y con mayor impacto en la prevención de enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (IFRC) y los Estándares Esfera reconocen que el acceso al agua segura y al saneamiento constituye un derecho humano y una condición indispensable para proteger la dignidad, la salud y la vida de las personas.

Desde la perspectiva de Cruz Roja Chilena, el enfoque WASH no se limita únicamente a las situaciones de emergencia. También forma parte del trabajo cotidiano con las comunidades mediante actividades de educación, promoción de hábitos saludables, fortalecimiento comunitario y preparación para desastres.

El voluntariado SPAC desempeña un papel fundamental en este proceso. Su labor consiste en acompañar a las comunidades mediante acciones educativas, facilitar espacios de participación, promover prácticas saludables e identificar factores de riesgo que puedan afectar la salud colectiva. A través de estas acciones, el voluntariado contribuye al fortalecimiento de comunidades más saludables, preparadas y resilientes.



¿Qué es Agua, Saneamiento e Higiene (WASH)?

El acceso al agua segura, al saneamiento y a la higiene constituye uno de los pilares fundamentales para proteger la salud de las personas y prevenir enfermedades. Estos tres componentes forman parte del enfoque conocido internacionalmente como WASH, sigla proveniente del inglés Water, Sanitation and Hygiene.

El enfoque WASH reúne un conjunto de acciones destinadas a garantizar que todas las personas dispongan de agua apta para el consumo humano, servicios de saneamiento seguros y prácticas de higiene adecuadas. Cuando estos tres elementos funcionan de manera integrada, disminuye significativamente el riesgo de enfermedades y se mejora la calidad de vida de las comunidades.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que una parte importante de las enfermedades diarreicas y otras infecciones pueden prevenirse mediante el acceso a agua segura, instalaciones sanitarias adecuadas y el lavado de manos con agua y jabón. Estas medidas, además de proteger la salud, contribuyen al desarrollo social, la educación, la seguridad alimentaria y la resiliencia de las comunidades frente a desastres y emergencias.

Para la Cruz Roja Chilena, el trabajo en WASH forma parte de las acciones de salud comunitaria orientadas a fortalecer las capacidades de las personas para proteger su bienestar.

Este enfoque no se limita únicamente a responder durante una emergencia; también considera la preparación, la prevención y el fortalecimiento comunitario como elementos esenciales para reducir los riesgos antes de que ocurran situaciones de crisis.

Los tres componentes de WASH

Aunque habitualmente se mencionan de manera conjunta, el agua, el saneamiento y la higiene representan áreas diferentes, pero estrechamente relacionadas entre sí.

Agua

El agua es indispensable para la vida. Todas las personas necesitan disponer de agua suficiente y de buena calidad para beber, preparar alimentos, mantener la higiene personal y realizar las actividades cotidianas del hogar. No basta con que exista agua disponible; esta debe ser segura, es decir, no representar un riesgo para la salud. Un agua contaminada con microorganismos, sustancias químicas u otros contaminantes puede transformarse en un importante vehículo de transmisión de enfermedades.

Asimismo, el agua debe encontrarse disponible en cantidades suficientes, ser accesible para toda la población y mantenerse protegida desde su fuente hasta el momento del consumo.

Saneamiento

El saneamiento comprende todas las medidas destinadas a proteger la salud mediante el manejo seguro de las excretas, las aguas residuales y los residuos sólidos, evitando que estos contaminen el ambiente o entren en contacto con las personas.

Un saneamiento adecuado incluye, entre otros aspectos:

- La disposición segura de excretas.
- El manejo adecuado de residuos sólidos.
- El control de aguas servidas y aguas grises.
- La reducción de focos de contaminación.
- La prevención de la proliferación de vectores como moscas, mosquitos y roedores.

Cuando las condiciones de saneamiento son deficientes, aumenta considerablemente el riesgo de enfermedades gastrointestinales, infecciones parasitarias y otras enfermedades transmisibles.

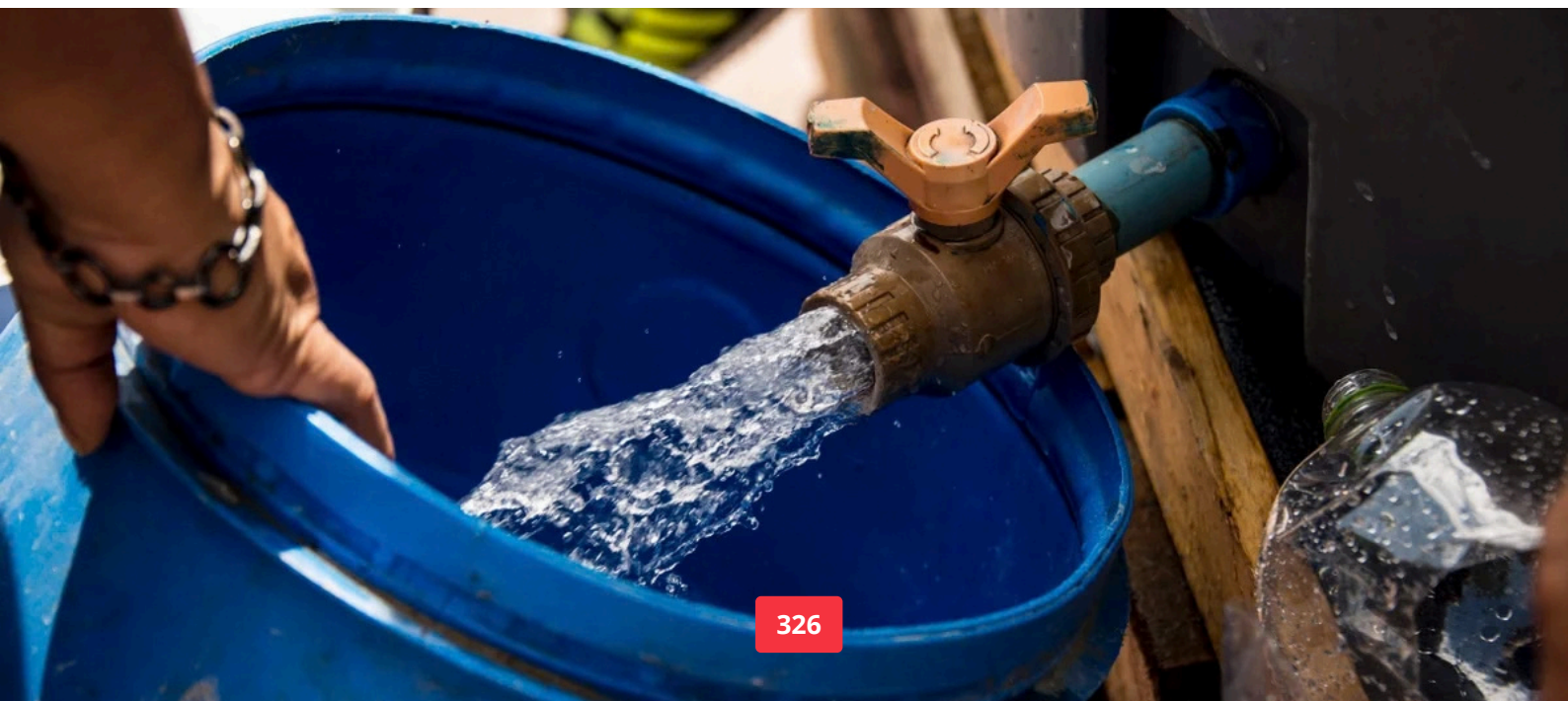
Higiene

La higiene corresponde al conjunto de prácticas cotidianas que permiten prevenir enfermedades y proteger la salud individual y colectiva.

Estas prácticas incluyen acciones tan sencillas como:

- Lavarse correctamente las manos.
- Mantener limpios los utensilios utilizados para preparar alimentos.
- Almacenar adecuadamente el agua.
- Manipular los alimentos de manera segura.
- Mantener limpios los espacios comunes.
- Practicar una adecuada higiene respiratoria.

Muchas de estas acciones dependen más de los hábitos y comportamientos que de la disponibilidad de infraestructura. Por esta razón, la promoción de la higiene constituye uno de los componentes más importantes del trabajo comunitario desarrollado por el voluntariado.



La relación entre agua, saneamiento e higiene

Los tres componentes de WASH funcionan de manera integrada y se complementan entre sí. Disponer únicamente de agua segura no garantiza una buena salud si no existen condiciones adecuadas de saneamiento o si las personas no practican hábitos de higiene.

De igual manera, contar con servicios sanitarios adecuados tendrá un impacto limitado si el agua utilizada está contaminada o si las personas no realizan un correcto lavado de manos después de utilizar el baño. Por ello, las intervenciones WASH buscan fortalecer simultáneamente estos tres componentes, promoviendo soluciones integrales y sostenibles adaptadas a las necesidades y características de cada comunidad.

WASH como herramienta de prevención

Las intervenciones en Agua, Saneamiento e Higiene constituyen una de las estrategias más efectivas para prevenir enfermedades y reducir los riesgos para la salud pública.

El fortalecimiento de prácticas seguras relacionadas con el agua, el saneamiento y la higiene contribuye a disminuir la transmisión de enfermedades diarreicas, hepatitis A, cólera, fiebre tifoidea, parasitosis intestinales y otras enfermedades infecciosas. Asimismo, favorece la prevención de algunas enfermedades transmitidas por vectores, al reducir la acumulación de residuos y eliminar criaderos de insectos.

Desde el enfoque SPAC, el objetivo principal no es solo entregar información, sino promover cambios sostenibles de comportamiento que permitan a las comunidades identificar riesgos, adoptar prácticas saludables y fortalecer su capacidad para cuidar su propia salud.

Mensajes clave

- El agua, el saneamiento y la higiene son componentes inseparables para proteger la salud.
- El acceso a agua segura y a servicios de saneamiento constituye un derecho humano fundamental.
- La mayoría de las enfermedades relacionadas con WASH pueden prevenirse mediante acciones sencillas y sostenidas.
- La participación activa de la comunidad es esencial para mantener prácticas saludables.
- El voluntariado SPAC cumple un rol fundamental en la educación, la promoción de la salud y el fortalecimiento de comunidades más saludables y resilientes.

Agua segura

El agua es un recurso indispensable para la vida y un elemento esencial para mantener la salud y el bienestar de las personas. Todas las actividades cotidianas, como beber, preparar alimentos, mantener la higiene personal, limpiar el hogar o producir alimentos, dependen de la disponibilidad de agua en cantidad suficiente y de calidad adecuada.

Sin embargo, no toda el agua disponible es segura para el consumo humano. Cuando el agua se encuentra contaminada por microorganismos, sustancias químicas o residuos, puede convertirse en una fuente importante de enfermedades. Por esta razón, uno de los principales objetivos del enfoque WASH es garantizar que las personas tengan acceso a agua segura en todo momento.

¿Qué entendemos por agua segura?

El agua segura es aquella que puede utilizarse para beber, cocinar y realizar actividades de higiene sin representar un riesgo para la salud. Para que un agua sea considerada segura debe cumplir una serie de condiciones relacionadas con su calidad, cantidad, accesibilidad y continuidad del suministro. No basta con que el agua tenga un aspecto limpio o sea transparente.

