

CARTILLA

PROMOCIÓN DE LA SALUD RESPIRATORIA Y PREVENCIÓN DE LA TUBERCULOSIS



Dirigida a Agentes Comunitarios de Salud



PERÚ

Ministerio
de Salud



Siempre
con el pueblo

Cartilla: Promoción de la Salud respiratoria y prevención de la tuberculosis. Dirigida a agentes comunitarios de salud / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Prevención y Control de Tuberculosis. Dirección de Promoción de la Salud - Lima: Ministerio de Salud; 2022.

44 p. ilus.

PROMOCIÓN DE LA SALUD / TUBERCULOSIS / TUBERCULOSIS RESISTENTE A MÚLTIPLES MEDICAMENTOS / PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES / TRASTORNOS RESPIRATORIOS / INFECCIONES DEL SISTEMA RESPIRATORIO / CONTROL DE INFECCIONES / ATENCIÓN DIRIGIDA AL PACIENTE / SERVICIO DE ACOMPAÑAMIENTO DE PACIENTES / AGENTES COMUNITARIOS DE SALUD

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2022-01301

Cartilla Promoción de la salud respiratoria y prevención de la tuberculosis. Dirigida a Agentes Comunitarios de Salud.

Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Prevención y Control de Tuberculosis y Dirección de Promoción de la Salud (MINSA.DGIESP.DPCTB.DPROM).

Elaboración y revisión técnica:

Lic. Cecilia Bernabé Chávez DPCTB, Minsa

Lic. Erika Abregú Contreras DPCTB, Minsa

Lic. Xiomara Merma Sucle DPCTB, Minsa

Lic. Tania Cervera Villalobos DPROM, Minsa

Lic. Roberth Gamboa Inga DPROM, Minsa

Equipo técnico de la Oficina General de Comunicaciones (OGC), Minsa.

Equipo técnico del Proyecto País TB, Socios En Salud Sucursal Perú.

Validación:

Gladys Cusiato Santiago DPROM, Minsa

Aida Astete Tudela DIRESA Callao

Laura Caballero Reátegui DIRIS Lima Centro

Lupe Castillo Cruz GERESA La Libertad

Yeniffer Espino Martínez DIRESA Ica

Sofía Espinoza Oliveros DIRESA Callao

Silvia Guerra Napanga DIRESA Loreto

Gladis Islado Bermúdez GERESA La Libertad

Claudia López Ramírez DIRESA Loreto

Maritza Nizama Sandoval DIRIS Lima Norte

Susana Yllu Soto DIRESA Ica

María Bautista Huancahuari DIRESA Ica

Sulma Terrazas Félix DIRIS Lima Sur

Marleni Casildo Arauco DIRIS Lima Centro

Oscar Díaz Saico DIRIS Lima Este

Diseño, diagramación e ilustraciones:

Socios En Salud Sucursal Perú.

© MINSa, febrero de 2022

Ministerio de Salud

Av. Salaverry N° 801, Lima 11-Perú

Teléf.: (51 - 1) 3156600

<https://www.gob.pe/minsa/>

webmaster@minsa.gob.pe

Primera edición, febrero de 2022

Tiraje: 250 ejemplares

Imprenta: Grupo Smile SAC

Dirección: Jr. Teresa Gonzales de Fanning # 185 - Urb. Valdiviezo - SMP

Teléfono: 015651827

Correo: contacto@gruposmile.com.pe

Impreso en febrero de 2022

Versión digital disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5695.pdf>

Esta publicación ha sido elaborada en el marco de la subvención "Cerrando brechas en la respuesta nacional para la tuberculosis con énfasis en la multirresistencia, población vulnerable (pediátrica – privada de la libertad) y sistemas comunitarios de salud, 2019-2022", financiado por el Fondo Mundial de Lucha contra el Sida, la Tuberculosis y la Malaria.



PERÚ

Ministerio
de Salud

Hernán Yury Condori Machado

Ministro de Salud

Gustavo Martín Rosell De Almeida

Viceministro de Salud Pública

Augusto Magno Tarazona Fernández

Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

María Elena Juscamaita Arangüena

Secretaria General

Alexis Manuel Holguín Ruíz

Director General de la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública

Julia Rosa María Ríos Vidal

Directora Ejecutiva de la Dirección de Prevención y Control de Tuberculosis

Elizabeth Rosa Rojas Lara

Directora Ejecutiva de la Dirección de Promoción de la Salud



Presentación

Estimado Agente Comunitario de Salud:

Esta cartilla se ha elaborado pensando en ti, para que te ayude a mejorar las actividades de promoción de la salud respiratoria y el cuidado de la salud de las personas afectadas con tuberculosis y de sus familias. También para que despliegues y potencies tus capacidades en la labor de coordinación con el personal de salud y las instituciones locales y regionales que demanda cumplir con tu misión.

Un rol fundamental que tienes que cumplir es el de contribuir a que la persona afectada con tuberculosis, las familias y comunidades participen en el autocuidado de su salud y también en la recuperación de ellas ante la presencia de enfermedades, tales como la tuberculosis; pero, sobre todo, a motivar a la persona, la familia y la comunidad para que asuman su responsabilidad en el cuidado de su salud.

La cartilla, a través de fichas pedagógicas, te brinda información sobre los conceptos básicos de la salud respiratoria y todo lo que necesitas saber como agente comunitario para que realices la promoción de la salud a las personas afectadas con tuberculosis, a sus familias y la comunidad de su entorno inmediato. ¡Te invitamos a utilizarla!



ÍNDICE

| | |
|--|----|
| I. Objetivo..... | 9 |
| II. Modo de uso | 9 |
| III. Fichas informativas | 10 |
| Ficha 1. ¿Por qué se enferman las personas? | 10 |
| Ficha 2. ¿Qué acciones puedes realizar para promover la salud respiratoria y la prevención de la tuberculosis?..... | 12 |
| Ficha 3. ¿Por qué debes cuidar tu salud respiratoria?..... | 13 |
| Ficha 4. ¿Cómo proteges tu salud respiratoria?..... | 14 |
| Ficha 5. Práctica saludable: cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar..... | 15 |
| Ficha 6. Práctica saludable: lavado de manos | 16 |
| Ficha 7. Práctica saludable: uso de mascarilla..... | 17 |
| Ficha 8. Práctica saludable: ventilación e iluminación natural..... | 18 |
| Ficha 9. Práctica saludable: limpieza y desinfección de las superficies y objetos de la vivienda..... | 19 |
| Ficha 10. Práctica saludable: alimentación saludable | 20 |
| Ficha 11. Práctica saludable: actividad física..... | 21 |
| Ficha 12. Práctica saludable: eliminación de residuos sólidos | 22 |
| Ficha 13. ¿Qué es la tuberculosis?..... | 23 |
| Ficha 14. ¿Cómo se transmite la tuberculosis?..... | 24 |
| Ficha 15. ¿Cómo puedes prevenir la tuberculosis? | 25 |
| Ficha 16. ¿Cuál es el tratamiento para la tuberculosis?..... | 27 |
| Ficha 17. ¿Por qué es importante la adherencia al tratamiento?..... | 28 |
| Ficha 18. ¿Cómo apoyar a la PAT a afrontar el estigma y la discriminación? | 29 |
| Ficha 19. ¿Cómo aprenden las personas adultas?..... | 30 |
| Ficha 20. ¿Para qué realizas el acompañamiento a las personas afectadas por tuberculosis y a sus familias?..... | 31 |
| Ficha 21. ¿Cómo debes realizar la visita domiciliaria?..... | 32 |
| Ficha 22. ¿Cómo debes realizar el acompañamiento a través de llamada o video llamada? | 35 |
| IV. Actividad de autoevaluación | 39 |



CARTILLA

Promoción de la salud respiratoria y prevención de la tuberculosis

I. Objetivo

Fortalecer los conocimientos de los agentes comunitarios de salud en la promoción de la salud respiratoria y prevención de la tuberculosis para el desarrollo de las intervenciones educativas.

II. Modo de uso

La cartilla contiene información muy importante y útil que te orientará en el cumplimiento de tus actividades educativas en la promoción de la salud respiratoria y prevención de la tuberculosis, por lo que debes siempre revisar y llevar contigo en tus visitas domiciliarias o cuando realices el acompañamiento a distancia a las personas, familias y comunidad.

El documento está organizado en dos partes.

La primera parte está constituida por fichas con información referida a promoción de la salud, salud respiratoria y las prácticas y entornos saludables para su cuidado. Igualmente, contenidos que explican qué es la tuberculosis (TB), las acciones de prevención, tratamiento, deberes y derechos de las personas afectadas por la TB, también sobre las formas de intervención que realiza el Agente Comunitario de Salud en las visitas domiciliarias y acompañamiento a distancia.

La segunda parte está constituida por una actividad de autoevaluación que te permitirá tomar conciencia de tu nivel de logros, luego de analizar la primera parte del documento.

