

3 Prevenir la diarrea en emergencia



Respuesta de emergencia y recuperación temprana para las personas más vulnerables afectadas por el huracán Sandy en la República Dominicana

Proyecto de Reforzamiento de Capacidades de Gestión de Riesgos a nivel Municipal en áreas vulnerables de la provincia de Monte Cristi

Autor
Mjrco Rennola

Revisión Técnica
Cristina Alaman, Referente WASH para LAC, Oxfam Intermón

Raúl del Río, Responsable Acción Humanitaria
Oxfam República Dominicana

Benedicto Maceo, WASH Officer proyecto emergencia
Sandy, Oxfam República Dominicana

Carlos Arenas, Field Manager proyecto emergencia Sandy,
Oxfam República Dominicana

Este documento se ha impreso gracias al apoyo financiero de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo- AACI

El mismo en ningún momento refleja la opinión de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo- AACI

Este documento se ha realizado con el financiamiento de la Dirección General de Ayuda Humanitaria y Protección Civil de la Comisión Europea (ECHO); en el marco del proyecto “Respuesta de emergencia y recuperación temprana para las personas más vulnerables afectadas por el Huracán Sandy en la República Dominicana CR/EDF/2013/01002”

El mismo en ningún momento refleja la opinión de La Dirección General de Ayuda Humanitaria y Protección Civil de la Comisión Europea (ECHO)

La Dirección General de Ayuda Humanitaria y Protección Civil de la Comisión Europea (ECHO) realiza sus operaciones de ayuda para víctimas de desastres naturales y conflictos fuera del territorio de Unión Europea. La ayuda se canaliza de manera imparcial, directamente a las personas necesitadas, sin importar su raza, grupo étnico, religión, género, edad, nacionalidad o afiliación política.

Introducción	5
1 Las Enfermedades Diarréicas	6
2 El Saneamiento E Higiene En Emergencia	10
2.1 Opciones de Letrinas en Emergencia Inmediata	11
2.2 Opciones de Letrinas en Fase de Estabilización	12
2.3 Uso Correcto y Mantenimiento de Letrinas	14
3 El Trabajo Del Promotor/a De Salud	16
3.1 Manejo adecuado de Sanitarios y letrinas	16
3.2 Correcto lavado de manos	17
3.3 Vigilancia Alimentos	19
3.4 Promoción de la Higiene y Limpieza corporal	22

**Respuesta de emergencia
y recuperación temprana
para las personas más
vulnerables afectadas
por el huracán Sandy
en la República Dominicana.**

**Proyecto de Reforzamiento
de Capacidades de Gestión
de Riesgos a nivel Municipal
en áreas vulnerables de la
provincia de Monte Cristi**

Introducción

La “Cartilla 3. Prevenir la Diarrea en Emergencia” introduce la relación que existe entre el agua potable, la gestión de las excretas, las buenas practicas de higiene y el riesgo de contraer la diarrea o el cólera.

También desarrolla todas las opciones más comunes de saneamiento utilizadas en las emergencias, diferenciando la intervención inmediata de una intervención de más largo plazo.

Finalmente, se detalla el trabajo del promotor/a/a de salud en relación al correcto uso y mantenimiento de los sanitarios, pero también todas aquellas buenas prácticas de higiene que aseguran la salud de la población en una situación de emergencia o desastre.

1 Las Enfermedades Diarréicas

En una situación de emergencia, las mayores causas de epidemias y muertes se deben a enfermedades transmisibles como la diarrea, el cólera, el dengue, la malaria y la leptospirosis (la diarrea por sí sola, contribuye entre un 25 y un 30% de todas las muertes).

¿Cuáles son los síntomas de la diarrea?

Heces líquidas al menos tres veces al día, a veces con sangre y mucosidad. Puede haber fiebre, náuseas o vómitos. Se reconoce también por la coloración oscura de la orina, lengua seca o la piel curtida.



¿Qué causa la diarrea?