Muchas veces el agua puede contener microorganismos que no son visibles a simple vista y que pueden causar enfermedades. Del mismo modo, un agua de buen sabor puede contener sustancias químicas nocivas para la salud.

Por ello, el concepto de agua segura considera no solo la calidad del agua, sino también la forma en que esta se obtiene, transporta, almacena y utiliza dentro del hogar y la comunidad.

La importancia del agua para la salud

El cuerpo humano está compuesto en gran parte por agua y necesita reponer diariamente los líquidos que pierde mediante la respiración, la transpiración y otras funciones normales del organismo. Además de ser necesaria para el funcionamiento del cuerpo, el agua permite mantener condiciones adecuadas de higiene, facilita la preparación segura de los alimentos y contribuye al control de enfermedades.

Cuando el acceso al agua es insuficiente, las personas suelen reducir prácticas básicas de higiene, como el lavado de manos o la limpieza de utensilios, aumentando el riesgo de enfermedades infecciosas.

Por ello, disponer de agua suficiente y segura constituye una de las intervenciones más efectivas para proteger la salud pública.

Características del agua segura

Para que una comunidad disponga de agua segura deben cumplirse varios aspectos fundamentales:

Calidad

El agua debe estar libre de microorganismos, sustancias químicas y otros contaminantes que puedan afectar la salud. Su apariencia, olor o sabor no siempre permiten determinar si es segura; por ello, cuando exista duda sobre su calidad, será necesario aplicar medidas de tratamiento antes de consumirla.

Cantidad Cada persona necesita disponer diariamente de una cantidad suficiente de agua para cubrir sus necesidades básicas.



De acuerdo con los Estándares Esfera, en situaciones de emergencia se recomienda asegurar un mínimo de 15 litros de agua por persona al día, destinados al consumo, preparación de alimentos e higiene personal. Esta cantidad puede variar según el contexto, las condiciones climáticas y las características de la población.

Es importante comprender que el agua no solo se utiliza para beber. También es necesaria para cocinar, lavar alimentos, realizar el aseo personal, limpiar la vivienda y mantener condiciones adecuadas de higiene.

Accesibilidad

El agua debe encontrarse disponible para todas las personas sin discriminación y en condiciones que permitan un acceso seguro. Cuando las familias deben recorrer largas distancias para obtener agua o esperar tiempos prolongados para abastecerse, aumenta el riesgo de reducir su consumo y disminuir las prácticas de higiene.

Asimismo, es importante considerar las necesidades de personas mayores, personas con discapacidad, mujeres embarazadas, niños y niñas, quienes pueden enfrentar mayores dificultades para acceder al agua.

Continuidad

El suministro de agua debe ser constante y confiable. Las interrupciones prolongadas del servicio pueden afectar la salud de las personas, favorecer el almacenamiento inseguro del agua y aumentar el riesgo de contaminación. En Chile, fenómenos como terremotos, incendios forestales, inundaciones, aluviones, sequías o fallas en los sistemas de distribución pueden interrumpir el acceso al agua, haciendo necesario implementar medidas temporales para asegurar el abastecimiento.

¿De dónde proviene el agua?

Las comunidades pueden obtener agua desde diferentes fuentes, dependiendo de las características del territorio.

Entre las principales fuentes se encuentran:

- Sistemas públicos de agua potable.
- Servicios Sanitarios Rurales (SSR), anteriormente conocidos como Agua Potable Rural (APR).
- Pozos profundos.
- Vertientes o manantiales.
- Ríos, esteros y lagos.
- Recolección de agua lluvia.
- Camiones aljibe durante situaciones de emergencia.
- Agua embotellada o envasada.

No todas estas fuentes ofrecen agua apta para el consumo humano. Algunas requieren tratamiento previo para eliminar microorganismos y otros contaminantes.

¿Cómo puede contaminarse el agua?

El agua puede contaminarse en cualquier etapa de la cadena de abastecimiento: desde la fuente de origen hasta el momento en que se consume. Las principales formas de contaminación son:

- **Contaminación biológica**

Es la más frecuente y está asociada a la presencia de bacterias, virus, parásitos y otros microorganismos provenientes, principalmente, de materia fecal humana o animal. Puede producir enfermedades como diarreas, hepatitis A, cólera o fiebre tifoidea.

- **Contaminación química**

Se produce por la presencia de pesticidas, fertilizantes, metales pesados, hidrocarburos u otras sustancias químicas que pueden afectar la salud cuando se consumen durante períodos prolongados.

- **Contaminación física**

Corresponde a la presencia de sedimentos, arena, materia orgánica u otras partículas que alteran el aspecto del agua y pueden dificultar su tratamiento.

El rol del voluntario SPAC

El voluntariado no reemplaza a los servicios sanitarios ni realiza análisis de laboratorio para determinar la calidad del agua. Su función es promover prácticas seguras y educar a la comunidad sobre la importancia del cuidado del agua.

Entre sus principales acciones se encuentran:

- Promover el consumo de agua segura.
- Educar sobre la protección de las fuentes de agua.
- Incentivar el almacenamiento adecuado del agua en el hogar.
- Identificar situaciones de riesgo y orientar a la comunidad sobre las medidas de protección.
- Informar oportunamente a las autoridades o instituciones competentes cuando se detecten problemas que puedan afectar la calidad o disponibilidad del agua.

Mensajes clave

- El agua segura debe ser suficiente, accesible, continua y de buena calidad.
- El agua aparentemente limpia no siempre es segura para el consumo.
- La contaminación puede producirse desde la fuente hasta el momento de beber el agua.
- Proteger el agua es una responsabilidad compartida entre las instituciones y la comunidad.
- El voluntariado SPAC contribuye promoviendo prácticas seguras y fortaleciendo la educación comunitaria.

Tratamiento, almacenamiento y transporte seguro del agua

Disponer de agua segura no depende únicamente de la fuente de abastecimiento. El agua puede contaminarse durante su transporte, almacenamiento o manipulación dentro del hogar, por lo que es fundamental adoptar medidas que permitan mantener su calidad hasta el momento de su consumo. En muchas comunidades, especialmente durante emergencias o cuando existen interrupciones del suministro, las familias deben recolectar agua desde fuentes alternativas.

En estas situaciones, el tratamiento y el almacenamiento seguro adquieren un papel fundamental para prevenir enfermedades.

El voluntariado SPAC cumple una función importante promoviendo prácticas sencillas que permitan a las familias proteger el agua que utilizan diariamente.

Tratamiento del agua

El tratamiento del agua corresponde al conjunto de acciones destinadas a eliminar o reducir los microorganismos y otros contaminantes que pueden representar un riesgo para la salud.

El método más adecuado dependerá de la calidad del agua disponible, los recursos existentes y el contexto de la comunidad. En todos los casos, cuando exista duda sobre la seguridad del agua, se recomienda aplicar algún método de tratamiento antes de consumirla.

Es importante recordar que algunos métodos eliminan microorganismos, mientras que otros solo mejoran el aspecto del agua. En ocasiones será necesario combinar más de una técnica para obtener mejores resultados.

Hervido

Hervir el agua es uno de los métodos más conocidos para eliminar bacterias, virus y parásitos. Se recomienda llevar el agua a ebullición y mantenerla hirviendo durante al menos un minuto. Posteriormente debe dejarse enfriar naturalmente y almacenarse en un recipiente limpio y tapado. Este método es efectivo para eliminar la mayoría de los microorganismos, pero no elimina sustancias químicas ni metales pesados.

Cloración

La desinfección mediante cloro es uno de los métodos más utilizados tanto en sistemas públicos de agua potable como en situaciones de emergencia. Cuando se utiliza correctamente, el cloro elimina la mayoría de los microorganismos responsables de enfermedades transmitidas por el agua. Es fundamental utilizar la dosis recomendada y respetar el tiempo de contacto antes de consumir el agua. Un exceso de cloro puede afectar el sabor del agua, mientras que una cantidad insuficiente puede no lograr una desinfección adecuada.

El voluntariado debe promover el uso responsable de este método y seguir siempre las recomendaciones entregadas por las autoridades sanitarias o por Cruz Roja Chilena.



Filtración

Los filtros permiten reducir partículas suspendidas y, dependiendo de su tecnología, también pueden eliminar algunos microorganismos. Existen filtros de arena, cerámica, membranas y otros sistemas de uso doméstico.

Es importante mantener los filtros limpios y realizar el mantenimiento indicado por el fabricante para asegurar su correcto funcionamiento.

Desinfección solar (SODIS)

La desinfección solar consiste en exponer botellas plásticas transparentes con agua al sol durante varias horas.

La combinación de la radiación ultravioleta y el aumento de la temperatura reduce la presencia de microorganismos. Este método puede ser útil en comunidades donde existe buena radiación solar y no se dispone de otros sistemas de tratamiento.

Floculación y clarificación

Cuando el agua presenta gran cantidad de sedimentos o turbiedad, puede ser necesario utilizar productos floculantes o clarificantes antes de realizar la desinfección. Estos productos permiten que las partículas suspendidas se agrupen y sedimenten, facilitando posteriormente la filtración o la cloración.

En algunos contextos de emergencia, Cruz Roja Chilena puede distribuir este tipo de productos junto con instrucciones para su correcta utilización.

Almacenamiento seguro del agua

Una vez tratada, el agua debe mantenerse protegida para evitar que vuelva a contaminarse. El almacenamiento seguro es tan importante como el tratamiento. De poco sirve potabilizar el agua si posteriormente se almacena en recipientes sucios o abiertos.

Para un almacenamiento adecuado se recomienda:

- Utilizar recipientes limpios, resistentes y destinados exclusivamente para almacenar agua.
- Mantener los recipientes siempre tapados.
- Evitar introducir las manos u otros objetos dentro del recipiente.
- Extraer el agua utilizando un cucharón o recipiente limpio cuando no exista llave de salida.
- Limpiar periódicamente los recipientes con agua y detergente, seguido de una adecuada desinfección.
- Almacenar el agua en lugares protegidos del sol, de animales y de posibles fuentes de contaminación.
- Estas medidas ayudan a mantener la calidad del agua hasta el momento de su utilización.

Transporte seguro del agua

Durante el traslado desde la fuente hasta el hogar también pueden producirse contaminaciones.

Para reducir este riesgo es recomendable:

- Utilizar recipientes limpios y en buen estado.
- Mantener los recipientes cerrados durante el transporte.
- Evitar apoyar los recipientes en lugares contaminados.
- No utilizar envases que hayan contenido combustibles, pesticidas u otras sustancias peligrosas.
- Procurar que el transporte sea lo más directo posible para reducir el tiempo de exposición.

En situaciones de emergencia, cuando el agua es distribuida mediante camiones aljibe o puntos comunitarios de abastecimiento, estas recomendaciones adquieren especial importancia para proteger la salud de las familias.

El papel de la comunidad en la protección del agua

La seguridad del agua no depende únicamente de las instituciones encargadas de su suministro. Cada persona y cada familia tienen un papel importante en la protección del agua que utilizan diariamente. La comunidad puede contribuir mediante acciones sencillas, como mantener limpios los recipientes de almacenamiento, proteger las fuentes de agua, evitar la contaminación del entorno y compartir buenas prácticas con vecinos y organizaciones locales.

La participación comunitaria favorece la adopción de hábitos saludables y fortalece la capacidad de respuesta frente a situaciones de emergencia.