Es importante que tengas en cuenta que el rol del ACS es la de educador en salud e implica de tu parte, constancia y esfuerzo para alcanzar los objetivos propuestos. Te motivamos a fortalecer tus conocimientos con el apoyo de la presente cartilla y así puedas desempeñar con responsabilidad y actitud de aprendizaje las actividades programadas.

III. Fichas informativas

Ficha 1. ¿Por qué se enferman las personas?

Veamos el caso de Susana:

Rita llega al establecimiento de salud con su hija Susana de tres años, porque tiene fiebre, tos y respiración rápida. El doctor le explica que tiene neumonía y se recuperará con el tratamiento. Rita le pregunta al doctor: ¿por qué se enfermó? El doctor le responde que una bacteria ingresó a su cuerpo y produjo la enfermedad.

¿Por qué enfermó Susana?

Rita analiza del siguiente modo las razones por las que se enfermó Susana: "Una bacteria ingresó al cuerpo de mi hija porque no se lavó las manos. Es que en mi casa no hay agua y no tenemos dinero para hacer las instalaciones sanitarias. El padre de mi hija Susana trabaja ocasionalmente, gana poco porque no terminó sus estudios".

Rita comprende que son muchas causas las que generaron la enfermedad. Susana se recuperará, pero podría volver a enfermarse porque las causas aún existen. Estas circunstancias en las que Susana o las personas nacen, viven, estudian, trabajan y envejecen se llaman determinantes sociales de la salud. No son las mismas para todas las personas, algunas estarán más expuestas a riesgos de enfermarse, especialmente quienes viven en las comunidades menos atendidas o las más pobres.

En la salud respiratoria influyen negativamente el no tener trabajo, el trabajo mal pagado, el hacinamiento urbano, la migración, el bajo nivel educativo, las creencias que afectan la salud, las dificultades para acceder a establecimientos de salud, los estilos de vida no saludables, entre otros.

Este enfoque ayuda a explicar las razones del porqué muchas personas se enferman debido a las condiciones de vida y la falta de acceso a los servicios de salud de calidad. Para mejorar estas condiciones se requiere de intervenciones conjuntas entre las autoridades, instituciones, organizaciones, comunidades y familias.



Las acciones de promoción de la salud contribuyen a fortalecer las capacidades, habilidades y desempeños de las personas para actuar a nivel individual y comunitario. Permiten aumentar el conocimiento y por consiguiente, el control sobre la salud, así como mejorar los determinantes sociales para que favorezcan la salud.

A nivel comunitario la promoción de la salud se puede desarrollar mediante las siguientes estrategias de intervención¹:

- **Mediante acciones educativas** para que las personas cuiden su salud, se realiza a través de visitas domiciliarias, sesiones educativas y demostrativas. Por ejemplo, en prácticas para la salud respiratoria.
- **Mediante la participación de la comunidad** para mejorar las condiciones en las que viven y reducir los riesgos de enfermarse.

Se realiza a través de la organización comunitaria, con instituciones aliadas. Por ejemplo, organizar jornadas de recuperación y de limpieza de parques, elaborar el censo comunitario, desarrollar actividades solidarias de apoyo a las personas afectadas por la tuberculosis (PAT), entre otras.

- **Mediante la articulación** con las autoridades de la municipalidad, las instituciones y organizaciones presentes en el distrito (incluida la empresa privada) para desarrollar iniciativas de mejora de las condiciones de vida, especialmente aquellas que no pueden ser resueltas por la comunidad. Se realiza a través de reuniones con autoridades y líderes. Por ejemplo, para la elaboración del presupuesto participativo del distrito, para promover la instalación de cocinas mejoradas a través de convenio con una ONG, entre otras.



La participación de la comunidad es fundamental en la promoción de la salud. La población debe ser la protagonista de su propia transformación social.

¹ MINISTERIO DE SALUD, Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú, 2017.

Ficha 2. ¿Qué acciones puedes realizar para promover la salud respiratoria y la prevención de la tuberculosis?

a. Participa en la planificación de acciones de salud en su comunidad.

- Participa y promueve la participación activa de la comunidad, en la elaboración del plan de salud.
- Apoya al personal de salud en la ejecución del censo en su sector, en la aplicación del autodiagnóstico familiar y en la elaboración del mapa de zonas de riesgo para tuberculosis.

b. Desarrolla acciones de vigilancia comunitaria en salud respiratoria y prevención de la tuberculosis en colaboración con el personal de salud.

- Identifica sintomáticos respiratorios.
- Realiza seguimiento a la PAT y su familia para asegurar que la persona afectada cumpla con su tratamiento y los familiares, si cuentan con indicación médica, con la terapia preventiva para tuberculosis. Además orienta en la importancia de la adherencia y la identificación de contactos.
- Realiza visitas domiciliarias para identificar situaciones de riesgo para la salud respiratoria, incluida la tuberculosis.

c. Desarrolla acciones educativas a las familias con PAT y comunidades en riesgo de TB, en estrecha colaboración con el personal de salud.

- Realiza acciones de orientación educativa mediante visitas domiciliarias.

- Realiza acciones de orientación educativa en diversos espacios de la comunidad como en las instituciones educativas, centros culturales, recreativos, clubes de madres, comedores populares, bibliotecas comunitarias, en parques, ferias, mercados, centros laborales, entre otros.

d. Promueve la movilización social e incidencia política.

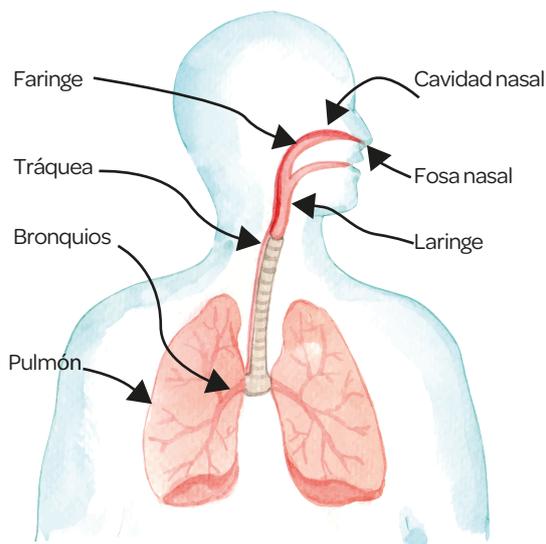
- Promueve la participación de la comunidad para mejorar sus entornos.
- En coordinación con los Comités de Vigilancia Comunal y otros aliados como los establecimientos de salud, instituciones educativas, organizaciones sociales de base (Programa de vaso de leche y comedores populares), organizaciones religiosas, entre otros, desarrolla acciones de incidencia política ante el gobierno local e instituciones de la localidad para la mejora de entornos de su comunidad.



Ficha 3. ¿Por qué debes cuidar tu salud respiratoria?

Debes cuidar tu salud respiratoria porque de ella depende tu vida; a través de la respiración se oxigena y desintoxica cada célula de tu cuerpo. Es la primera fuente de energía y ayuda a restablecer el equilibrio emocional.

El sistema respiratorio está compuesto por nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones, que juntos cumplen su función básica que es la respiración.



Cuando se afecta tu salud respiratoria, compromete tu desempeño en el estudio, el trabajo y en la vida cotidiana; esto puede afectar tu economía familiar y la capacidad de disfrutar de la vida.

¿Qué factores pueden afectar la salud respiratoria?

La salud respiratoria se puede afectar principalmente por:

- Permanecer en ambientes con poca ventilación e iluminación natural, como viviendas con ventana pequeña o transporte público con ventanas cerradas.
- Vivir en casas que utilizan leña o carbón como combustible para cocinar o calentar los ambientes.
- Sobreexposición a contaminantes producidos por autos, fábricas o la quema de objetos combustibles, tales como llantas, plásticos, basura, productos químicos, residuos sólidos, entre otros.
- Fumar o inhalar el humo de tabaco fumado por otras personas, así como el consumo de algunas drogas (por ejemplo, inhalar pegamentos u otros).
- Exposición a personas con síntomas de infecciones respiratorias.
- Tener bajas las defensas.

Tener salud respiratoria te permite disfrutar la vida cotidiana y tener mejor rendimiento en el trabajo o escuela.



Ficha 4. ¿Cómo proteges tu salud respiratoria?

La proteges manteniendo prácticas y entornos saludables.

Las prácticas saludables son las acciones que contribuyen a la protección, el mantenimiento y la recuperación de la salud.

Algunas prácticas que protegen la salud respiratoria son:

- Cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar.
- Lavado de manos.
- Uso de mascarilla.
- Distanciamiento físico.
- Ventilación e iluminación natural.
- Limpieza y desinfección de las superficies y objetos de la vivienda.
- Eliminación de residuos sólidos.
- Alimentación saludable.
- Actividad física.

Las prácticas saludables son muy importantes para que no te enfermes; sin embargo, debes contar con entornos que favorezcan estas prácticas.