El consumo de agua o alimentos contaminados con heces o las manos sucias. Los niños/as pueden tener diarrea si por ejemplo alimentados por alguien con las manos sucias o por haberse llevado a la boca objetos sucios.



¡Apre- damos sobre la Rehidrata- ción Oral!

¿Cuáles son los riesgos para la salud?

La deshidratación, puede ser muy rápida y llevar a la muerte.

¿Qué es el cólera? Es muy parecido a la diarrea, pero más fuerte. Las heces son líquidas (parece agua de arroz), y muy frecuentes. Puede dar espasmos, vómitos, y pérdida rápida de peso y deshidratación. El rápido deterioro de las condiciones de salud puede llevar a la muerte en pocas horas.

¿Cómo se previene?

Las enfermedades diarreicas y el cólera pueden prevenirse. Los tres hábitos de higiene básicos para prevenir son:

- La disposición segura de las excretas, particularmente la de los niños y de las personas con diarrea.
- El lavado de manos, después de ir al baño o manejar las heces de los lactantes, y antes tocar los alimentos.
- La protección del agua potable, para que siga libre de contaminación fecal, en el hogar y en la fuente.

¿Cómo se cura?

Es fundamental evitar que la persona se deshidrate. Por eso hay que iniciar inmediatamente la administración de líquidos (agua hervida y enfriada, sopas, agua de arroz, yoghurt, jugos, agua de coco, cereal cocido o una solución de rehidratación oral - SRO).

Suero de Rehidratación Oral (SRO)

1. Lavarse las manos.
2. En un litro de agua fría tratada o hervida agregue un sobre de Suero de Rehidratación Oral.
3. Revuelva (mezcle) bien hasta que desaparezcan los granitos.
4. Tome con frecuencia

Suero Casero (en falta del SRO)

1. Lavarse las manos.
2. En un litro de agua fría tratada o hervida agregue: 8 cucharas de azúcar; 1 cucharita de sal; 1 pizca de bicarbonato.
3. Revuelva (mezcle) bien.
4. Tome con frecuencia.

Hay que buscar atención médica urgente. Si se trata de un bebé, hay que continuar dando el seno, además del suero oral.

2 El saneamiento e higiene en emergencia

Las emergencias se pueden definir en dos fases: la emergencia inmediata y la fase de estabilización.

La emergencia inmediata, o aguda, normalmente dura de dos semanas a unos tres meses. Para garantizar el saneamiento e higiene en esta fase, se proveen instalaciones mínimas para controlar y separar las excretas, y así asegurar la sobrevivencia de los afectados.

La fase de estabilización, puede durar varios meses (o hasta años) según la severidad de la emergencia. En esta fase se realizan intervenciones de más largo plazo, que puedan reducir los riesgos futuros de epidemias y desastres.

Si bien el agua potable en emergencia es esencial para proteger la salud, la disposición segura de excretas y las buenas prácticas de higiene pueden ser aún más eficaces.

La disposición inadecuada de excretas (o también saneamiento) en emergencia puede causar enfermedades, contaminar el suelo y las fuentes de agua, además de servir como criaderos de moscas y otros parásitos que pueden transmitir infecciones.

2.1 Opciones de Letrinas en Emergencia Inmediata

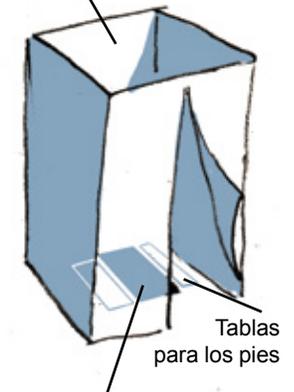
Letrinas de zanja profunda

Son varios cubículos o cabinas (máx 6) en una misma zanja de máx 6 mt (20 pies) de largo, que sirve para recolectar las excretas. En cada cabina hay un hoyo para defecar, que puede contar con un asiento, un cubo, o una tapa.

Ventajas: buena privacidad, baratas y fáciles de construir, no necesitan agua, fáciles de usar.

Limitaciones: no adecuadas si el nivel freático (del agua) es alto, o cuando el suelo es muy inestable, o muy rocoso. Suelen generar malos olores cuando son mal manejadas o tratadas inadecuadamente.