Rol del voluntario SPAC

Una vez tratada, el agua debe mantenerse protegida para evitar que vuelva a contaminarse. El almacenamiento seguro es tan importante como el tratamiento. De poco sirve potabilizar el agua si posteriormente se almacena en recipientes sucios o abiertos.

Para un almacenamiento adecuado se recomienda:

- Utilizar recipientes limpios, resistentes y destinados exclusivamente para almacenar agua.
- Mantener los recipientes siempre tapados.
- Evitar introducir las manos u otros objetos dentro del recipiente.
- Extraer el agua utilizando un cucharón o recipiente limpio cuando no exista llave de salida.
- Limpiar periódicamente los recipientes con agua y detergente, seguido de una adecuada desinfección.
- Almacenar el agua en lugares protegidos del sol, de animales y de posibles fuentes de contaminación.
- Estas medidas ayudan a mantener la calidad del agua hasta el momento de su utilización.



Mensajes clave

- El agua puede contaminarse después de haber sido tratada si no se almacena correctamente.
- Tratar el agua es importante, pero conservar su calidad hasta el momento del consumo es igualmente fundamental.
- El uso de recipientes limpios y tapados ayuda a prevenir la recontaminación.
- Existen distintos métodos para tratar el agua; su elección dependerá del contexto y de los recursos disponibles.
- La educación comunitaria es una de las herramientas más efectivas para promover el consumo de agua segura.

Cloración

La desinfección mediante cloro es uno de los métodos más utilizados para hacer que el agua sea segura para el consumo humano, especialmente cuando no se dispone de agua potable o durante situaciones de emergencia.

Cuando se utiliza correctamente, el cloro elimina la mayoría de las bacterias, virus y otros microorganismos que pueden causar enfermedades transmitidas por el agua.

Como orientación general para el trabajo comunitario de Cruz Roja Chilena, cuando se utilice cloro doméstico sin aroma y con una concentración de hipoclorito de sodio entre 5 % y 6 %, se recomienda agregar 2 gotas de cloro por cada litro de agua.

Una vez agregadas las gotas de cloro, el agua debe mezclarse y dejarse reposar durante 30 minutos antes de ser consumida. Si después de este tiempo el agua no presenta un ligero olor a cloro, se recomienda repetir el procedimiento y esperar nuevamente 30 minutos.

Es importante recordar que el cloro debe almacenarse en un lugar fresco, protegido de la luz solar y fuera del alcance de niños y niñas, ya que con el tiempo pierde parte de su efectividad.

El voluntariado SPAC debe promover siempre el uso responsable del cloro y verificar que el producto utilizado sea apto para la desinfección de agua y no contenga perfumes, detergentes u otros aditivos.

Uso de floculantes para el tratamiento del agua

Cuando el agua presenta alta turbiedad o contiene gran cantidad de sedimentos en suspensión, puede ser necesario utilizar un floculante antes de aplicar un método de desinfección. Los floculantes favorecen que las partículas suspendidas se agrupen formando pequeños flóculos que posteriormente sedimentan en el fondo del recipiente, facilitando la clarificación del agua.

Uno de los productos utilizados por la Cruz Roja Chilena es Carbofloc®, un floculante especialmente diseñado para el tratamiento de agua en situaciones de emergencia.

Uso de Carbofloc®

Como referencia para las actividades comunitarias desarrolladas por Cruz Roja Chilena, la dosificación utilizada es:

- **0,48 gramos de Carbofloc® por cada 25 litros de agua.**

Para obtener mejores resultados se recomienda:

- Agregar la cantidad indicada de floculante al recipiente con agua.
- Mezclar vigorosamente durante aproximadamente un minuto.
- Continuar mezclando lentamente durante dos a tres minutos.
- Dejar reposar el agua hasta que las partículas sedimenten completamente en el fondo del recipiente.
- Trasvasar cuidadosamente el agua clarificada a otro recipiente limpio, evitando remover los sedimentos.
- Posteriormente, desinfectar el agua mediante cloración u otro método apropiado antes de consumirla.

Es importante recordar que el floculante no reemplaza la desinfección. Su función principal es reducir la turbiedad y facilitar la eliminación de partículas suspendidas. Después de utilizar Carbofloc®, el agua debe ser desinfectada para asegurar que sea apta para el consumo humano.

¿Cómo potabilizar el agua?

¿Qué es la potabilización del agua?

La potabilización es el conjunto de pasos o tratamientos que eliminan del agua las impurezas, microorganismos y sustancias dañinas que pueden causar enfermedades.

1.



2.



Filtra el agua

- Usa un paño limpio, filtro de tela o papel para eliminar hojas, tierra y partículas.
- Si el agua está muy turbia, déjala reposar antes de tratarla.

Hierve el agua

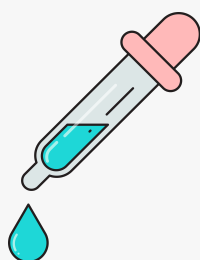
- Coloca el agua en una olla y hiérvela por al menos 3 minutos (5 minutos si estás en altura).
- Deja enfriar y guarda en un recipiente limpio, tapado y con boca angosta.

NO agregues cloro mientras hierva o este caliente el agua debes esperar a que se enfrie.

3.



4.



Desinfecta con cloro

- Usa cloro doméstico sin perfume ni colorantes (5%). Agrega:
- 2 gotas por litro de agua clara
- 4 gotas por litro de agua turbia
- Mezcla bien y espera 30 minutos antes de beber.
- El agua debe oler levemente a cloro.

Floculante-clarificante

¿Cuánto usar?

- **0.48** gramo por 1 litro de agua
- Medida con cucharita de té
- 1 cucharadita rasa = 5 gramos

NO mezclar directamente con cloro (se agrega una vez filtrada)

5.



¿Cómo utilizar el floculante?

¿Qué es el floculante?

Es un producto que limpia el agua juntando la suciedad.

- Hace que las partículas se agrupen y bajen al fondo.
- Ayuda a obtener agua más clara antes de desinfectar.

1.



2.



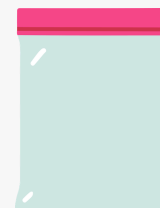
¿Para qué sirve?

- Junta la suciedad y la hace caer al fondo.
- Permite separar el agua limpia de los sedimentos.
- Mejora la calidad del agua para su consumo.

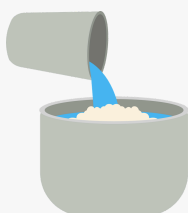
¿Cuánto usar?

- 0.48 gramo por 1 litro de agua
- Medida con cucharita de té
- 1 cucharadita rasa = 5 gramos
- Ajustar la cantidad según el volumen de agua.

3.



4.



¿Cómo utilizarlo?

- Agregar el floculante al agua.
- Revolver bien durante unos segundos.
- Dejar reposar hasta que la suciedad baje al fondo.
- Filtrar el agua limpia con tela o gasa.

Advertencias importantes

- Primero usar floculante, luego filtrar el agua.
- Después de filtrar, recién agregar gotas de cloro.
- NO usar con agua caliente.



Saneamiento

El saneamiento es uno de los componentes fundamentales del enfoque WASH y desempeña un papel esencial en la prevención de enfermedades y en la protección de la salud de las personas. Junto con el acceso al agua segura y la promoción de la higiene, contribuye a crear entornos saludables, reducir riesgos sanitarios y mejorar la calidad de vida de las comunidades.

Muchas de las enfermedades que afectan a las personas están relacionadas con un manejo inadecuado de las excretas, las aguas residuales y los residuos sólidos. Cuando estos no son gestionados de forma segura, contaminan el agua, el suelo y los alimentos, favoreciendo la transmisión de microorganismos capaces de provocar enfermedades.

Por ello, el saneamiento no solo busca mantener limpio el entorno, sino también interrumpir la cadena de transmisión de enfermedades y proteger la salud de toda la comunidad.

¿Qué entendemos por saneamiento?

La Organización Mundial de la Salud define el saneamiento como el conjunto de instalaciones, servicios y prácticas destinadas a garantizar la gestión segura de las excretas humanas, las aguas residuales y los residuos sólidos, reduciendo la exposición de las personas a agentes que puedan afectar su salud. Desde el enfoque comunitario, el saneamiento comprende todas aquellas acciones que permiten mantener un entorno limpio, seguro y saludable.

Entre ellas se encuentran:

- La disposición segura de excretas.
- El manejo adecuado de aguas servidas y aguas grises.
- El manejo seguro de residuos sólidos.
- El control de vectores.
- La limpieza y conservación de espacios comunitarios.
- La protección de fuentes de agua frente a la contaminación.

Estas acciones requieren la participación de toda la comunidad y el compromiso de las instituciones responsables de los servicios básicos.

¿Por qué es importante el saneamiento?

Cuando las condiciones de saneamiento son adecuadas, disminuye considerablemente el riesgo de enfermedades infecciosas y mejora la calidad de vida de las personas.

Un adecuado saneamiento permite:

- Reducir la transmisión de enfermedades diarreicas.
- Prevenir enfermedades parasitarias.
- Disminuir la proliferación de moscas, mosquitos y roedores.
- Proteger las fuentes de agua para consumo humano.
- Favorecer entornos más limpios y seguros.
- Proteger el medio ambiente.
- Promover comunidades más saludables y resilientes.

Por el contrario, un saneamiento deficiente puede generar contaminación ambiental, malos olores, proliferación de vectores y un aumento de enfermedades, especialmente en niños, personas mayores y personas con enfermedades crónicas.

La cadena de transmisión de enfermedades

Muchas enfermedades relacionadas con el agua y el saneamiento se transmiten siguiendo una misma ruta conocida como cadena fecal-oral o Diagrama F. Este modelo explica cómo los microorganismos presentes en las heces pueden llegar nuevamente a las personas a través de diferentes vías.

Las principales vías de transmisión son:

- Agua contaminada.
- Alimentos contaminados.
- Manos contaminadas.
- Moscas y otros vectores.
- Suelo contaminado.

Cuando una de estas vías no es controlada, aumenta el riesgo de transmisión de enfermedades como diarreas, hepatitis A, cólera, fiebre tifoidea y parasitosis intestinales. El objetivo del saneamiento consiste precisamente en interrumpir esta cadena, evitando que los microorganismos lleguen nuevamente a las personas. Las medidas más eficaces para prevenir enfermedades transmitidas por la vía fecal-oral.

¿Sabías que...?

Una correcta disposición de las excretas, acompañada del lavado de manos con agua y jabón, constituye una de las medidas más eficaces para prevenir enfermedades transmitidas por la vía fecal-oral.

Disposición segura de excretas

Las excretas humanas contienen millones de microorganismos que pueden provocar enfermedades cuando contaminan el agua, los alimentos o el medio ambiente. Por ello, es fundamental que sean eliminadas de forma segura mediante sistemas sanitarios adecuados.

En Chile, la mayoría de la población dispone de sistemas de alcantarillado. Sin embargo, en sectores rurales o aislados pueden utilizarse otras soluciones, como fosas sépticas, sistemas particulares de tratamiento o baños secos, siempre que cumplan las condiciones sanitarias correspondientes.