Los entornos saludables son los espacios donde las personas desarrollan su vida diaria, como las viviendas, centros de trabajo, colegios, universidades, parques, mercados, comunidades; con condiciones que protegen la salud y mejoran la calidad de vida. Estas condiciones pueden ser físicas, económicas, psicológicas, sociales, culturales, entre otras.

Veamos los siguientes ejemplos de entornos saludables:

VIVIENDA SALUDABLE

Cuenta con:

- Ambientes con puertas y ventanas que permiten la ventilación e iluminación natural.
- Acceso a agua.
- Disposición de jabón y toalla.
- Disposición de alimentos naturales y nutritivos.
- Contar con cocina mejorada, si se cocina a leña o carbón.
- Disposición de escobas, paños, detergente, lejía, alcohol para la limpieza y desinfección.
- Contenedores de basura de preferencia con pedal.
- Ambientes libres de humo de tabaco.
- Buena comunicación familiar.
- Entre otras.

COMUNIDAD SALUDABLE

Cuenta con:

- Parques o áreas verdes.
- Campos polideportivos.
- Ciclovías, parqueos para bicicleta.
- Mercados o ferias que oferten productos naturales y nutritivos.
- Lavaderos de manos.
- Espacios libres de humos de tabaco.
- Disposición permanente de camión recolector de basura de la municipalidad.
- Seguridad e iluminación en las vías.
- Transporte público ventilado.
- Comunidad organizada.
- Entre otras.

En las páginas siguientes, conoce la manera adecuada de desarrollar las prácticas saludables y las condiciones necesarias para ejecutarlas.

Ficha 5. Práctica saludable: cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar

¿Por qué debes cubrirte la boca y la nariz al toser o estornudar?

Porque evitas la expulsión de las gotitas de saliva al ambiente.

Una persona con una enfermedad respiratoria, al toser o estornudar sin protegerse, expulsa gotitas de saliva hacia el medio ambiente, las manos, las superficies, los objetos y las personas cercanas.

Estas gotitas contienen virus y bacterias que pueden ser inhaladas por personas sanas o pasar a sus manos si tocan las superficies contaminadas. Esta es la principal medida para evitar la propagación de enfermedades respiratorias.

Recuerda: No escupas en el suelo. Todas las secreciones respiratorias deben eliminarse en papel o pañuelos desechables.

¿Cómo debes realizar la práctica?

- Al toser o estornudar debes cubrirte la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con la parte interna del antebrazo.
- Elimina inmediatamente el pañuelo desechable en un contenedor con tapa y de preferencia con pedal para evitar tocarlo. Si estás fuera de tu casa y no tienes acceso a contenedores, colócalo en una bolsa plástica y elimínalo apenas puedas.
- Lávate inmediatamente las manos con agua y jabón. Si no dispones de estos insumos, puedes utilizar alcohol al 70%.

¿Qué necesitas para realizar la práctica?

- Contar con provisión de agua, lavadero, jabón, papel toalla o tela limpia.
- Contenedores con tapa, de preferencia con pedal, para la eliminación del papel desechable.

Algunas enfermedades respiratorias como la tuberculosis se contagian solo por vía aérea. Otras también se transmiten en forma indirecta, como por ejemplo, al tocar superficies contaminadas; es el caso de la influenza y la COVID-19.



Ficha 6. Práctica saludable: lavado de manos

¿Por qué debes lavarte las manos?

Porque eliminas los virus y las bacterias que están en las manos, evitando que se transmitan a objetos, alimentos u otras partes del cuerpo (boca, nariz, ojos), ingresen al organismo y causen enfermedades infecciosas, tales como influenza, COVID-19, conjuntivitis, hepatitis u otras. No olvidemos que las manos son las principales portadoras de virus y bacterias.

¿Cómo debes realizar la práctica?

Lávate las manos con **agua y jabón**. En caso de no tener acceso a estos insumos, usa alcohol al 70% y lávalas en cuanto puedas hacerlo. El uso de alcohol o desinfectante no reemplaza el lavado de manos.

Realiza la técnica correcta:

- Libera tus manos y muñecas de anillos, pulseras y reloj.
- Moja las manos con agua y cierra el caño.



Lavarte las manos es una de las mejores formas de protegerte para no enfermarte.

- Cubre con jabón las manos húmedas y frótalas hasta producir espuma, incluyendo las palmas, el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas, al menos durante 20 segundos.
- Abre el caño y enjuaga bien las manos con agua a chorro.
- Elimina el exceso de agua, sécalas comenzando por las palmas, sigue con el dorso y los espacios entre los dedos.
- Es preferible que cierres el caño con el material que usaste para secarte las manos, no lo toques directamente.
- Elimina el papel toalla o tiende la tela para ventilarla.

Lávate las manos en los momentos claves:

Antes de:

- Dar de lactar.
- Comer.
- Manipular los alimentos y cocinar.
- Tocarse la cara.
- Atender familiares enfermos en casa.
- Cambiar los pañales.

Después de:

- Viajar en transporte público.
- Usar el baño.
- Limpiar los ambientes de la casa.
- Cubrirse al toser o estornudar.
- Limpiarse la nariz.
- Manipular su mascarilla.
- Atender familiares enfermos en casa.
- Cambiar los pañales.

¿Qué necesitas para realizar la práctica?

- Provisión de agua para consumo humano, lavadero, jabón, papel toalla o tela limpia y contenedor para desechos de residuos.
- Un balde con caño, en el caso de viviendas que no cuenten con conexión de agua a la red pública.

Ficha 7. Práctica saludable: uso de mascarilla

¿Por qué debes usar mascarilla?

Porque sirve como una barrera que reduce la expulsión de las gotitas de saliva, las cuales pueden ser inhaladas por otras personas.

¿Cuándo debes usar mascarilla?

Siempre que tengas síntomas de alguna infección respiratoria como tos o estornudos, para evitar propagar virus y bacterias. También, para evitar contagiarte, cuando compartes espacios con personas que tengan estas infecciones.

En el caso de la tuberculosis, las personas afectadas deben usar mascarilla quirúrgica durante su etapa de contagio, es decir, mientras su resultado de baciloscopia sea positivo (BK+).

¿Cómo usar la mascarilla?

Para usar correctamente la mascarilla sigue las recomendaciones:

- Revisa que esté en buen estado.
- Lávate las manos, antes de colocarte y después de quitarte la mascarilla.
- Al colocarte, acomodarte o quitarte la mascarilla, debes sujetarla de las tiras o elásticos; sin tocar la parte frontal.
- Asegúrate que cubra tu boca, nariz y mentón (barbilla), que no queden espacios entre la mascarilla y tu rostro.
- Si la mascarilla es de tela, lávala diariamente con agua y jabón, separada de otras prendas, luego déjala secar al aire libre.
- Para eliminar las mascarillas, debes cortarlas y colocarlas en un contenedor cerrado y luego lávate las manos.

Estos son algunos errores al usar la mascarilla: ¡Evítalos!

- ✗ Tocar la parte frontal de la mascarilla.
- ✗ Quitarte la mascarilla en un lugar público para hablar, estornudar o toser.
- ✗ Ponerte la mascarilla en la frente o cuello.
- ✗ No cubrir completamente la nariz, la boca y el mentón con la mascarilla.
- ✗ Al retirar la mascarilla, frotarla por la cara.
- ✗ No lavarse las manos antes de ponerse o quitarse la mascarilla.

Durante la pandemia por la COVID-19, se debe usar doble mascarilla al salir de casa. Adicionalmente, se recomienda usar escudo facial en el transporte público, mercado, bancos, centros comerciales u otros lugares concurridos o con poca ventilación, según las medidas establecidas por el gobierno.

Debes complementar con el distanciamiento físico entre personas, a más de 1.5 metros de distancia.



Ficha 8. Práctica saludable: ventilación e iluminación natural

¿Por qué es importante mantener los ambientes ventilados y con iluminación natural?

Porque la ventilación evita la concentración de virus y bacterias en los ambientes, además regula la humedad del ambiente, elimina el exceso de gases y los malos olores.

La luz solar directa y los rayos ultravioleta pueden destruir los virus y las bacterias del ambiente.

La ventilación e iluminación natural debe realizarse en la vivienda, pero también en los diversos espacios donde las personas desarrollan sus actividades, principalmente donde existe concentración de personas, como instituciones educativas, centros de trabajo, transporte público, mercados y centros comerciales.



¿Cómo ventilar e iluminar naturalmente los ambientes?

- Abre ventanas y puertas, de preferencia en lugares opuestos de la vivienda (ventilación cruzada) para que corra y se renueve el aire.
- Abre las cortinas para el ingreso de la luz solar de una forma más rápida y eficaz.

- Si no tuvieras ventanas, procura mantener las puertas abiertas la mayor cantidad de tiempo posible, sobre todo en momentos de mayor circulación de aire.

- Ventila todos los ambientes de la vivienda, sobre todo las áreas comunes donde permanece el mayor número de integrantes de la familia (sala, comedor, etc.).