Pantalla hecha con materiales locales.



Hoyo de 0.5 m de profundidad

Letrinas de zanja poco profunda

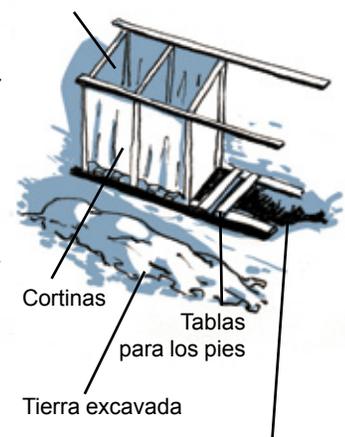
Se componen de una zanja de unos 4mt (12 pies) de largo, 30 cm de ancho (1 pie), y 15 cm de profundidad (½ pie) y sirven para recolectar las excretas.

Cada usuario debe contar con una pala para poder cubrir sus excretas con tierra.

Ventajas: muy económicas y de rápida instalación, fácil de usar (cubrir las heces con tierra).

Limitaciones: poca privacidad, vida útil muy corta, requieren bastante espacio.

Mamparas con materiales locales.



Tierra excavada

Hoyo de 2 m de profundidad



Baños químicos (o portátiles)

Es una cabina con un asiento en plástico ubicado sobre un tanque hermético que almacena las excretas (heces y urina). El tanque contiene una solución química que facilita la digestión, y disminuye los malos olores.

Ventaja: Son portátiles, higiénicos, fáciles de limpiar, minimizan malos olores, se pueden movilizar rápidamente.

Limitaciones: alto costo, insostenible, difícil de transportar, requiere revisión y vaciado periódico.

2.2 Opciones de Letrinas en Fase de Estabilización



Letrina de pozo simple

Es un pozo, lo más profundo posible (mínimo 2 m/ 6 pies), cubierto por una losa de hormigón, de madera, o de plástico prefabricada. Puede instalarse un asiento, una taza, o una tapa para reducir malos olores y las moscas.

Ventajas: buena privacidad, baratas y fáciles de construir, no necesitan agua, fáciles de usar.

Limitaciones: no adecuadas si el nivel freático (del agua) es alto, o cuando el suelo es muy inestable, o muy rocoso. Suelen generar malos olores.

Opción VIP (ventiladas). Se pueden reducir los malos olores con la instalación de un tubo de ventilación. Sin embargo, aumenta la dificultad de construcción y coste.

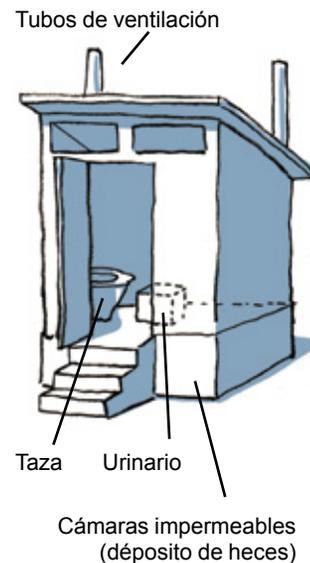
Letrina abonera (o ecológica)

Es una letrina no excavada, y cuyo tanque de recolección de las excretas se construye por encima del suelo (como un cajón), normalmente en ladrillos.

Cada letrina suele tener dos tanques, que se usan uno a la vez. Cuando se llena uno, se tapa, y se usa el otro. Después de 6 meses en que el tanque lleno no se usa, se seca, y su contenido puede usarse como abono.

Ventajas: ideales cuando el nivel freático (el agua) es alto, si bien usada el abono puede aprovecharse para actividades agrícolas, resisten más en caso de inundación.

Limitaciones: relativamente costosas, difíciles de construir y de usar correctamente, también es difícil convencer la población a reusar sus excretas.



Letrina de cierre hidráulico (o inodoro de sifón)

Es como una letrina de pozo simple, pero la taza tiene un cierre hidráulico (un sifón) que, cuando se le echa agua, "sella" el pozo y sus olores.