Durante situaciones de emergencia también pueden implementarse soluciones temporales, como baños químicos o letrinas de emergencia, hasta que se restablezcan los servicios habituales. Independientemente del sistema utilizado, es importante promover el uso correcto de estas instalaciones, mantenerlas limpias y asegurar condiciones de privacidad, accesibilidad y seguridad para todas las personas.

- **Manejo de aguas residuales**

Las aguas residuales corresponden al agua utilizada en actividades domésticas, comerciales o industriales que ya no es apta para su uso inicial. Dentro de ellas podemos encontrar:

- Aguas servidas o negras, provenientes principalmente de inodoros y que contienen materia fecal y orina.
- Aguas grises, generadas por duchas, lavamanos, lavadoras y lavaplatos, que contienen jabón, grasas y restos de materia orgánica.

Cuando estas aguas no reciben un tratamiento adecuado pueden contaminar el suelo y las fuentes de agua, además de favorecer la proliferación de insectos y malos olores. Por esta razón, es importante evitar su descarga directa en calles, quebradas, canales, ríos u otros espacios públicos.

- **Manejo de residuos sólidos**

Los residuos sólidos forman parte de las actividades cotidianas de todas las personas. Cuando se gestionan adecuadamente, se reduce el riesgo sanitario y se protege el medio ambiente. Sin embargo, la acumulación de basura favorece la presencia de moscas, cucarachas, roedores y otros vectores capaces de transmitir enfermedades. La comunidad puede contribuir mediante acciones sencillas como:

- Depositar los residuos en recipientes adecuados.
- Mantener los contenedores tapados.
- Separar residuos reciclables cuando sea posible.
- Evitar la formación de microbasurales.
- Participar en jornadas comunitarias de limpieza.
- Mantener limpios los espacios públicos y áreas comunes.

Estas acciones mejoran el entorno y fortalecen el sentido de corresponsabilidad comunitaria.

Recuerda: Un entorno limpio no solo mejora la calidad de vida, también reduce riesgos para la salud y contribuye a prevenir enfermedades.

Control de vectores

Los vectores son organismos capaces de transmitir enfermedades entre personas o desde animales hacia las personas. Mosquitos, moscas, cucarachas y roedores encuentran alimento y refugio en ambientes donde existen residuos acumulados, aguas estancadas o condiciones deficientes de saneamiento.



Algunas medidas que ayudan a controlar su presencia son:

- Mantener patios y espacios comunitarios limpios.
- Eliminar recipientes que acumulen agua.
- Manejar correctamente los residuos.
- Mantener tapados los depósitos de agua.
- Favorecer la limpieza periódica de viviendas y espacios comunes.

La prevención siempre será la medida más efectiva para reducir la presencia de vectores

El rol del voluntario SPAC

El voluntariado SPAC desempeña un importante papel en la promoción de prácticas de saneamiento saludables mediante acciones de educación, sensibilización y acompañamiento comunitario. Entre sus principales funciones se encuentran:

- Promover la correcta disposición de excretas.
- Educar sobre el manejo seguro de residuos sólidos.
- Fomentar la limpieza y el cuidado de espacios comunitarios.
- Sensibilizar sobre la importancia del saneamiento para prevenir enfermedades.
- Identificar factores de riesgo presentes en la comunidad.
- Promover la participación comunitaria para mejorar el entorno.
- Orientar a la comunidad sobre los servicios e instituciones competentes cuando sea necesario.

El voluntariado no reemplaza a las autoridades sanitarias ni ejecuta obras de infraestructura. Su principal aporte consiste en fortalecer las capacidades de las personas para adoptar prácticas saludables y participar activamente en el cuidado de su entorno.

Mensajes clave

- El saneamiento protege la salud y el medio ambiente.
- Las enfermedades pueden prevenirse mediante una adecuada disposición de excretas y un correcto manejo de residuos.
- Mantener un entorno limpio reduce la presencia de vectores y disminuye el riesgo de enfermedades.
- El saneamiento es una responsabilidad compartida entre las personas, las comunidades y las instituciones.
- El voluntariado SPAC contribuye promoviendo prácticas saludables, fortaleciendo la participación comunitaria y apoyando procesos de educación para la salud.

Promoción de la higiene

La promoción de la higiene es el conjunto de acciones educativas y participativas destinadas a fortalecer conocimientos, actitudes y prácticas que permitan prevenir enfermedades y proteger la salud de las personas y las comunidades. Más que entregar información, la promoción de la higiene busca generar cambios de comportamiento sostenibles que puedan mantenerse en el tiempo. Esto implica comprender la realidad de cada comunidad, valorar sus conocimientos y trabajar de manera conjunta para identificar soluciones adaptadas a sus necesidades.

¿Qué es la promoción de la higiene?

La promoción de la higiene es un proceso continuo mediante el cual las personas adquieren conocimientos, desarrollan habilidades y fortalecen prácticas que contribuyen a prevenir enfermedades y mejorar su calidad de vida. Este proceso no consiste únicamente en entregar recomendaciones, sino en facilitar espacios de diálogo, participación y aprendizaje donde las comunidades puedan analizar sus propios riesgos y adoptar medidas para reducirlos.

Por esta razón, el voluntariado SPAC desempeña un rol de facilitador, acompañando a la comunidad en la identificación de problemas y en la búsqueda de soluciones colectivas.

Por esta razón, el voluntariado SPAC desempeña un rol de facilitador, acompañando a la comunidad en la identificación de problemas y en la búsqueda de soluciones colectivas.



¿Qué es la promoción de la higiene?

Las actividades de promoción de la higiene buscan:

- Favorecer la adopción de hábitos saludables.
- Prevenir enfermedades relacionadas con el agua, el saneamiento y la higiene.
- Promover el uso seguro del agua.
- Incentivar el adecuado manejo de residuos.
- Reducir riesgos ambientales.
- Fortalecer la participación comunitaria.
- Promover el autocuidado y la corresponsabilidad.
- Incrementar la preparación de las comunidades frente a emergencias.

Estas acciones deben adaptarse a las características culturales, sociales y ambientales de cada comunidad.

Cambio de comportamiento

Uno de los principales objetivos de la promoción de la higiene es favorecer cambios de comportamiento que puedan mantenerse en el tiempo.

Cambiar un hábito no depende únicamente de conocer la información correcta. También influyen las costumbres, creencias, recursos disponibles, experiencias previas y las condiciones del entorno. Por ejemplo, una persona puede saber que debe lavarse las manos antes de preparar alimentos, pero si no dispone de agua o jabón, le resultará difícil adoptar esta práctica de manera permanente.

Por ello, el voluntariado debe comprender la realidad de cada comunidad y promover soluciones que sean posibles de implementar con los recursos disponibles.

La promoción de la higiene busca acompañar este proceso de cambio mediante actividades educativas, demostraciones prácticas y el fortalecimiento de la participación comunitaria.

¿Sabías que...? Las personas incorporan con mayor facilidad nuevos hábitos cuando participan activamente en su aprendizaje y comprenden cómo estos benefician su salud y la de su familia.

Comunicación para el cambio de comportamiento

La comunicación es una herramienta fundamental para promover prácticas saludables.

Un mensaje será más efectivo cuando:

- Utiliza un lenguaje sencillo y cercano.
- Considera las características culturales de la comunidad.
- Escucha las opiniones y experiencias de las personas.
- Favorece el diálogo y la participación.
- Entrega recomendaciones claras y prácticas.
- Refuerza los aspectos positivos antes que centrarse en los errores.

La comunicación respetuosa fortalece la confianza entre el voluntariado y la comunidad, facilitando el aprendizaje y la adopción de nuevos comportamientos.

Participación comunitaria

Las comunidades poseen conocimientos, experiencias y capacidades que deben ser reconocidas y fortalecidas.

La participación comunitaria permite que las personas sean protagonistas de las acciones destinadas a mejorar su salud, favoreciendo soluciones sostenibles y adaptadas a cada realidad. El voluntariado SPAC promueve la participación mediante reuniones comunitarias, visitas domiciliarias, talleres, ferias de salud y otras actividades que incentiven el diálogo y el trabajo colaborativo.

Cuando las comunidades participan activamente en la identificación de problemas y en la toma de decisiones, aumentan las posibilidades de mantener los cambios alcanzados.

Comunicación, Participación y Rendición de Cuentas (CEA)

La Comunicación, Participación y Rendición de Cuentas (CEA, por sus siglas en inglés: Community Engagement and Accountability) es un enfoque promovido por el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja que busca fortalecer la relación entre las organizaciones y las comunidades. Este enfoque reconoce que las personas afectadas no son únicamente receptoras de ayuda, sino actores fundamentales en la toma de decisiones que impactan su bienestar.

En el trabajo comunitario, el voluntariado debe:

- Escuchar activamente las necesidades de la comunidad.
- Favorecer espacios de participación.
- Compartir información clara y oportuna.
- Responder consultas y preocupaciones.
- Promover mecanismos para recibir opiniones y sugerencias.
- Incorporar la retroalimentación en las actividades desarrolladas.

Trabajar desde el enfoque CEA fortalece la confianza, mejora la calidad de las intervenciones y favorece una mayor apropiación comunitaria de las acciones de promoción de la salud.

Prácticas clave de promoción de la higiene

Las actividades de promoción de la higiene pueden abordar diferentes temáticas según las necesidades de la comunidad. Entre las más frecuentes se encuentran:



Lavado de manos

El lavado de manos con agua y jabón constituye una de las medidas más eficaces para prevenir enfermedades. Debe promoverse especialmente en los siguientes momentos:

- Antes de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Antes de alimentar a un niño o niña.
- Después de usar el baño.
- Después de cambiar pañales.
- Después de limpiar a un niño o niña.
- Después de manipular residuos.
- Después de tocar animales.
- Al llegar al hogar.
- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.



Higiene en la manipulación de los alimentos

Una adecuada manipulación de los alimentos ayuda a prevenir enfermedades transmitidas por alimentos contaminados. Se recomienda:

- Lavar las manos antes de cocinar.
- Lavar frutas y verduras con agua segura.
- Cocinar completamente los alimentos.
- Evitar la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos.
- Mantener limpios los utensilios y superficies.
- Refrigerar oportunamente los alimentos que lo requieran.



Higiene menstrual

Mantener la vivienda limpia contribuye a reducir riesgos para la salud. Entre las principales recomendaciones destacan:

- Mantener ventilados los espacios.
- Limpiar periódicamente pisos y superficies.
- Almacenar el agua de forma segura.
- Eliminar residuos diariamente.
- Evitar la acumulación de objetos que favorezcan la presencia de vectores.



Higiene respiratoria

Las enfermedades respiratorias pueden disminuir mediante prácticas sencillas como:

- Cubrir nariz y boca al toser o estornudar con el antebrazo o un pañuelo desechable.
- Desechar los pañuelos utilizados en un recipiente adecuado.
- Lavarse las manos después de toser o estornudar.
- Favorecer la ventilación de espacios cerrados.
- Evitar el contacto cercano cuando se presentan síntomas respiratorios.



Higiene del hogar

La higiene menstrual forma parte del bienestar y la salud de niñas, adolescentes y mujeres.

Es importante promover el acceso a información basada en evidencia, el uso de productos adecuados y condiciones que permitan realizar el manejo menstrual de manera segura, privada y digna, evitando estigmas y promoviendo el respeto por los derechos de las personas.