- Realiza la ventilación de manera frecuente. En las viviendas debe realizarse por lo menos tres veces al día, como mínimo durante 10 minutos en cada uno de los siguientes momentos:

- Por la mañana, al levantarse; porque permite eliminar los gases producidos durante el sueño.
- Al mediodía; porque los rayos solares son más fuertes y el aire exterior es mayor.
- Por la noche, antes de acostarse; porque permite una buena oxigenación que favorezca el sueño.

¿Qué necesito para mantener la ventilación e iluminación natural?

- Contar con ambientes que tengan puertas y ventanas ubicadas en posiciones opuestas que permitan la ventilación cruzada.

- Un ambiente ordenado, sin obstáculos que impidan la circulación del aire o el ingreso de la luz solar, tales como muebles, cortinas u otros objetos.



Ficha 9. Práctica saludable: limpieza y desinfección de las superficies y objetos de la vivienda

¿Por qué es importante la limpieza y desinfección en la vivienda?

La limpieza y desinfección conjunta permiten eliminar los gérmenes (bacterias, virus, parásitos u hongos) que existen en las distintas superficies u objetos de la vivienda y que pueden poner en riesgo la salud de las personas que viven allí.

La limpieza reduce la cantidad de gérmenes, suciedad e impurezas de las superficies y objetos; y la desinfección mata los gérmenes usando productos químicos, como desinfectantes.

Si tienes un familiar con alguna enfermedad que se puede transmitir, como, por ejemplo, la COVID-19, influenza, hepatitis u otra; la limpieza y desinfección contribuirán a evitar el contagio a los familiares.

¿Cómo debes realizar la limpieza y desinfección en la vivienda?

Limpieza

- Colócate los guantes y realiza la limpieza utilizando paños de algodón y detergente.
- Limpia diariamente las superficies y objetos, principalmente las que tocas frecuente (pasamanos, manijas de puerta, juguetes y mesas) así como las áreas de uso común de la casa (sala, cocina y comedor).
- Para la limpieza de los pisos utiliza trapeador y una mezcla de agua con jabón o detergente.



Mantener limpias y desinfectadas las superficies y objetos de tu casa, no solo hace que se vea bien, sino que además te protege de enfermedades.

- Limpia los ambientes de tu vivienda de arriba hacia abajo (techos, paredes, pisos) y de dentro hacia fuera (de la vivienda a la calle o al patio).

Desinfección

- Realiza la desinfección, luego de la limpieza, ventilando los ambientes durante todo el proceso.
- Utiliza 4 cucharaditas de lejía al 5% por cada litro de agua. Con un rociador echa esa mezcla por todas las superficies u objetos, distribuyéndola con un trapo.
- Las superficies que podrían ser dañadas por la lejía, como celulares, laptops, controles remotos; pueden ser desinfectadas con un paño con alcohol etílico al 70%.
- Lávate las manos con agua y jabón, al menos por 20 segundos, y guarda todos los artículos de limpieza y desinfección en un lugar seguro.

“Nunca se debe mezclar cloro (lejía) con otros productos de limpieza como desinfectantes.”

² INACAL. 2020. Guía para la limpieza y desinfección de manos y superficies. Perú

Ficha 10. Práctica saludable: alimentación saludable

¿Por qué es importante la alimentación saludable?

Porque permite fortalecer nuestro sistema inmunitario; es decir, la defensa natural de nuestro cuerpo contra las infecciones. Aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita.

¿Cómo debes alimentarte?

- Prepara comidas con alimentos naturales en base a la variedad alimentaria de tu localidad.
- Reduce el consumo de alimentos procesados (menstras y hortalizas en conserva, frutas en almíbar, confitadas y en mermelada, pastas, embutidos, pan, entre otros).
- Evita los alimentos ultra procesados (helados, bebidas carbonatadas, confitería, margarina, barras de cereal, néctares de frutas, snacks, pizzas, sopas, postres y fideos instantáneos).
- Consume a diario al menos 400 gramos de frutas y verduras (podría ser 3 frutas y 2 raciones de verduras) de distintos colores disponibles en tu localidad, te aportarán vitaminas y minerales.
- Consume diariamente un alimento de origen animal: como huevos, carnes, vísceras, sangrecita, pescados y lácteos. Prefiere preparar comidas a base de guisos, al horno o sancochados en vez de frituras.
- Consume menstras, constituyen una buena fuente de proteína de origen vegetal, además contienen fibra, vitaminas, minerales y carbohidratos.



Consumir alimentos variados y en estado natural, así como evitar productos con octógonos, fortalece tus defensas y te ayuda a prevenir diversas enfermedades.

- Disminuye el consumo de azúcar en las bebidas y comidas.
- Come con moderación el arroz, pan y fideos.
- Disminuye la sal en tu alimentación. Utiliza especias naturales como ajos, orégano o kion.
- Toma agua, de 6 a 8 vasos al día (de 2 a 2.5 litros), puede provenir de agua pura, infusiones o jugos de frutas sin azúcar, y los alimentos que consumimos durante el día.
- Consume de preferencia preparaciones caseras.

¿Cómo facilitar la alimentación saludable de la población?

- Contar con mercados, ferias, tiendas que ofrezcan diversos alimentos naturales, nutritivos y económicos.
- Instalar quioscos escolares, comedores, cafeterías o lugares de venta que ofrezcan productos y preparaciones saludables.
- Crear huertos familiares o escolares.



Ficha 11. Práctica saludable: actividad física

¿Por qué es importante realizar actividad física?

Porque mejora la capacidad respiratoria y fortalece las defensas del organismo para hacer frente a diversas enfermedades, entre ellas, las respiratorias.

¿Cómo mantenerte activo?

Realizando actividades como:

- Haz las labores domésticas: limpieza, reparaciones o mantenimiento del hogar.
- Camina o trasládase en bicicleta al centro de salud, trabajo o de estudios.
- Practica algún deporte.
- Realiza ejercicios o juega siempre.

Recuerda: ¡Cada paso cuenta!

¿Cuánto tiempo de ejercicios se debe realizar?

- Los niños y jóvenes de 5 a 29 años deben de realizar como mínimo 60 minutos diarios de actividad de actividad física, mediante juegos al aire libre, saltar, correr, trepar, nadar, manejar bicicleta, hacer abdominales, entre otros.
- Los adultos de 30 a 65 años deben de realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física. De tipo moderado como caminar a paso ligero, trotar, bailar, entre otros, como mínimo tres veces por semana; en tanto, ejercicios de fuerza muscular como levantar pesas, mancuernas, barras, planchas, entre otros, al menos dos veces por semana.

Empezar a ser activo es bueno, mantenerte activo es mejor. Puedes empezar con tareas domésticas en casa y al trasladarte al trabajo, estudios o para hacer compras.



- Los adultos mayores de 65 años siguen las mismas recomendaciones que los adultos; sin embargo, deben de realizar ejercicios de baja intensidad como bailar o trotar, por un mayor tiempo; ejercicios de fuerza como levantar pesos livianos, de acuerdo con su capacidad; además de realizar ejercicios de flexibilidad como estiramientos.

¿Cómo facilitar que las personas se mantengan activas?

- Contar con espacios que favorezcan la actividad física en instituciones educativas, barrios o comunidades; tales como campos recreativos, polideportivos, parques municipales o temáticos, ciclovías, vías peatonales, parqueos para bicicletas; entre otros.
- Contar con seguridad e iluminación en los espacios públicos (calles, parques y áreas recreativas).

Ficha 12. Práctica saludable: eliminación de residuos sólidos

¿Por qué es importante la eliminación de residuos sólidos?

Porque evita la contaminación del aire, el suelo y el agua, disminuyendo la posibilidad de desarrollar enfermedades. La basura genera gases tóxicos y gérmenes.

¿Cómo realizar una adecuada eliminación de los residuos sólidos?

- Clasifica y almacena por separado los desechos orgánicos e inorgánicos. Tener en cuenta que los desechos inorgánicos se clasifican a su vez en aprovechables y no aprovechables.
- Utiliza recipientes resistentes, durables, de fácil limpieza y con tapa, para evitar el ingreso de insectos o roedores.
- Los desechos con secreciones respiratorias (papel higiénico o mascarillas) debes colocarlos en una bolsa exclusiva, amarrarla, etiquetarla y colocarla en el tacho de basura.
- Maneja los desechos inorgánicos aprovechables, por medio de la estrategia 3R:



Separa los desechos orgánicos de los inorgánicos, en depósitos resistentes y con tapa.

- **Reduce:** disminuye la cantidad de recursos que utilizas; por ejemplo, no compres bolsas plásticas, si no las necesitas.
- **Reutiliza:** usa los productos y sus derivados la mayor cantidad de veces; por ejemplo, lleva tus bolsas plásticas para realizar tus compras.
- **Recicla:** entrégalos a entidades para que los transformen en nuevos productos, por ejemplo, con las botellas de plásticos recicladas se fabrican nuevos envases, telas, juguetes, etc.
- Organízate con tu comunidad para eliminar la basura en el camión recolector en el horario establecido por la municipalidad.
- Participa de los programas de reciclaje de tu municipalidad o de otras instituciones.