Ventajas: no emite olores, son fáciles de limpiar y usar.

Limitaciones: necesita al menos ½ litro (1/4 de galón) de agua cada descarga, son más caras.

Opción pozo séptico. En lugar que el pozo simple, las letrinas con sifón, pueden tener un pozo o tanque séptico. El tanque séptico es una cámara interrada donde las excretas se sedimentan y se tratan, dejando filtrar el agua

La ventaja está en su mayor capacidad de almacenamiento y tratamiento, aunque es más caro y necesita vaciado de los lodos (la parte sólida de las excretas) cada cierto tiempo.



Estándar de cantidades

Letrinas en emergencia inmediata	20 personas por cada baño/ letrina
Letrinas en fase de estabilización	50 personas por cada baño/ letrina

Estándar de distancias

Distancia mínima de la letrina a la fuente de agua	30 metros
Distancia máxima de la letrina al hogar	50 metros
Distancia máxima del zafacón (hoyo basura) y el hogar	15 metros

2.3 Uso Correcto y Mantenimiento de Letrinas

¡Letrinas y baños limpios, son una buena forma de prevenir enfermedades!

El único problema para promover el correcto saneamiento, es que si las letrinas no están limpias, las personas no las usarán.

Para evitar encontrarse en esta situación, intente seguir las siguientes recomendaciones:

- si las letrinas pertenecen a no más de cuatro familias, es más fácil que se queden limpias y bien mantenidas;
- si las letrinas son comunes (como por ejemplo en un albergue), será necesario empoderar y organizar grupos comunitarios de limpieza y mantenimiento;
- la disponibilidad de productos de limpieza y desinfectantes facilita y motiva al buen mantenimiento de los servicios.

Para limpiar la letrina (el piso, la taza o losa) se deben usar desinfectantes. El cloro es un buen desinfectante, y además muy económico. Para reducir los olores, se puede echar ceniza o cal en el pozo.

Estándar de limpieza

Se usan correctamente	<i>Letrinas en emergencia inmediata</i>
Son suficientemente fáciles de usar y limpiar	
Aseguran un mínimo de privacidad	
Se usan y limpian adecuadamente	<i>Letrinas en fase de estabilización</i>
No tienen moscas ni malos olores	
Aseguran privacidad según costumbres locales	

3 El trabajo del promotor/a de salud

Las letrinas se deben limpiar diariamente. Cada familia se debe responsabilizar de su propia letrina, pero cuando hay instalaciones comunes, se deberán tomar acuerdos y dividirse responsabilidades.

3.1 Manejo adecuado de Sanitarios y letrinas



- Promover la organización comunitaria para mantener la limpieza en el interior y exterior de los baños y letrinas del albergue y comunidad.
- Verificar que los baños, o el hueco de la letrina se encuentre tapado.
- Orientar la población para que no tiren papel, y basura en los baños y letrinas.
- Asegurar un zafacón o cubeta con tapa al lado del baño o letrina.
- Garantizar agua y jabón al lado de los baños o letrinas para lavarse las manos después de usarlos.
- Habilitar áreas para bañarse (aseo personal).



3.2 El correcto lavado de manos con jabón

Las malas prácticas de higiene, principalmente las relacionadas con los alimentos y las manos, pueden ser la causa principal de muchas enfermedades, incluso cuando se dispone de agua segura e instalaciones adecuadas de saneamiento.

Los niños y niñas menores de cinco años, son los que más fácilmente pueden contraer enfermedades, porque su sistema de defensa todavía no está desarrollado completamente.

Lavarse las manos correctamente, reduce hasta del 40% la posibilidad de contraer y transmitir diarrea en una situación normal así como en emergencia.

Correcto lavado de manos:

1. Mojarse las manos con agua limpia (de una llave, de un galón o de un jarro).



2. Coger el jabón y enjabonarse bien dedos, uñas, y palmas unas tres veces.

¡El lavado de manos con jabón, detiene la difusión de las epidemias como el cólera!