El voluntariado debe abordar este tema con sensibilidad, confidencialidad y respeto por las diferencias culturales.



Limpieza y desinfección del hogar

La limpieza periódica de las viviendas ayuda a disminuir la presencia de microorganismos y favorece ambientes saludables.

Cuando sea necesario realizar desinfección, deben utilizarse productos adecuados siguiendo siempre las recomendaciones del fabricante y evitando mezclas que puedan generar riesgos para la salud.

Rol del voluntario SPAC

El voluntariado SPAC promueve la higiene mediante acciones educativas, participativas y respetuosas de la realidad de cada comunidad. Entre sus principales funciones se encuentran:

- Desarrollar actividades educativas sobre higiene.
- Promover el lavado de manos y otras prácticas saludables.
- Realizar demostraciones prácticas durante talleres y visitas domiciliarias.
- Favorecer la participación comunitaria.
- Escuchar las necesidades de la comunidad.
- Adaptar los mensajes al contexto local.
- Identificar factores de riesgo y orientar sobre medidas preventivas.
- Coordinar con otras instituciones cuando sea necesario.

El voluntariado actúa como un facilitador del aprendizaje, promoviendo que las propias comunidades fortalezcan sus capacidades para proteger su salud.

Recuerda

La promoción de la higiene no consiste únicamente en enseñar qué hacer, sino en trabajar junto a la comunidad para comprender sus necesidades, fortalecer sus capacidades y facilitar cambios de comportamiento que puedan mantenerse en el tiempo.
y el acompañamiento.

Mensajes clave

- La promoción de la higiene busca generar cambios de comportamiento sostenibles.
- La participación activa de la comunidad es fundamental para lograr resultados duraderos.
- El lavado de manos con agua y jabón es una de las medidas más eficaces para prevenir enfermedades.
- La comunicación clara, respetuosa y participativa fortalece el aprendizaje y la confianza.

El voluntariado SPAC contribuye a mejorar la salud de las comunidades mediante la educación, la participación y el acompañamiento.

El rol del voluntariado SPAC en Agua, Saneamiento e Higiene (WASH)

El voluntariado constituye el principal vínculo entre Cruz Roja Chilena y las comunidades. A través de su presencia en el territorio, su cercanía con las personas y su capacidad para facilitar procesos participativos, contribuye al fortalecimiento de comunidades más saludables, preparadas y resilientes.

En el marco del programa Salud y Primeros Auxilios Comunitarios (SPAC), el voluntariado desarrolla acciones orientadas a la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el fortalecimiento de capacidades comunitarias. Estas acciones se realizan respetando la cultura, las costumbres y las necesidades de cada comunidad, promoviendo siempre la participación activa de las personas.

En el ámbito de Agua, Saneamiento e Higiene (WASH), el voluntariado cumple un rol fundamental como educador, facilitador y promotor comunitario, favoreciendo la adopción de prácticas saludables que contribuyan a disminuir los riesgos para la salud.

Principales funciones del voluntariado SPAC en WASH

Las acciones del voluntariado pueden desarrollarse antes, durante y después de una emergencia, así como en actividades permanentes de salud comunitaria. Entre sus principales funciones se encuentran:

Educación para la salud

El voluntariado desarrolla actividades educativas dirigidas a personas, familias y comunidades, promoviendo conocimientos y prácticas relacionadas con:

- Consumo de agua segura.
- Tratamiento y almacenamiento adecuado del agua.
- Lavado de manos.
- Higiene personal y del hogar.
- Manejo seguro de residuos.
- Prevención de enfermedades relacionadas con WASH.

Estas actividades pueden realizarse mediante talleres, demostraciones prácticas, visitas domiciliarias, ferias de salud, actividades escolares o reuniones comunitarias.

Promoción de la participación comunitaria

Las soluciones sostenibles se construyen junto a la comunidad. Por ello, el voluntariado promueve espacios de diálogo donde las personas puedan expresar sus necesidades, identificar problemas y participar en la búsqueda de soluciones que mejoren las condiciones de salud de su entorno.

La participación fortalece el sentido de corresponsabilidad y favorece que las acciones se mantengan en el tiempo.

Identificación de riesgos

Durante las actividades comunitarias, el voluntariado puede observar situaciones que representen un riesgo para la salud, tales como:

- Agua almacenada de manera insegura.
- Acumulación de residuos sólidos.
- Presencia de aguas servidas.
- Presencia de vectores.
- Deficiencias en las condiciones de higiene.
- Riesgos de contaminación de fuentes de agua.

La identificación temprana de estos factores permite orientar a la comunidad y, cuando corresponda, informar a las instituciones competentes.

Preparación para emergencias

Antes de que ocurra una emergencia, el voluntariado puede desarrollar acciones que fortalezcan la preparación comunitaria, entre ellas:

- Promover el almacenamiento seguro de agua para situaciones de emergencia.
- Educar sobre métodos de tratamiento del agua.
- Identificar recursos comunitarios disponibles.
- Promover planes familiares de emergencia.
- Fortalecer redes comunitarias de apoyo.

Estas acciones aumentan la capacidad de respuesta de la comunidad frente a eventos adversos.

Apoyo durante emergencias

Durante una emergencia, el voluntariado puede apoyar diversas actividades relacionadas con WASH, siempre de acuerdo con sus competencias y siguiendo los procedimientos institucionales. Entre ellas se encuentran:

- Educación sobre consumo seguro de agua.
- Promoción de la higiene.
- Apoyo en la distribución de insumos WASH.
- Demostraciones sobre tratamiento y almacenamiento del agua.
- Identificación de necesidades comunitarias.
- Difusión de mensajes preventivos.
- Apoyo a las evaluaciones comunitarias cuando sea requerido.

Estas acciones deben desarrollarse de manera coordinada con los equipos responsables de la respuesta y respetando los principios fundamentales de la Cruz Roja.

Derivación y coordinación

El voluntariado SPAC debe reconocer cuándo una situación requiere la intervención de otras instituciones o equipos especializados. Por ejemplo:

- Interrupciones prolongadas del suministro de agua.
- Sospecha de contaminación del agua para consumo.
- Colapso de sistemas de saneamiento.
- Presencia de brotes de enfermedades relacionadas con WASH.
- Riesgos ambientales que superen las capacidades de la comunidad.

En estos casos, el voluntariado debe informar oportunamente a su filial y coordinar con las autoridades competentes siguiendo los procedimientos establecidos por Cruz Roja Chilena.

Lo que el voluntariado SPAC no debe hacer

Es importante reconocer los límites del rol del voluntariado.

El voluntariado SPAC no reemplaza el trabajo de profesionales especializados ni de las instituciones responsables de los servicios básicos.

Entre otras acciones, el voluntariado no debe:

- Certificar la calidad del agua para consumo humano.
- Realizar análisis de laboratorio.
- Diseñar sistemas de agua o alcantarillado.
- Reparar redes sanitarias.
- Indicar tratamientos médicos.
- Manipular productos químicos sin la capacitación correspondiente.
- Difundir información que no haya sido validada por fuentes oficiales.

Reconocer estos límites protege tanto a la comunidad como al propio voluntariado y favorece una respuesta segura y coordinada.



¿Qué es la promoción de la higiene?

Durante una visita domiciliaria, una voluntaria observa que una familia almacena agua en recipientes destapados y elimina los residuos en un sitio no autorizado.

¿Qué puede hacer el voluntariado SPAC?

- Conversar con la familia sobre los riesgos para la salud.
- Promover el uso de recipientes limpios y con tapa.
- Entregar recomendaciones para el manejo adecuado de los residuos.
- Identificar si existen dificultades de acceso a los servicios básicos.
- Informar a la filial cuando la situación requiera apoyo adicional o coordinación con otras instituciones.

Barreras para mejorar las condiciones de Agua, Saneamiento e Higiene (WASH)

Promover prácticas relacionadas con el agua, el saneamiento y la higiene implica mucho más que entregar información. Las decisiones que toman las personas en su vida cotidiana están influenciadas por diversos factores sociales, económicos, culturales y ambientales.

En muchas ocasiones, las comunidades conocen las recomendaciones para proteger su salud, pero enfrentan dificultades que limitan su capacidad para ponerlas en práctica. Por ello, el voluntariado SPAC debe comprender estas barreras antes de proponer soluciones, evitando emitir juicios y promoviendo el diálogo respetuoso. Identificar las barreras existentes permite diseñar actividades más pertinentes, fortalecer la participación comunitaria y favorecer cambios de comportamiento sostenibles.

Barreras relacionadas con el acceso al agua

El acceso insuficiente al agua constituye una de las principales dificultades para mantener prácticas adecuadas de higiene. Algunas comunidades pueden enfrentar situaciones como:

- Interrupciones frecuentes del suministro de agua.
- Escasez de agua debido a sequías.
- Grandes distancias hasta la fuente de abastecimiento.
- Costos elevados para acceder al agua.
- Baja disponibilidad durante emergencias.
- Cuando el agua es limitada, las familias suelen priorizar su uso para beber y cocinar, reduciendo otras actividades como el lavado de manos, la limpieza del hogar o el lavado de ropa.

Barreras económicas

Las condiciones económicas pueden limitar el acceso a insumos básicos para la higiene. Entre ellas se encuentran:

- Dificultades para adquirir jabón, cloro u otros productos de limpieza.
- Imposibilidad de reemplazar recipientes deteriorados para almacenar agua.
- Limitaciones para mejorar instalaciones sanitarias.
- Acceso restringido a servicios básicos.

Estas situaciones requieren comprender el contexto familiar antes de entregar recomendaciones.

Barreras culturales y sociales

Las prácticas relacionadas con el agua y la higiene están influenciadas por las costumbres, tradiciones y creencias de cada comunidad. Algunas conductas pueden mantenerse durante muchos años porque forman parte de la cultura local. Por ello, el voluntariado debe evitar imponer cambios y, en cambio, promover espacios de diálogo que permitan valorar los conocimientos existentes e incorporar nuevas prácticas de manera respetuosa. Trabajar desde el respeto favorece la confianza y facilita la adopción de hábitos saludables.



Barreras relacionadas con el conocimiento

En algunas comunidades las personas pueden desconocer:

- Cómo tratar el agua de forma segura.
- La importancia del lavado de manos.
- La forma correcta de almacenar agua.
- Los riesgos asociados a la contaminación del agua.
- La relación entre saneamiento y enfermedades.

En estos casos, la educación comunitaria constituye una herramienta fundamental para fortalecer capacidades y promover decisiones informadas.

Barreras durante situaciones de emergencia

Las emergencias pueden modificar completamente las condiciones de vida de una comunidad.

Durante estos eventos es frecuente observar:

- Daños en los sistemas de agua potable.
- Interrupción del suministro eléctrico.
- Contaminación de fuentes de agua.
- Colapso de sistemas de alcantarillado.
- Acumulación de residuos.
- Dificultades para acceder a productos de higiene.

Estas condiciones incrementan el riesgo de enfermedades, haciendo aún más importante el trabajo de promoción desarrollado por el voluntariado. En Chile, situaciones como terremotos, incendios forestales, inundaciones, aluviones o eventos climáticos extremos pueden afectar temporalmente los servicios de agua y saneamiento, requiriendo una rápida coordinación entre las comunidades, las autoridades y organizaciones humanitarias.