¿Cómo facilitar la eliminación de los residuos sólidos?

- Usar recipientes con tapa para el manejo de residuos que se pueden descomponer rápidamente (orgánicos) y los que no se descomponen (inorgánicos), tanto en las viviendas como en la comunidad.
- Contar con el recojo permanente de la basura por el camión recolector de la municipalidad.

Ficha 13. ¿Qué es la tuberculosis (TB)?

La tuberculosis (TB) es una enfermedad causada por el **Bacilo de Koch**. Afecta principalmente a los pulmones, aunque en ocasiones también a otros órganos, como el cerebro, los huesos, el riñón, etc. Se puede prevenir y curar si se cumple con el tratamiento y las indicaciones del personal de salud.

No todas las personas contagiadas desarrollarán la enfermedad. Se denomina **tuberculosis latente** cuando el Bacilo de Koch ha ingresado en el organismo de la persona, pero no se presentan síntomas, por lo que no hay transmisión de bacterias entre las personas.

La **enfermedad de la tuberculosis** se produce cuando la infección se activa, porque el sistema inmunitario se ha debilitado por diversas causas, por ejemplo por infección con VIH, desnutrición o diabetes. En este caso, la persona presenta síntomas, puede transmitir las bacterias y requiere de un tratamiento para su curación.

¿Qué tipos de tuberculosis existen?

Los tipos de tuberculosis son:

- **TB sensible (TBS)**

Se produce cuando una persona no presenta resistencia a los medicamentos.

- **TB drogoresistente (TB DR)**

- **TB multidrogoresistente (TB MDR)**

Se produce cuando la persona con TB presenta resistencia a dos medicamentos de primera línea (isoniacida y rifampicina).

La tuberculosis se puede prevenir y curar, es importante que conozcas sus características para educar a las familias de tu comunidad.



- **TB extremadamente resistente (TB XDR)**

Se produce cuando la persona con TB desarrolla resistencia a los siguientes medicamentos: isoniacida, rifampicina, una fluoroquinolona (levofloxacino/ moxifloxacino) y un inyectable de segunda línea (kanamicina, capreomicina, amikacina).

Las personas afectadas por TB resistente transmiten este mismo tipo de tuberculosis a otras personas.

Las personas afectadas por TB sensible pueden desarrollar TB resistente si abandonan el tratamiento o lo toman de manera irregular.

Ficha 14. ¿Cómo se transmite la tuberculosis?

Cuando una persona con TB pulmonar y sin tratamiento, expulsa al aire gotitas de saliva con bacilos al toser, estornudar, hablar o cantar cerca a personas sanas que pueden inhalar e infectarse.

Se produce principalmente en lugares cerrados con poca ventilación e iluminación natural, como la vivienda, el centro laboral, la institución educativa, el transporte público y otros espacios.

Cuando se pasa mayor tiempo con una persona afectada por tuberculosis (PAT), sin tratamiento, con tratamiento inicial o irregular, es más probable la transmisión de la infección, esto incluye a familiares, amigos y compañeros de trabajo o estudios.



La TB no se transmite por compartir alimentos, platos o utensilios, tocar la ropa o sábanas, amamantar, darse la mano o un beso, compartir el cepillo de dientes o sentarse en un inodoro.



¿Cuáles son los síntomas de la tuberculosis?

El síntoma principal que presenta una persona con TB es la tos por 15 días o más.

Otros síntomas que comúnmente pueden presentarse son:

- Fiebre y sudoración nocturna.
- Pérdida de peso y falta de apetito.
- Dolor de espalda.
- Debilidad y cansancio constante.

Si una persona presenta algunos de los síntomas debe acudir al establecimiento de salud para descartar la TB, donde le realizarán la prueba de esputo o también denominada baciloscopia.



La detección, el diagnóstico y el tratamiento de la tuberculosis son gratuitos en todos los establecimientos de salud a nivel nacional.

Ficha 15. ¿Cómo puedes prevenir la tuberculosis?

Puedes prevenir la TB mediante estas acciones:

A. Aplicación de la vacuna BCG

- La BCG es una vacuna que protege contra las formas graves de la TB, como son la meníngea y la miliar, si se vacuna oportunamente.
- El Ministerio de Salud ha establecido que se debe administrar una dosis de vacuna contra la TB al recién nacido sano, si pesa igual o más de 2 kg, y debe ser antes de salir de alta del establecimiento de salud donde se produjo el parto; en caso de no recibir la dosis, debe hacerlo antes de cumplir los 28 días de nacido o durante el primer año de vida.

B. Identificación del sintomático respiratorio

Si presentas tos por 15 días o más, debes acudir al establecimiento de salud para que te realicen la prueba de descarte o el diagnóstico de la enfermedad.

C. Control de las infecciones

Si en tu vivienda hay una persona afectada por TB, que no sigue tratamiento o tiene tratamiento inicial, se incrementa la probabilidad de que los contactos, como familiares y personas cercanas, principalmente entre quienes comparten el domicilio. Por ello, debes realizar las siguientes acciones:

a) Toma medidas para reducir el riesgo de exposición al bacilo

- La PAT debe cumplir con su tratamiento, es decir, tomar todos sus medicamentos y realizarse los exámenes y pruebas de control indicados.
- Los familiares deben apoyar a la PAT para cumplir con su tratamiento.



- Las personas que comparten vivienda, trabajo o estudios deben acudir al establecimiento de salud para su descarte de TB y tratamiento oportuno, si es necesario.
- Las personas que tengan indicación de terapia preventiva para TB deben cumplir con el tratamiento.
- De preferencia, priorizar para la PAT una habitación exclusiva, que cuente con ventilación e iluminación natural, especialmente mientras su prueba de esputo sea positiva (BK+).
- La PAT y su familia deben desarrollar prácticas saludables como ventilación e iluminación natural de los ambientes; limpieza, desinfección y orden de los ambientes de la vivienda; lavado de manos; eliminación de residuos sólido; alimentación saludable y actividad física.

b) Ventila el ambiente

- Ventilar e iluminar con luz natural disminuye la cantidad de partículas suspendidas en el aire, que pueden contener el Bacilo de Koch u otros gérmenes.
- Abrir ventanas y puertas, opuestas una de la otra, durante el mayor tiempo posible para la entrada y salida del aire, de tal forma que se genere una corriente interior (ventilación cruzada), se renueve el aire e ingrese la luz solar.
- Los muebles del hogar u otros objetos no deben obstaculizar la corriente de aire y el ingreso de la luz solar.
- La habitación de la PAT debe contar con ventilación e iluminación natural, especialmente mientras esté en periodo de contagio (BK+).

c) Toma medidas de protección respiratoria

- Todas las personas, al toser o estornudar, deben cubrirse la boca y la nariz con un papel desechable o con el antebrazo.
- La PAT debe usar mascarilla quirúrgica dentro o fuera del hogar para evitar eliminar los bacilos en el ambiente, mientras el resultado de su examen de esputo sea positivo. Debe incluso usarla en el momento de toser y estornudar.
- La persona que cuida a la PAT debe usar el respirador N95 para evitar el ingreso del bacilo a su organismo, mientras el resultado del examen de esputo de la PAT sea positivo (BK+).

¿Qué es la Terapia Preventiva para Tuberculosis (TPTB)?

Es un tratamiento que previene el desarrollo de la enfermedad en las personas que ya están infectadas por el Bacilo de Koch y se les ha descartado tuberculosis activa.

Según criterio del médico se indica a:

- Niños menores de 5 años, contactos de una PAT con TB pulmonar.
- Personas entre 5 y 19 años, contactos de una PAT con TB pulmonar, según resultado de PPD.
- Personas con diagnóstico de infección de VIH.
- Personas con condiciones especiales de salud (cáncer, insuficiencia renal, otros).
- Trabajadores de salud y personas que atienden a poblaciones privadas de su libertad.

Consiste en la toma diaria de isoniacida u otro medicamento, supervisado por un familiar debidamente capacitado. La entrega de medicamentos es semanal.

Si hubiera algún malestar por tomar el medicamento, se debe comunicar al personal de salud. Todos los miembros de la familia que tengan esta indicación deben cumplir con este tratamiento.



Ficha 16. ¿Cuál es el tratamiento para la tuberculosis?

La administración de los esquemas de tratamiento es responsabilidad del personal de salud, el cual se establece de acuerdo al tipo de tuberculosis, que puede ser tratamiento para la TB sensible o para la TB resistente.