3. Ejuagarse bien con agua limpia, hasta quitar todo el jabón.



4. Secarse las manos, con una toallita limpia.

NOTA: Si el jabón no está disponible, la ceniza también es un buen producto para lavar las manos. Si la toallita limpia no está disponible, lo mejor es secarse las manos al aire.

En una situación de normalidad, las personas se lavan las manos cada vez que se ensucian. Sin embargo, si ocurre un desastre, no siempre es posible lavarse las manos en cada momento. Sin embargo, en situaciones de emergencia SIEMPRE hay que recordar lavarse las manos en DOS momentos críticos.

¡Lava siempre tus manos después de ir al baño y antes de tocar los alimentos!

Momentos críticos	Ejemplos de situaciones
1. Después de limpiar excretas	Después de haber ido al baño Después de limpiar un pañal de un bebé
2. Antes de tocar cualquier alimento.	Antes de cocinar Antes de comer Antes de dar comida a un niño/a

3.3 Vigilar los alimentos en emergencia

Los alimentos, pueden traer consigo gérmenes y otros contaminantes. Hay cinco simples reglas para garantizar su inocuidad.

Cinco claves para alimentos saludables

Lavarse las manos con jabón
Lavar la zona donde se cocina
Guardar los alimentos tapados

Conservar la higiene

Separar los alimentos crudos de los listos para comer y usar utensilios diferentes
Guardar los alimentos crudos y cocinados en recipientes separados

Separar alimentos crudos y cocidos

Cocinar bien carne, pollo, huevos y pescado
Hervir las sopas y guisados y recalentarlos bien

Cocinar completamente los alimentos

Mantener los alimentos en las temperaturas seguras (arriba de 60° y debajo de 5°)
No dejar alimentos a temperatura de ambiente por más de dos horas
Refrigerar para conservar y recalentar antes de consumir

Mantener los alimentos a temperaturas seguras

Usa agua segura para lavar y preparar alimentos, sobre todo frutas y hortalizas

Usar agua tratada

Para lavar la fruta y los vegetales, antes de comerlos, echar 15 gotas de cloro por galón de agua y dejar reposar 15 minutos. Enjuagar y consumir.

En las emergencias, el promotor/a de salud, tiene un papel muy importante también respecto a la vigilancia de los alimentos.

El trabajo del Promotor/a de Salud - Vigilancia Alimentos

- Orientar para que las personas se laven las manos con agua y jabón antes de tocar los alimentos.
- Verificar que los alimentos estén almacenados en recipientes cerrados y en áreas limpias y secas
- Orientar a las personas para usar agua tratada para lavar frutas, vegetales y latas.
- Gestionar las necesidades de alimentos especiales para los grupos vulnerables (niños menores de 5 años, embarazadas y lactantes, enfermos y personas mayores).
- Identificar personas con indicios de desnutrición para referirlos al centro de salud.



¡Mantener los alimentos seguros, es mantenerse saludable!

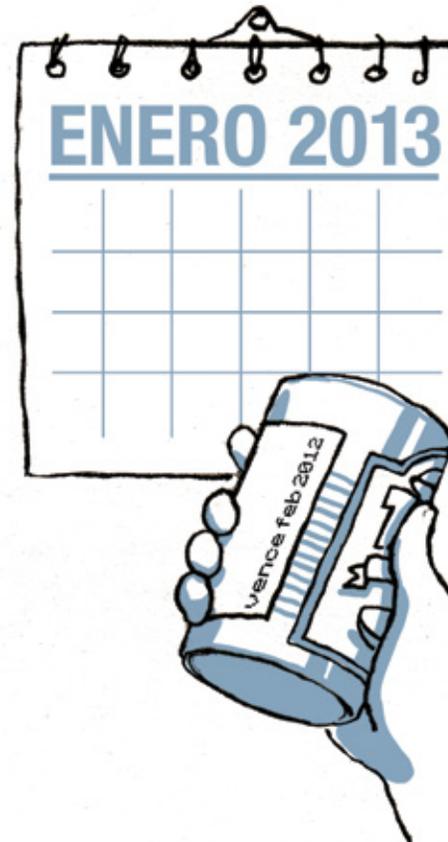


En situaciones de emergencia, se recomienda el consumo de alimentos y productos enlatados, por su capacidad de resistir a muchos fenómenos.