¿Cómo puede apoyar el voluntariado SPAC?

El voluntariado no siempre podrá eliminar las barreras existentes, pero sí puede contribuir a reducir su impacto mediante acciones sencillas y participativas. Entre ellas destacan:

- Escuchar activamente a la comunidad.
- Identificar las principales necesidades relacionadas con WASH.
- Adaptar los mensajes educativos a la realidad local.
- Promover soluciones prácticas y de bajo costo.
- Fortalecer las capacidades comunitarias.
- Coordinar con otras instituciones cuando sea necesario.
- Favorecer la participación de todas las personas, especialmente de quienes enfrentan mayores dificultades de acceso.

El trabajo conjunto permite construir soluciones más sostenibles y apropiadas para cada contexto.

Recuerda

Cada comunidad enfrenta desafíos diferentes. Antes de entregar recomendaciones, escucha, observa y comprende la realidad de las personas. Las soluciones más efectivas son aquellas que se construyen junto a la comunidad.

Mensajes clave

- Las personas no siempre pueden adoptar prácticas saludables debido a barreras que escapan a su control.
- Comprender la realidad de cada comunidad permite desarrollar acciones más pertinentes y efectivas.
- La participación comunitaria es esencial para encontrar soluciones sostenibles.
- El voluntariado SPAC debe promover el respeto, la inclusión y el diálogo en todas sus intervenciones.
- Las acciones de educación y acompañamiento fortalecen la resiliencia de las comunidades frente a los desafíos relacionados con WASH.

Resumen del tema

El acceso al agua segura, el saneamiento y la promoción de la higiene constituyen pilares fundamentales para proteger la salud y prevenir enfermedades. Estos tres componentes forman el enfoque WASH, el cual busca reducir los riesgos asociados al agua contaminada, al manejo inadecuado de excretas y residuos, y a prácticas de higiene insuficientes. A lo largo de este capítulo se revisaron los conceptos esenciales relacionados con el agua segura, los métodos básicos para su tratamiento, almacenamiento y transporte, así como la importancia del saneamiento y de la promoción de hábitos saludables en la comunidad. Asimismo, se destacó el rol del voluntariado SPAC como agente de cambio, capaz de facilitar procesos educativos, fortalecer la participación comunitaria e identificar riesgos que puedan afectar la salud de las personas.

El trabajo en WASH no depende únicamente de la infraestructura o de los recursos disponibles; requiere también del compromiso de las comunidades, la coordinación entre instituciones y la adopción de prácticas cotidianas que favorezcan entornos saludables y resilientes.

Mensajes clave del tema

- El agua segura, el saneamiento y la higiene son componentes inseparables para proteger la salud.
- La prevención de enfermedades comienza con prácticas sencillas realizadas diariamente.
- El agua debe ser segura desde su fuente hasta el momento del consumo.
- El manejo adecuado de excretas, aguas residuales y residuos sólidos protege a las personas y al medio ambiente.
- La promoción de la higiene busca fortalecer cambios de comportamiento sostenibles.
- La participación activa de la comunidad es fundamental para el éxito de las acciones de WASH.
- El voluntariado SPAC actúa como educador, facilitador y promotor comunitario.
- Escuchar, respetar e involucrar a la comunidad permite construir soluciones más efectivas y duraderas.
- El trabajo coordinado entre la comunidad, las instituciones y Cruz Roja Chilena fortalece la preparación y la respuesta frente a emergencias.

11

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

1.1 Objetivos de aprendizaje

Al concluir este tema, usted será capaz de:

- Comprender el concepto de envejecimiento saludable desde un enfoque comunitario y de derechos.
- Reconocer a las personas mayores como participantes activas de sus comunidades y no únicamente como receptoras de asistencia.
- Identificar factores que favorecen o afectan la salud, autonomía, funcionalidad y bienestar de las personas mayores.
- Reconocer situaciones de edadismo, discriminación, aislamiento, violencia, negligencia o exclusión.
- Promover hábitos y entornos que contribuyan a un envejecimiento saludable.
- Identificar riesgos frecuentes para las personas mayores en la comunidad y durante emergencias.
- Reconocer el rol y los límites de las personas voluntarias SPAC en el trabajo con personas mayores.
- Fortalecer la participación, las redes de apoyo y la preparación comunitaria de las personas mayores frente a emergencias.

Puntos principales de aprendizaje

- Envejecer es un proceso natural que ocurre durante todo el curso de vida.
- El envejecimiento saludable no significa ausencia de enfermedades, sino favorecer el bienestar, la autonomía, la funcionalidad y la participación de las personas.
- Las personas mayores son sujetos de derechos, poseen conocimientos, experiencias y capacidades que deben ser reconocidas.
- La salud de las personas mayores está determinada por factores físicos, sociales, económicos, ambientales y culturales.
- La actividad física, alimentación, hidratación, salud mental, participación social y prevención de accidentes contribuyen al bienestar.
- El aislamiento, la soledad, el edadismo, la violencia y la negligencia pueden afectar significativamente la calidad de vida.
- Las personas mayores pueden presentar necesidades específicas durante emergencias y desastres.
- El voluntariado SPAC debe promover, escuchar, orientar, facilitar la participación y fortalecer redes, sin reemplazar al personal de salud.
- Las intervenciones deben considerar los enfoques de Protección, Género e Inclusión (PGI), Comunicación y Participación Comunitaria (CEA) y determinantes sociales de la salud.
- Una comunidad que incluye y escucha a sus personas mayores fortalece su cohesión y resiliencia.

¿Qué aprenderá al finalizar este tema?

Al finalizar este capítulo será capaz de:

- Explicar qué se entiende por envejecimiento saludable.
- Reconocer factores protectores y factores de riesgo para la salud de las personas mayores.
- Identificar acciones comunitarias que favorezcan la autonomía y participación.
- Reconocer situaciones que requieren orientación o derivación.
- Promover la preparación de las personas mayores frente a emergencias.
- Aplicar una comunicación respetuosa, clara e inclusiva.
- Identificar cómo puede contribuir el voluntariado SPAC al envejecimiento saludable.



Resumen del tema

¿Qué entendemos por envejecimiento saludable?

El envejecimiento es un proceso natural y continuo que forma parte del curso de vida. Todas las personas envejecen, aunque lo hacen de maneras diferentes. El envejecimiento saludable busca que las personas puedan mantener el mayor nivel posible de bienestar, autonomía, funcionalidad y participación a medida que envejecen.

Por lo tanto, hablar de envejecimiento saludable no significa asumir que todas las personas mayores deben estar libres de enfermedades o mantener las mismas capacidades durante toda su vida. Una persona puede vivir con una enfermedad crónica, utilizar una ayuda técnica, necesitar apoyo para algunas actividades o presentar alguna discapacidad y, al mismo tiempo, mantener una vida activa, participar en su comunidad y tomar decisiones sobre su propia vida.

Desde la perspectiva de Cruz Roja y de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (IFRC), el envejecimiento saludable debe abordarse desde una perspectiva integral, considerando el bienestar físico, mental y psicosocial, la inclusión, la protección, la participación y la dignidad de las personas mayores.

La estrategia de IFRC sobre envejecimiento saludable establece cuatro ámbitos estrechamente relacionados:

- Promover la salud física y mental y el bienestar psicosocial.
- Prevenir y abordar el edadismo, la exclusión, la violencia y la negligencia.
- Promover la solidaridad y el diálogo entre generaciones.
- Fortalecer la participación y la voz de las personas mayores en las decisiones que les afectan.

Estos principios pueden incorporarse directamente al trabajo comunitario desarrollado por SPAC.

Las personas mayores como protagonistas de la comunidad

Las personas mayores poseen conocimientos, experiencias, capacidades y redes que constituyen recursos importantes para sus comunidades. Una persona mayor puede desempeñar distintos roles: cuidadora, dirigente comunitaria, integrante de una organización, trabajadora, voluntaria, abuela o abuelo, integrante de un club deportivo o cultural, vecina o vecino, entre muchos otros.

Por esta razón, el trabajo comunitario no debe centrarse únicamente en identificar necesidades o vulnerabilidades. También debe identificar:

- Capacidades.
- Conocimientos.
- Experiencias.
- Redes familiares y comunitarias.
- Liderazgos.
- Recursos disponibles.
- Intereses y proyectos personales.
- Formas de participación.

El voluntariado SPAC debe evitar una mirada que considere a las personas mayores solamente como personas vulnerables. La vulnerabilidad no está determinada exclusivamente por la edad. Dos personas de la misma edad pueden tener condiciones de salud, redes de apoyo, recursos económicos, movilidad y niveles de autonomía completamente diferentes.

Por ello, es necesario conocer a la persona, escucharla y comprender su contexto. Esto se relaciona directamente con el enfoque comunitario de SPAC, que reconoce que las comunidades poseen conocimientos, experiencias y recursos que pueden fortalecerse.

Envejecimiento y determinantes sociales de la salud

La salud de las personas mayores está influenciada por múltiples factores. Entre ellos se encuentran:

Condiciones de vivienda

Una vivienda segura y accesible puede favorecer la autonomía y reducir riesgos de accidentes. Es importante observar factores como:

- Iluminación insuficiente.
- Escaleras sin condiciones adecuadas de seguridad.
- Alfombras sueltas.
- Obstáculos en los lugares de tránsito.
- Baños sin elementos de apoyo cuando son necesarios.
- Pisos resbaladizos.
- Dificultades para acceder a espacios esenciales de la vivienda.



Las personas mayores como protagonistas de la comunidad

Las personas mayores poseen conocimientos, experiencias, capacidades y redes que constituyen recursos importantes para sus comunidades. Una persona mayor puede desempeñar distintos roles: cuidadora, dirigente comunitaria, integrante de una organización, trabajadora, voluntaria, abuela o abuelo, integrante de un club deportivo o cultural, vecina o vecino, entre muchos otros.

Por esta razón, el trabajo comunitario no debe centrarse únicamente en identificar necesidades o vulnerabilidades. También debe identificar:

- Capacidades.
- Conocimientos.
- Experiencias.
- Redes familiares y comunitarias.
- Liderazgos.
- Recursos disponibles.
- Intereses y proyectos personales.
- Formas de participación.

El voluntariado SPAC debe evitar una mirada que considere a las personas mayores solamente como personas vulnerables. La vulnerabilidad no está determinada exclusivamente por la edad. Dos personas de la misma edad pueden tener condiciones de salud, redes de apoyo, recursos económicos, movilidad y niveles de autonomía completamente diferentes.

Por ello, es necesario conocer a la persona, escucharla y comprender su contexto. Esto se relaciona directamente con el enfoque comunitario de SPAC, que reconoce que las comunidades poseen conocimientos, experiencias y recursos que pueden fortalecerse.

Envejecimiento y determinantes sociales de la salud

La salud de las personas mayores está influenciada por múltiples factores. Entre ellos se encuentran:

Condiciones de vivienda

Una vivienda segura y accesible puede favorecer la autonomía y reducir riesgos de accidentes. Es importante observar factores como:

- Iluminación insuficiente.
- Escaleras sin condiciones adecuadas de seguridad.
- Alfombras sueltas.
- Obstáculos en los lugares de tránsito.
- Baños sin elementos de apoyo cuando son necesarios.
- Pisos resbaladizos.
- Dificultades para acceder a espacios esenciales de la vivienda.