El tratamiento para la TB sensible consiste en la toma de medicamentos en dos fases:

Las medicinas y las pruebas son gratuitas en los establecimientos de salud.



| Fases | Medicamento | Nº de dosis | Frecuencia | Duración del tratamiento |
|--------------|--|------------------|--|--------------------------|
| Primera fase | Rifampicina Isoniacida Pirazinamida Etambutol | 50 | Toma diaria 6 días a la semana L-M-M-J-V-S (incluidos feriados) | 2 meses |
| Segunda fase | Rifampicina Isoniacida | 54 | Toma 3 veces a la semana L-M-V o M-J-S (incluidos feriados) | 4 meses |
| Total | | 104 dosis | | 6 meses |

- También existe el tratamiento para la TB sensible con Dosis Fijas Combinadas (DFC), que hace más sencillo el tratamiento. Son menos tabletas pero contienen los mismos medicamentos del tratamiento anteriormente mencionado; por lo tanto, proporciona el mismo efecto contra las bacterias de la TB.
- El tratamiento para las TB resistentes requiere de medicamentos más fuertes y en dosis mayores. La duración del tratamiento podría ser de 12, 18 o 24 meses.
- En algunos casos, los medicamentos pueden causar molestias como falta de apetito, vómitos, ardor de estómago, mareos, dolor de cabeza, náuseas, insomnio, ansiedad, sarpullidos, comezón, coloración amarilla de la piel, entre otras. Si se presentan estas reacciones, la PAT debe comunicarlo al médico o enfermera.
- Toda PAT debe recibir atención integral en el establecimiento de salud, que incluye: atención

médica, de enfermería, asistencia social, atención psicológica, salud sexual y reproductiva, evaluación nutricional y exámenes auxiliares.

¿Qué pasa si la PAT abandona o no cumple adecuadamente el tratamiento?

Podría ocasionar:

- La reaparición de síntomas en la PAT y, por lo tanto, podría contagiar a sus familiares, amigos, compañeros de estudio o trabajo.
- Que las bacterias de la TB se vuelvan resistentes a los medicamentos, requiriendo incluir otros más fuertes, durante más tiempo.

Se considera abandono del tratamiento cuando deja de tomar los medicamentos por 30 días seguidos o más o cuando lo toma por menos de 30 días y lo discontinúa.

Ficha 17: ¿Por qué es importante la adherencia al tratamiento?

La adherencia al tratamiento significa que la PAT cumple con el tratamiento recomendado, toma todos los medicamentos según las indicaciones del personal de salud, durante el periodo establecido.

Es importante porque:

- Es la única forma de curar la TB, siendo fundamental para la eficacia de los medicamentos, evitar la resistencia a estos y controlar la enfermedad.

Durante el tratamiento pueden observarse mejorías, eso no significa que la PAT esté curada, por lo que no se debe abandonar el tratamiento.

La PAT que cumple con su tratamiento recibirá mensualmente una canasta de parte del Programa de Alimentación y Nutrición para el Paciente con TB y su Familia – PANTBC.

¿Cómo contribuye la familia en la adherencia al tratamiento?

El apoyo de la familia es fundamental para favorecer el cumplimiento del tratamiento y facilitar los cambios de sus hábitos de vida. El apoyo de la familia implica:

- Motivar al cumplimiento del tratamiento.
- Mantener una buena comunicación con la PAT.
- Participar en su cuidado diario, diario (alimentación, ventilación e iluminación de la vivienda, eliminación de desechos y aislamiento).

Como ACS puedes contribuir en la adherencia al tratamiento de la persona afectada por tuberculosis.



- Brindar respaldo económico.
- Acompañar a las atenciones en el establecimiento de salud y a realizarse todas las evaluaciones y controles indicados por el personal de salud.
- Defender sus derechos en caso sean vulnerados.
- Brindar apoyo emocional, escuchando a la PAT sin interrumpir ni juzgar, comprendiendo sus sentimientos y manifestando el apoyo.
- Contactar al personal de salud dentro de las 24 horas, en caso de que la persona afectada presente dificultades para cumplir con el tratamiento.
- Informarse sobre la TB, el tipo de tratamiento que recibe la persona afectada y las posibles reacciones adversas a los medicamentos.

Este apoyo dará a la PAT mayor seguridad, evitará pensamientos negativos y baja autoestima, se sentirá acompañada y la motivará a culminar con su tratamiento para recuperarse pronto y reinsertarse en su vida cotidiana.

Ficha 18. ¿Cómo apoyar a la PAT a afrontar el estigma y la discriminación?

Algunas personas tienen actitud equivocada ante la TB y las personas afectadas por esta enfermedad. Este estigma puede presentarse en sus familiares, vecinos, compañeros de trabajo o estudio, e incluso, en el personal de salud. Generalmente se basa en la desinformación y el miedo al contagio; se manifiesta minimizando el contacto con la PAT, con discriminación verbal o rechazando la atención.

El estigma también puede presentarse en la propia PAT por temor al rechazo familiar o social, por esta razón, podría ocultar o no aceptar la enfermedad³.

¿Cómo afrontar el estigma hacia las personas con tuberculosis?

Como el estigma se origina generalmente en el desconocimiento de la enfermedad y el temor al contagio, es necesario educar a la familia y a la comunidad.

La PAT:

- Debe informarse sobre la enfermedad, saber que la TB es una enfermedad curable y que el contagio solo se produce al inicio del tratamiento o al no cumplirlo. Cuando el médico le diga a la PAT que ya no contagia, podrá retomar el contacto cercano con familiares y amigos.
- Tener presente que podrá retomar sus actividades cotidianas, como trabajar o estudiar, cuando la enfermedad ya no sea contagiosa y se sienta bien.

La familia y contactos:

- Tratar con respeto y amabilidad a la PAT, sin exagerar, ni mostrar demasiada protección o lástima.
- Compartir responsabilidades, según su condición física, sin asumir que no puede valerse por sí misma.
- Motivarla para que elabore un plan de vida, por ejemplo, escribir qué le gustaría lograr dentro de cinco o diez años.
- Escuchar y conversar con la PAT para conocer sus miedos; luego ayudarla a analizar si esos miedos son reales o no; identificar qué acciones podría realizar para reducir los riesgos de sus miedos reales.
- Motivarla a que retome su vida social, evitando que se aisle, cuando el momento sea el adecuado.
- Evitar bromas, comentarios o actitudes discriminatorias que la hagan sentir mal.

Según la Ley 28867, la discriminación de cualquier índole constituye un delito en nuestro país. De igual manera, la Ley 30287 "Ley de Prevención y Control de la Tuberculosis", en su artículo 4, establece la no discriminación a las personas afectadas por TB.

Algunas PAT son discriminadas, como ACS debes promover el apoyo de la familia.



³ Moya EM, Lusk MW, Tuberculosis stigma and perceptions in the US-Mexico border. Salud Pública Mex. 2013;55(S4):S498-507.

Ficha 19. ¿Cómo aprenden las personas adultas?

Como Agente Comunitario de Salud, desarrollas diversas actividades educativas, por eso, es importante que conozcas cómo aprenden las personas adultas.

Los adultos aprenden:

- A partir de los conocimientos que tienen; por ello, identifica qué conocen sobre el tema y nunca pienses que no saben.
- En la práctica, haciendo; trata que participen siempre durante las sesiones educativas.
- Al relacionar los nuevos conocimientos con su vida cotidiana; averigua a qué se dedican y pon ejemplos sobre esas actividades.
- Cuando identifican para qué le servirá lo que aprende; por ello, ayúdelos a identificar cómo se beneficiarán con lo aprendido.

Durante el desarrollo de las acciones educativas es recomendable:

- Brindar un trato de adulto, por ello se debe evitar tratarlos como niños; por ejemplo, se les debe llamar por su nombre.

- Mostrar respeto y paciencia en caso tuvieran limitaciones o dificultades para aprender.
- Ser flexible y adaptarse a los tiempos de la persona que aprende, si bien es importante cumplir con la tarea programada, se debe respetar la situación que vive y las características de la persona respecto a sus formas y ritmos de aprendizaje.
- Algunas personas aprenden mirando, otras escuchando y otras haciendo; por ello, es importante considerar que cada acto educativo responda a esa diversidad de características.



Ficha 20. ¿Para qué realizas el acompañamiento a las personas afectadas por tuberculosis y a sus familias?

El acompañamiento a las PAT y a sus familias permite:

- Identificar riesgos o factores que dificultan la recuperación de la PAT y sugerir posibles soluciones.
- Educar a la PAT, su familia y otras familias de la comunidad sobre prácticas y entornos saludables para la protección de la salud respiratoria, medidas preventivas y de control de la TB, adherencia al tratamiento y a la terapia preventiva, según corresponda.
- Contribuir a recuperar a la PAT que no cumple el tratamiento adecuadamente (PAT irregular) o con abandono del tratamiento.
- Motivar y verificar el cumplimiento de la terapia preventiva por parte de los familiares.
- Identificar sintomáticos respiratorios, motivarlos en la importancia del diagnóstico temprano, referirlos o acompañarlos al establecimiento de salud para su descarte.
- Fortalecer el apoyo de la familia a la PAT para su recuperación.
- Acompañar y dar soporte emocional a la PAT cuando lo requiera.