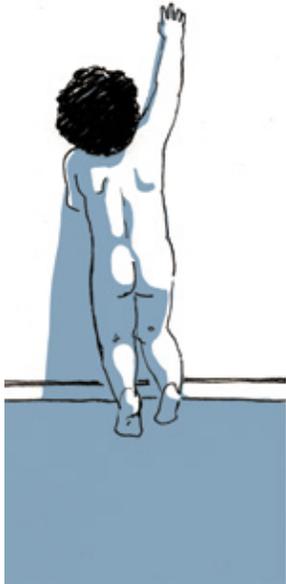
No obstante, hay que tener a mente unas buenas prácticas:

Cuidado a los Productos Enlatados

1. Verificar siempre la fecha de vencimiento: si está vencida NO utilizar ese producto.
2. Lavar bien las latas con agua y detergente: las latas pueden estar contaminadas y al abrirlas, se contaminan los alimentos.
3. Si la lata está abollada u oxidada: NO utilizar ese producto.



3.4 Promoción de la higiene y la limpieza corporal



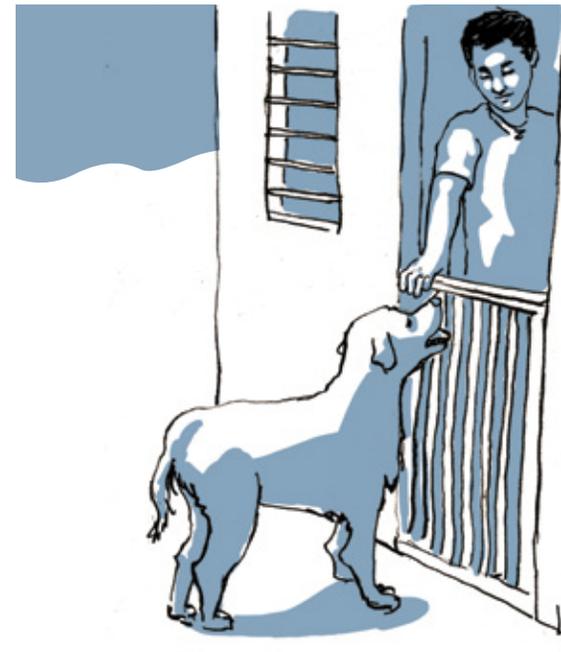
Cuando ocurre un desastre, se modifican las condiciones medioambientales, y esto puede crear una situación propicia para la proliferación de animales e insectos que transmiten enfermedades.

Por esta razón, la población afectada está expuesta, además de las enfermedades diarreicas, a una serie de enfermedades relacionadas con las condiciones el agua, saneamiento e higiene y el ambiente: la malaria, los parásitos intestinales, la leptospirosis, el dengue, entre otras. El promotor/a de salud, trabajará para organizar la población afectada para que el albergue o comunidad se mantengan limpios.

- Supervisar que cada familia mantenga aseado y limpio el espacio que le corresponde. Uno o más
- Organizar turnos para el uso de las áreas comunes (por ejemplo duchas, lavaderos, baños)
- Orientar para que los artículos de riesgo como los detergentes se encuentren lejos del alcance de niños y niñas.
- Supervisar que el albergue esté libre de posibles criaderos de mosquitos (charcas, latas, botellas, gomas).
- Mantener el albergue o la comunidad libre de basura, escombros o aguas estancadas.



- Gestionar que las familias tengan mosquiteros.
- Mantener los animales alejados del albergue (perros, cerdos, etc.), y eliminar o soterrar sus heces para evitar proliferación de moscas y otros vectores.



¡Mantener la vivienda limpia, evitará la difusión de los gérmenes y enfermedades!