Alimentación e hidratación

Una alimentación adecuada y una hidratación suficiente son fundamentales para mantener la salud. Las dificultades económicas, problemas de movilidad, aislamiento, dificultades para cocinar o acceder a alimentos pueden afectar la alimentación de una persona mayor. El voluntariado puede promover hábitos saludables y orientar hacia los servicios correspondientes cuando identifica dificultades.

Acceso a servicios de salud

Las dificultades de transporte, conectividad, información o movilidad pueden convertirse en barreras para acceder a controles y tratamientos. El voluntariado puede ayudar a identificar estas barreras y orientar hacia la red disponible.

Redes de apoyo

La familia, amistades, vecinas y vecinos, organizaciones comunitarias, clubes de personas mayores y otras redes pueden contribuir significativamente al bienestar. La ausencia o debilitamiento de estas redes puede aumentar situaciones de aislamiento y vulnerabilidad.

Entorno comunitario

Los espacios públicos, transporte, seguridad, acceso a información y oportunidades de participación también influyen en la calidad de vida. Por ello, promover envejecimiento saludable no significa solamente entregar recomendaciones individuales. También implica contribuir a construir comunidades accesibles, seguras, inclusivas y participativas.

Autonomía y funcionalidad

La autonomía corresponde a la posibilidad de tomar decisiones sobre la propia vida. La funcionalidad se relaciona con la capacidad de una persona para desenvolverse en sus actividades cotidianas, considerando sus capacidades y el entorno en el que vive. Una persona puede necesitar algún nivel de apoyo y continuar tomando decisiones sobre aspectos importantes de su vida.

Por ello, el voluntariado debe:

- Preguntar antes de ayudar.
- Respetar las decisiones de la persona.
- Evitar infantilizarla.
- No asumir que necesita ayuda únicamente por su edad.
- Favorecer que realice por sí misma las actividades que pueda desarrollar.
- Identificar barreras presentes en el entorno.
- Promover el uso adecuado de apoyos cuando correspondan.
- Respetar su privacidad y dignidad.

Ayudar no significa reemplazar a la persona

El objetivo del trabajo comunitario es favorecer la mayor autonomía posible y fortalecer las capacidades existentes. En Chile, el Plan Nacional de Salud Integral para Personas Mayores 2020–2030 considera como objetivo mejorar el bienestar y mantener o mejorar la salud y funcionalidad, promoviendo un envejecimiento activo, positivo y saludable.

Promoción de estilos de vida saludables

El envejecimiento saludable se construye a través de múltiples acciones desarrolladas durante toda la vida.

Actividad física

La actividad física regular puede contribuir a mantener la movilidad, fuerza, equilibrio y capacidad funcional. Las actividades deben adaptarse a las capacidades y condiciones de cada persona.

El voluntariado no debe indicar ejercicios terapéuticos específicos ni reemplazar la evaluación profesional.

Puede, en cambio:

- Promover la importancia de mantenerse físicamente activo.
- Favorecer actividades comunitarias seguras.
- Incentivar caminatas y actividades recreativas cuando sean apropiadas.
- Promover la participación en actividades locales.
- Identificar barreras que dificulten la movilidad.

Alimentación e hidratación

Se debe promover una alimentación variada y adecuada a las necesidades individuales.

También es importante prestar atención a situaciones que puedan dificultar la alimentación o hidratación, como:

- Falta de recursos.
- Dificultades para comprar alimentos.
- Problemas de movilidad.
- Aislamiento.
- Dificultades para preparar alimentos.
- Problemas para acceder a agua segura.

Estas situaciones pueden requerir coordinación con redes comunitarias o servicios de salud y sociales.

Salud mental y bienestar psicosocial

El bienestar emocional es parte integral de la salud. Cambios importantes como jubilación, pérdida de personas cercanas, disminución de redes sociales, cambios en la autonomía o enfermedades pueden afectar el bienestar. El voluntariado SPAC puede contribuir mediante:

- Escucha activa.
- Acompañamiento comunitario.
- Actividades grupales.
- Fortalecimiento de redes.
- Participación social.
- Identificación de señales de preocupación.
- Orientación hacia redes de apoyo.

El voluntariado no debe diagnosticar depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental.

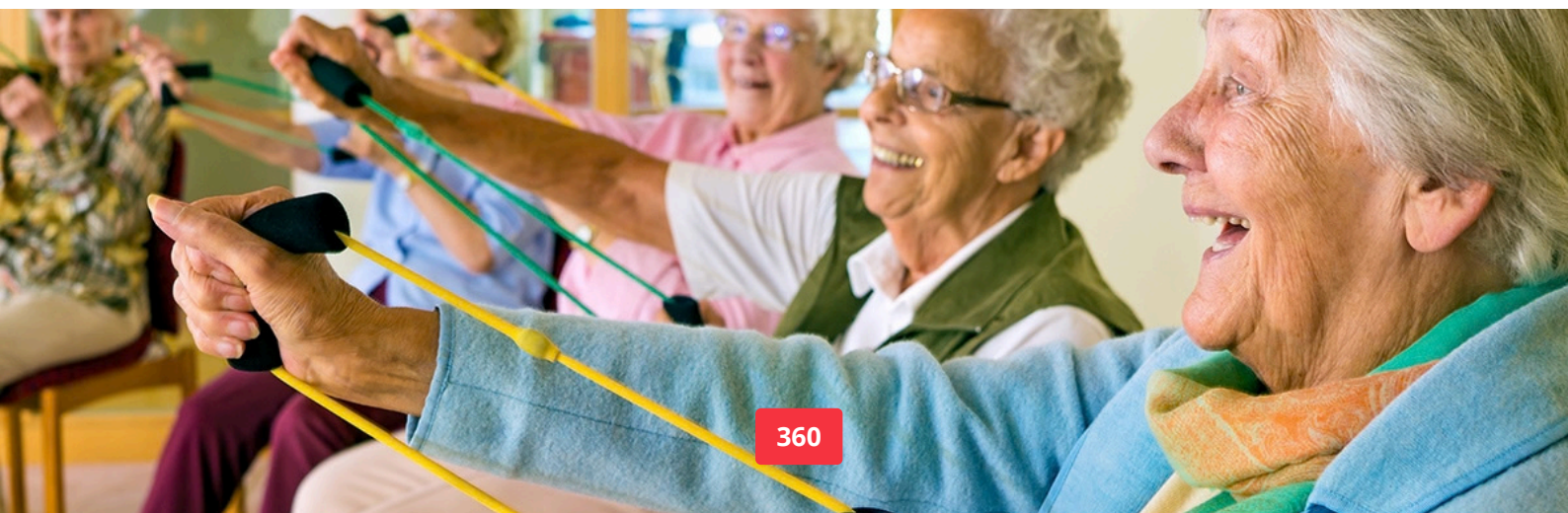
Soledad, aislamiento y participación social

La soledad y el aislamiento social no son consecuencias inevitables del envejecimiento. Una persona puede vivir sola y mantener una amplia red social, mientras que otra puede vivir acompañada y sentirse aislada. Por ello, es importante preguntar y escuchar.

Algunas señales que pueden indicar necesidad de mayor apoyo son:

- Pérdida significativa de redes sociales.
- Falta de contacto con familiares o amistades.
- Abandono de actividades que anteriormente disfrutaba.
- Permanencia prolongada en el hogar por falta de alternativas.
- Dificultades para acceder a actividades comunitarias.
- Expresiones frecuentes de sentirse sola o sin apoyo.
- El voluntariado puede promover actividades como:
 - Encuentros comunitarios.
 - Actividades recreativas.
 - Talleres.
 - Caminatas grupales.
 - Actividades culturales.
 - Participación en organizaciones comunitarias.
 - Actividades intergeneracionales.

La participación social es una forma concreta de promover salud y fortalecer la resiliencia comunitaria.



Edadismo y trato digno

El edadismo corresponde a prejuicios, estereotipos o discriminación relacionados con la edad. Puede manifestarse de formas evidentes o sutiles. Por ejemplo:

- ·Hablarle a una persona mayor como si fuera una niña o un niño.
- ·Suponer que no puede aprender algo por su edad.
- ·Tomar decisiones por ella sin consultarle.
- ·Ignorar su opinión.
- ·Excluir la de actividades.
- ·Considerar que todas las personas mayores son dependientes.
- ·Utilizar expresiones despectivas relacionadas con la edad.
- El voluntariado SPAC debe contribuir activamente a prevenir estas conductas. Una comunicación respetuosa implica:
 - ·Dirigirse directamente a la persona.
 - ·Escuchar sus opiniones.
 - ·Preguntar qué necesita.
 - ·Respetar sus decisiones.
 - ·Evitar estereotipos.
 - ·Reconocer sus capacidades.
 - ·Utilizar un lenguaje respetuoso.

Las personas mayores deben participar en las decisiones que afectan su vida y su comunidad.

Protección frente a violencia, abuso y negligencia

Las personas mayores pueden encontrarse expuestas a distintas formas de violencia o vulneración de derechos. Estas pueden incluir:

- ·Violencia física.
- ·Violencia psicológica.
- ·Violencia económica o patrimonial.
- ·Abuso sexual.
- ·Negligencia.
- ·Abandono.
- ·Maltrato institucional.

Apropiación o uso indebido de sus bienes

El voluntariado no debe investigar por cuenta propia ni confrontar a una persona sospechosa de ejercer violencia. Su rol consiste en:

- Escuchar con respeto.
- Mantener una actitud de protección.
- Evitar juzgar o culpar.
- Respetar la confidencialidad dentro de los límites institucionales.
- Activar los mecanismos de derivación y protección correspondientes.
- Informar a quien corresponda dentro de la organización cuando exista una situación que requiera intervención.

Ante situaciones de riesgo inmediato para la vida o integridad de una persona, deben activarse los servicios de emergencia correspondientes.

Envejecimiento saludable y emergencias

Chile se encuentra expuesto a múltiples amenazas, entre ellas terremotos, tsunamis, incendios forestales, inundaciones y eventos meteorológicos extremos. El propio Manual SPAC reconoce estas amenazas como parte del contexto nacional.

Durante una emergencia, algunas personas mayores pueden enfrentar barreras adicionales relacionadas con:

- Movilidad reducida.
- Dificultades sensoriales.
- Enfermedades crónicas.
- Necesidad de medicamentos.
- Uso de ayudas técnicas.
- Dificultades cognitivas.
- Dependencia de personas cuidadoras.
- Aislamiento social.
- Dificultades para recibir información.
- Necesidad de condiciones específicas de alimentación, hidratación o descanso.

Sin embargo, nuevamente, no todas las personas mayores presentan estas condiciones. La evaluación debe realizarse considerando las características individuales.

Preparación familiar y comunitaria

El voluntariado puede apoyar a las personas mayores para elaborar planes de preparación que consideren:

- Personas de contacto.
- Lugares de encuentro.
- Rutas de evacuación.
- Medios de comunicación disponibles.
- Medicamentos habituales.
- Ayudas técnicas.
- Documentación necesaria.
- Necesidades de alimentación e hidratación.
- Animales de compañía.
- Redes de apoyo.
- Alternativas de transporte.
- Información sobre sistemas de alerta.