¿Qué estrategias utilizas para realizar el acompañamiento?

A. Visita domiciliaria

La visita domiciliaria es una de las estrategias más importantes para el acompañamiento a las familias y es

realizada por el personal de salud o los Agentes Comunitarios de Salud.

La visita que realiza el ACS a la vivienda de la PAT y de su familia es programada por el personal de salud.

B. Llamadas telefónicas o videollamadas

Es el seguimiento programado por el personal de salud, que el ACS realiza a la PAT y a su familia, a través de llamada telefónica o videollamada.



Ficha 21. ¿Cómo debes realizar la visita domiciliaria?

Debes realizar las visitas domiciliarias en coordinación con el responsable de la Estrategia Sanitaria de Prevención y Control de la TB (ESPCTB) y de Promoción de la Salud (PROMSA) del establecimiento de salud.

¿Qué actividades necesitas realizar antes de la visita domiciliaria?

Antes de la visita necesitas:

- Identificar las PAT a visitar. El responsable de la ESPCTB del establecimiento de salud de tu jurisdicción te brindará la información de las PAT que te han sido asignadas.
- Coordinar con el personal del establecimiento de salud el día y la hora de la primera visita domiciliaria a la PAT.
- Contar con los datos completos que incluya la dirección correcta de la PAT a visitar.

- Conocer el rotafolio y los instrumentos de visita domiciliaria que vas a utilizar.
- Contar con el rotafolio, el instrumento de visita domiciliaria, un lapicero, equipo de protección respiratoria, entre otros.
- Acudir puntualmente al domicilio de la PAT programada.

¿Qué actividades debes realizar durante la visita domiciliaria?

Las actividades que realizarás durante la visita se presentan en el “Esquema de una visita domiciliaria”.



ESQUEMA DE VISITA DOMICILIARIA

1 INICIO

- **Saluda con amabilidad** y preséntate mostrando tu identificación como ACS.
- **Explica el motivo de la visita** del día.
- **Indica** que toda la información que se brinde será confidencial.
- **Solicita permiso** para ingresar a la vivienda.

2 DESARROLLO

- a**
- **Conversa con la PAT y su familia** sobre la situación de su salud.
 - **Observa:**
 - Condiciones de la vivienda, si esta cuenta con: ventanas amplias, ventanas y puertas en lados opuestos; provisión de agua para consumo humano, lavadero, jabón, papel toalla o toalla limpia; tachos de basura; provisión de mascarillas para la PAT y el cuidador; cocina mejorada y ambientes libres de humo de tabaco; habitación independiente para la PAT con ventilación e iluminación natural; insumos para la limpieza y desinfección de la vivienda.
 - Condiciones de la PAT: uso de mascarilla, higiene personal; pérdida de peso, presencia de signos de riesgo, como dificultad respiratoria, fiebre, entre otras.
 - Condiciones de la familia: condición económica; compromiso con la PAT, apoyo emocional, cuidado diario y relaciones familiares cordiales.
- b**
- **Aplica el instrumento**
 - **Realiza orientación educativa** a la PAT y familiares, sobre temas priorizados haciendo uso del rotafolio.
 - **Verifica el cumplimiento** de los **compromisos** asumidos por la PAT y su familia durante la visita anterior, y que fueron registrados en el instrumento.
- c**
- **Felicita** los avances en su recuperación, las prácticas logradas, asimismo motiva a realizar las prácticas que se han identificado como debilidad.

3 CIERRE

- **Genera compromisos** con la PAT y su familia, los que serán verificados en la próxima visita.
- **Confirma la fecha para la siguiente visita.**
- **Agradece** por el tiempo brindado.

¿Qué actividades debes realizar después de la visita domiciliaria?

Después de la visita:

- Si no has logrado ubicar a la PAT y a su familia durante la visita domiciliaria en dos días distintos, comunícalo inmediatamente al responsable de la ESPCTB y de PROMSA del establecimiento de salud.
- Si identificas alguna situación de riesgo (reacción adversa de medicamentos, probable cambio de domicilio, diagnóstico de otra enfermedad, etc.), comunícalo inmediatamente al responsable de la ESPCTB y de PROMSA del establecimiento de salud.
- De acuerdo con las necesidades educativas identificadas, realiza una priorización para programar las intervenciones educativas en las visitas domiciliarias siguientes. Esta identificación es permanente. El personal de salud podría orientarte en la priorización.
- Informa los hallazgos de las visitas domiciliarias ante el Comité de Vigilancia Comunal (CVC) y plantea alternativas de solución conjunta.
- Programa acciones de educación en salud respiratoria y prevención de la TB para las familias de la comunidad circundante a viviendas con PAT, en coordinación con el CVC.
- Entregar al responsable de la ESPCTB los instrumentos aplicados en la visita domiciliaria.



Ficha 22. ¿Cómo debes realizar el acompañamiento a través de llamada o videollamada?

El acompañamiento a través de llamada o videollamada lo realizas en coordinación con el responsable de la ESPCTB y de PROMSA del establecimiento de salud.

¿Qué actividades debes efectuar antes de la llamada o videollamada?

Antes de la llamada debes:

- Asegurarte de tener los datos completos de las PAT que te han sido asignadas. La persona responsable de la ESPCTB del establecimiento de salud de tu jurisdicción te brindará la información correspondiente de las PAT asignadas, asimismo, comunicará a las PAT sobre tu llamada.
- Coordinar con el personal del establecimiento de salud el día y la hora de la primera llamada telefónica a la PAT.

- Conocer el instrumento a utilizar para la realización de la llamada o videollamadas, así como los mensajes necesarios para educar a las familias según la necesidad identificada.

- Contar con los instrumentos y el equipo telefónico habilitado para realizar el acompañamiento mediante llamada telefónica o videollamada.

¿Qué actividades debo realizar durante la llamada o videollamada?

Las actividades que realizarás durante la llamada se presentan en el Esquema de acompañamiento mediante llamada o videollamada.



ESQUEMA ACOMPAÑAMIENTO MEDIANTE LLAMADA O VIDEOLLAMADA

1 INICIO

- **Saluda con amabilidad** e identifícate como ACS.
- **Asegúrate** que la persona con quien estás comunicándote sea la PAT designada.
- **Explica el motivo de la llamada.** En la primera llamada, informar a la familia que vamos a acompañarlos telefónicamente para lograr la adherencia al tratamiento de TB, la adherencia a la terapia preventiva, si fuera el caso, y para orientarlos en el control de infecciones en el domicilio.
- **Indica** que toda la información que se brinde será confidencial.

2 DESARROLLO

a

- **Conversa y escucha** amablemente las inquietudes o comentarios que realice la PAT o sus familiares sobre la situación de su salud.
- **A través de preguntas, busca conocer sobre:**
 - a. Las condiciones de la vivienda: vivienda cuenta con ventanas en buen estado (que se puedan abrir); con ventanas y puertas en posiciones opuestas para favorecer la ventilación cruzada; provisión de agua para el consumo humano, lavadero, jabón y papel toalla o tela limpia; habitación exclusiva para la PAT con ventilación e iluminación natural, piso y techo adecuados; ambientes ordenados que permiten la iluminación y ventilación natural.
 - b. Las condiciones de la PAT: la PAT refiere pérdida de peso, palidez, deshidratación, presencia de signos de riesgo (dificultad respiratoria o fiebre); la PAT y su cuidador usan mascarillas.
 - c. Las condiciones de la familia: condición económica y compromiso con la PAT.

b

- **Aplica el instrumento.** En la primera llamada verifica los datos generales de la PAT.
- **Brinda orientación a la PAT**, al cuidador y los familiares de la PAT, según las necesidades identificadas.
- **Realiza seguimiento al cumplimiento** de los compromisos de la PAT/familia de la llamada anterior, utilizando preguntas, a partir de la segunda llamada.

c

- **Felicita** por los avances en su recuperación, por las prácticas logradas, asimismo motiva a realizar las prácticas que se han identificado como debilidad.

3 CIERRE

- **Genera compromisos** con la PAT y su familia, regístralos en el instrumento. Se hará seguimiento en la próxima llamada.
- **Confirma la fecha y hora para la siguiente llamada.**
- **Agradece** por el tiempo brindado.

¿Qué actividades debo realizar después de la llamada o videollamada?

Después de la llamada:

- Si no has logrado comunicarte con la PAT y con su familia en dos días distintos, infórmalo inmediatamente al responsable de la ESPCTB y de PROMSA del establecimiento de salud.
- Si identificas alguna situación de riesgo, por ejemplo, reacción adversa de medicamentos, probable cambio de domicilio, diagnóstico de otra enfermedad, comunícalo inmediatamente al responsable de la ESPCTB y de PROMSA del establecimiento de salud.
- De acuerdo con las necesidades educativas identificadas, realiza una priorización para programar las acciones educativas a través de las llamadas telefónicas o videollamadas siguientes. Esta identificación es permanente. El personal de salud podría orientarte en la priorización.