Cuando sea necesario, estas acciones deben integrarse con los planes familiares y comunitarios de emergencia.

Personas mayores en albergues y evacuaciones

Durante una evacuación o permanencia en un albergue se deben considerar condiciones que favorezcan la dignidad, seguridad y autonomía.

Algunas recomendaciones son:

- Mantener espacios accesibles y seguros.
- Facilitar el acceso a agua segura y saneamiento.
- Considerar necesidades de higiene.
- Facilitar información clara y comprensible.
- Identificar necesidades de movilidad.
- Favorecer la continuidad de tratamientos.
- Facilitar el acceso a medicamentos mediante los canales correspondientes.
- Considerar necesidades de descanso.
- Favorecer la privacidad.
- Identificar redes familiares o personas de apoyo.
- Evitar separar innecesariamente a las personas de sus redes.
- Considerar las necesidades de personas con discapacidad.
- Mantener mecanismos de información y participación.

El voluntariado debe evitar asumir automáticamente que una persona mayor requiere asistencia permanente. Preguntar primero es una forma de respetar la autonomía.

Comunicación con personas mayores

La comunicación debe adaptarse a las necesidades de cada persona. No todas las personas mayores presentan dificultades auditivas, visuales o cognitivas. Sin embargo, cuando existen barreras, se deben realizar ajustes.

Se recomienda:

- Hablar claramente y a un ritmo adecuado.
- Evitar gritar.
- Reducir ruidos ambientales cuando sea posible.
- Utilizar lenguaje sencillo.
- Entregar información por más de un canal cuando sea necesario.
- Utilizar material visual legible.
- Confirmar que la información fue comprendida.
- Dar tiempo suficiente para responder.
- Hablar directamente con la persona y no exclusivamente con quien la acompaña.

Estas acciones se relacionan directamente con el enfoque CEA desarrollado en el Manual SPAC, que plantea que la comunicación debe ser clara, sencilla, respetuosa y adaptada al contexto.

Enfoque de Protección, Género e Inclusión

El envejecimiento no ocurre de la misma manera para todas las personas. Las experiencias pueden verse influenciadas por:

- Género.
- Situación socioeconómica.
- Discapacidad.
- Pertenencia cultural.
- Lugar de residencia.
- Ruralidad.
- Migración.
- Orientación sexual e identidad de género.
- Redes familiares.
- Condiciones de vivienda.
- Acceso a servicios.

Por ello, el enfoque PGI debe incorporarse en las actividades con personas mayores. Esto implica preguntarse:

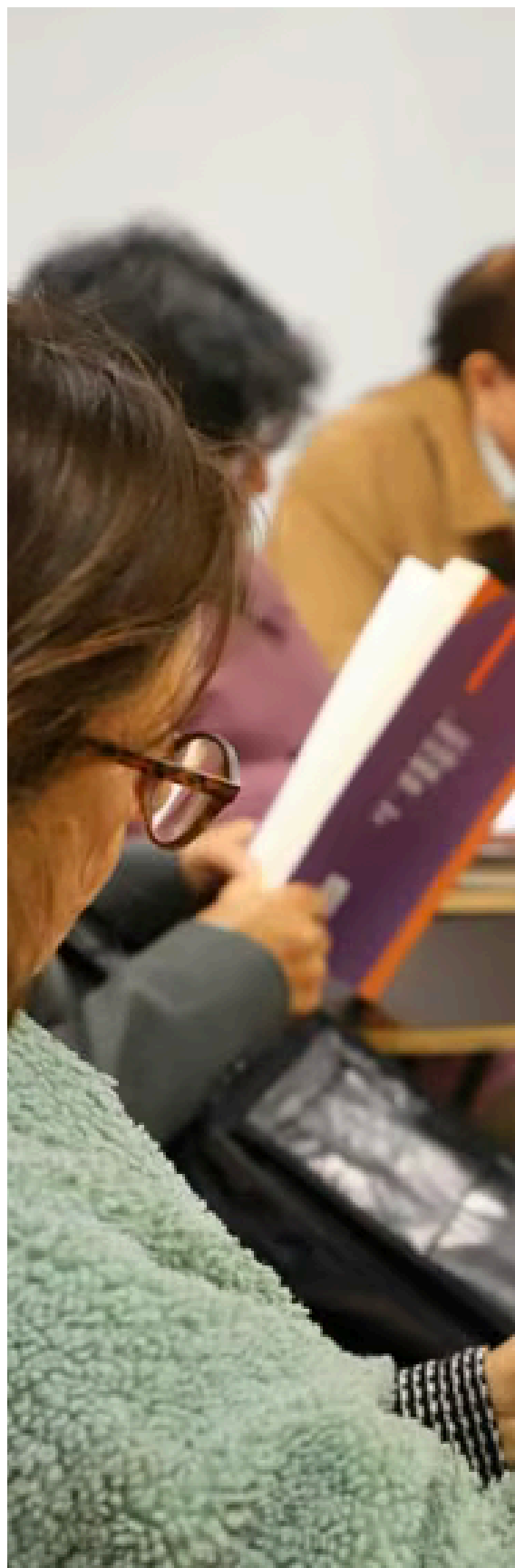
- ¿Quiénes están participando?
- ¿Quiénes están quedando fuera?
- ¿Qué barreras existen?
- ¿Qué podemos hacer para facilitar una participación segura y significativa?

El Manual SPAC ya reconoce a las personas mayores dentro de los grupos que deben ser considerados desde PGI y plantea la necesidad de adaptar lugares, horarios, lenguaje y materiales para favorecer una participación inclusiva.

Solidaridad intergeneracional

Las comunidades se fortalecen cuando las distintas generaciones participan juntas. Las actividades intergeneracionales permiten compartir:

- Conocimientos.
- Experiencias.
- Historias.
- Habilidades.
- Tradiciones.
- Formas de organización.
- Estrategias para enfrentar dificultades.



El voluntariado SPAC puede promover actividades en las que participen personas mayores, jóvenes, niñas, niños y otras generaciones.

Ejemplos:

- Relatos de experiencias comunitarias.
- Talleres de preparación ante emergencias.
- Actividades culturales.
- Huertos comunitarios.
- Actividades recreativas.
- Campañas de autocuidado.
- Intercambio de conocimientos tecnológicos.
- Recuperación de memoria histórica de la comunidad.

La persona mayor no debe ser considerada solamente como receptora de una actividad: también puede ser facilitadora, líder y fuente de conocimiento.

El rol del voluntariado SPAC

El rol de las personas voluntarias consiste principalmente en facilitar, promover, escuchar, orientar y conectar.

Entre sus principales acciones se encuentran:

- Promover estilos de vida saludables.
- Fortalecer la participación de personas mayores.
- Identificar factores de riesgo comunitario.
- Promover redes de apoyo.
- Facilitar actividades comunitarias.
- Apoyar la preparación ante emergencias.
- Difundir información confiable.
- Identificar barreras de acceso.
- Orientar hacia servicios disponibles.
- Promover la inclusión.
- Escuchar necesidades y preocupaciones.
- Contribuir a prevenir el edadismo.
- Identificar situaciones que requieran derivación.
- El voluntariado no debe:
- Diagnosticar enfermedades.
- Indicar tratamientos.
- Modificar medicamentos.
- Realizar procedimientos clínicos para los que no esté capacitado.
- Investigar situaciones de violencia por cuenta propia.
- Tomar decisiones en nombre de la persona.
- Sustituir a profesionales de salud o servicios sociales.

El manual SPAC establece que las personas voluntarias actúan como facilitadoras, fortalecen redes, promueven educación para la salud y apoyan la preparación frente a emergencias, sin reemplazar a los servicios de salud.

Conclusiones

El envejecimiento saludable debe comprenderse como un proceso integral que considera la salud física, mental y psicosocial, la autonomía, la funcionalidad, la participación, la protección y las relaciones sociales. Las personas mayores no constituyen un grupo homogéneo.

Cada persona presenta diferentes capacidades, necesidades, experiencias y redes de apoyo. Por ello, el trabajo comunitario debe evitar estereotipos y reconocer a las personas mayores como sujetos de derechos y protagonistas de sus comunidades.

El enfoque de IFRC permite fortalecer esta mirada mediante la promoción del bienestar, la prevención del edadismo, la protección frente a la exclusión y violencia, la solidaridad intergeneracional y la participación de las propias personas mayores.

En Chile, este enfoque puede articularse con las políticas nacionales de salud y envejecimiento, fortaleciendo la promoción, prevención, autonomía, funcionalidad, participación y trabajo intersectorial. El Ministerio de Salud establece que el Plan Nacional de Salud Integral para Personas Mayores 2020-2030 busca mejorar el bienestar y la funcionalidad mediante un sistema integral y coordinado. Para SPAC, el envejecimiento saludable representa una oportunidad para fortalecer comunidades más inclusivas, preparadas y resilientes.

El voluntariado no debe mirar solamente las necesidades de las personas mayores. Debe también reconocer sus capacidades, experiencias, conocimientos y aportes. Una comunidad saludable es aquella donde las personas pueden envejecer con dignidad, participar en las decisiones que afectan sus vidas, mantener sus vínculos y contar con apoyo cuando lo necesitan.



CRUZ ROJA CHILENA

La Cruz Roja Chilena es una institución humanitaria, voluntaria e imparcial, parte del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, presente en el país a través de una red de filiales y miles de voluntarias y voluntarios a lo largo del territorio nacional.

Nuestro voluntariado actúa antes, durante y después de emergencias, desastres y crisis, brindando apoyo humanitario, asistencia, protección y acompañamiento a las comunidades más vulnerables. Trabajamos en contextos complejos y diversos, promoviendo la vida, la dignidad humana y el bienestar de las personas, sin distinción alguna.

Desde un enfoque comunitario, la Cruz Roja Chilena fortalece capacidades locales y promueve comunidades más resilientes, impulsando acciones en salud, educación, gestión del riesgo de desastres, participación comunitaria y desarrollo social, para que las personas puedan vivir de manera segura, saludable y con mayores oportunidades de desarrollo.

		
Dr. Rafael Méndez Mella Presidente Nacional Cruz Roja Chilena	Felipe Gonzalez Godoy Director Ejecutivo Cruz Roja Chilena	Ricardo Cabrera Salas Director Nacional de Salud Cruz Roja Chilena

© Cruz Roja Chilena, Santiago de Chile, 2026

Se autoriza citar, copiar, traducir o adaptar, total o parcialmente el contenido de esta publicación sin autorización expresa de la Cruz Roja Chilena, con fines no comerciales, siempre y cuando se mencione claramente la fuente.

Contacto:

Las solicitudes para la reproducción comercial deberán dirigirse a la Sede Central

Dirección: Avenida Santa María 0150, Comuna de Providencia, Región Metropolitana

Apartado postal: 7520405

T +56 (22) 7834100 | E salud@cruzroja.cl | W cruzroja.cl _____



CRUZ ROJA
CHILENA

CON EL APOYO DE



CICR

Manual del voluntario SPAC
salud y primeros auxilios comunitarios

2026 - 2030

cruzroja.cl | salud@cruzroja.cl
Av. Santa María 0150, Providencia, Santiago | Fono: +56 2 2945 1000

© 2026 Cruz Roja Chilena · Todos los derechos reservados