Responde las siguientes preguntas, así sabrás cuánto has aprendido.

IV. Actividad de autoevaluación

BATERÍA DE PREGUNTAS

1. Marca la alternativa correcta. Las siguientes condiciones influyen negativamente en la salud respiratoria:

- a. Dificultades para acceder a establecimientos de salud y estilos de vida no saludables.
- b. La falta de trabajo, trabajo mal pagado, el hacinamiento urbano y la migración.
- c. Bajo nivel educativo y creencias que afectan la salud.
- d. Todas las anteriores.

- 1) a 2) b 3) c 4) d

2. Selecciona la alternativa que completa correctamente la oración.

..... es la principal medida para evitar la propagación de virus y bacterias contenidas en gotitas de saliva.

- a. Colocarse el escudo facial
- b. Usar mascarilla
- c. Cubrirse la boca y nariz al toser y estornudar
- d. El distanciamiento físico

- 1) a 2) b 3) c 4) d

3. Completa el siguiente enunciado.

Para que el lavado de manos sea efectivo, se deben cumplir las siguientes condiciones:

- a.
- b.
- c.

4. Marca la alternativa que señale dos afirmaciones verdaderas.

- a. La mascarilla sirve como una barrera que reduce la expulsión al medio ambiente de virus y bacterias contenidas en las gotas de saliva de personas infectadas, las que pueden ser inhaladas por otras personas.
- b. Antes de colocarte o quitarte la mascarilla, debes lavarte las manos.
- c. Debes quitarte la mascarilla para estornudar, porque se mojaría y la humedad es muy incómoda.
- d. Al usar la mascarilla, debes asegurarte de que cubra principalmente la boca.

Son verdaderas:

- 1) a, b 2) a, c 3) a, d 4) c, d

5. Relaciona una casilla de la columna A con una casilla de la columna B para armar una afirmación correcta sobre alimentación saludable.

| A | B |
|--|---|
| Reduce el consumo de | helados, bebidas gaseosas, dulces, margarina, barras de cereal, sopas y fideos instantáneos, entre otros. |
| Cada día consume | sal y azúcar. |
| Consuma a diario por lo menos | conservas, frutas en almíbar, mermelada, pastas, embutidos, entre otros. |
| Evita los alimentos ultraprocesados, por ejemplo | 3 frutas y 2 raciones de verduras de distintos colores. |
| Reduce el consumo de alimentos procesados como, por ejemplo. | un alimento de origen animal. |

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

6. ¿Por qué es importante ventilar las viviendas abriendo ventanas y puertas en lugares opuestos que permitan generar corriente de aire (ventilación cruzada)?

.....

.....

.....

7. Completa el texto con las cantidades correctas:

Se sugiere que los niños y jóvenes de 5 a 29 años realicen minutos diarios de actividad física, como mínimo; mientras que los adultos de 30 a 65 años deben de realizar al menos minutos diarios.

8. Marca la alternativa que señale las afirmaciones que son verdaderas.

- a. La limpieza y la desinfección en la vivienda son importantes porque permiten eliminar las bacterias, virus, parásitos, hongos que pueden existir en las superficies y objetos de la vivienda.
- b. La limpieza y desinfección se deben realizar de manera conjunta.
- c. La limpieza se inicia de arriba hacia abajo (techos, paredes, pisos) y desde adentro hacia fuera de la vivienda.

Son verdaderas:

- 1) a, b
- 2) b, c
- 3) a, c
- 4) Todas

9. ¿La siguiente afirmación es verdadera o falsa?

La TB se previene y se cura, si se diagnostica a tiempo y se cumple con el tratamiento según las indicaciones del personal de salud.

Verdadera

Falsa

10. Coloque las opciones V (verdadero) o F (falso) en cada una de las siguientes afirmaciones.

- a. La transmisión de la TB se produce principalmente en espacios abiertos y ventilados()
- b. Las personas con las defensas bajas, como aquellas con VIH, desnutrición o diabetes, tienen mayor riesgo de desarrollar TB.....()
- c. Cuando se pasa mayor tiempo con una persona afectada por tuberculosis sin tratamiento, con tratamiento inicial o irregular, es más probable la transmisión de la TB.....()

- 1) FVF 2) VVV 3) FVV 4) VVF

11. ¿Cuáles son los síntomas de la tuberculosis?

.....

12. Marque la alternativa que señale la afirmación verdadera.

La TB se puede prevenir mediante:

- a. Aplicación de la vacuna BCG, evitar compartir cubiertos y terapia preventiva para TB.
- b. Aplicación de la vacuna BCG, control de infecciones en el domicilio de la PAT y terapia preventiva para TB
- c. Aplicación de la vacuna BCG, evitando compartir cubiertos y saludar a la PAT.
- d. Control de infecciones, terapia preventiva para TB y evitando que la PAT salga de su casa.

- 1) a 2) b 3) c 4) d

13. Coloque las opciones V (verdadero) o F (falso) en cada una de las siguientes afirmaciones sobre la protección respiratoria.

- a. La PAT debe usar mascarilla quirúrgica, dentro y fuera de su casa para evitar la expulsión del Bacilo de Koch()
- b. La PAT debe quitarse la mascarilla al toser o estornudar.....()
- c. La persona que cuida a la PAT debe usar mascarilla quirúrgica.....()
- d. La persona que cuida a la PAT debe usar respirador N95 mientras su resultado del examen de esputo sea positivo.....()

14. ¿Por qué es importante que la PAT colabore con el control de contactos?

.....
.....

15. Seleccione la alternativa incorrecta:

- a. La TB se puede curar si se cumple todo el tratamiento.
- b. El tratamiento para la TB sensible consiste en la toma de medicamentos durante 6 meses.
- c. La TB es una enfermedad que no tiene cura.
- d. El abandono del tratamiento podría generar que las bacterias de la TB se multipliquen nuevamente.

1) a 2) b 3) c 4) d

16. ¿La siguiente afirmación es verdadera o falsa?

Ante reacciones adversas a la medicación contra la TB, como falta de apetito, molestias gástricas, mareos, dolor de cabeza, náuseas, se debe abandonar el tratamiento.

Verdadera () Falsa ()

17. ¿Qué sucede si la PAT abandona el tratamiento?

.....
.....

18. Coloque las opciones V (verdadero) o F (falso) en cada una de las siguientes afirmaciones sobre el aprendizaje de las personas adultas.

- Los adultos relacionan los nuevos conocimientos con su vida cotidiana.....()
- Para los adultos no es importante saber para qué les servirá lo que aprenden.....()
- Los adultos construyen sus aprendizajes a partir de los conocimientos que tienen.....()

19. En una visita domiciliaria a los familiares de Juan, quien ha sido diagnosticado con TB, te solicitan información sobre cómo pueden brindarle apoyo para que cumpla con su tratamiento. ¿Qué sugerencias podrías darles?

.....

.....

.....

.....

20. ¿Qué condiciones de la vivienda y de la familia deben observarse en una visita domiciliaria a una persona afectada por TB?

.....

.....

.....

.....

.....



Una vez resuelto el cuestionario, verifica tus respuestas. ¡No olvides que siempre puedes consultar tu cartilla!

¡Verifica tus respuestas!

| | |
|----|--|
| 1 | Alternativa 4) d |
| 2 | Alternativa 3) c |
| 3 | Las condiciones para un efectivo lavado de manos son: a) Utilizar agua y jabón b) Realizarlo en los momentos claves c) Aplicar la técnica correcta |
| 4 | Alternativa 1) a, b |
| 5 | Las afirmaciones resultantes son: • Reduce el consumo de sal y azúcar. • Cada día consume un alimento de origen animal. • Consume a diario por lo menos 3 frutas y 2 raciones de verduras de distintos colores. • Evita los alimentos ultraprocesados, por ejemplo, helados, bebidas gaseosas, dulces, margarina, barras de cereal, sopas y fideos instantáneos, entre otros. • Reduce el consumo de alimentos procesados como, por ejemplo, conservas, frutas en almíbar, mermelada, pastas, embutidos, entre otros. |
| 6 | Tu respuesta debe incluir lo siguiente: Para que ingrese el aire y se renueve de forma rápida y eficaz. Para que disminuya la cantidad de partículas suspendidas en el aire que pueden contener virus y bacterias. |
| 7 | Los valores son 60 y 30. |
| 8 | Alternativa 4) Todas |
| 9 | Verdadera |
| 10 | Alternativa 3) FVV |
| 11 | Tu respuesta debe considerar que el síntoma principal es la tos por 15 días o más; además, otros síntomas como fiebre y sudoración nocturna, pérdida de peso y falta de apetito, dolor de espalda, debilidad y cansancio constante. |
| 12 | Alternativa 2) b |
| 13 | VFFV |
| 14 | Tu respuesta debe considerar que los contactos de la PAT pueden estar infectados, se debe realizar el diagnóstico temprano y el tratamiento oportuno de ser necesario, de esta forma se evita que la enfermedad continúe transmitiéndose. |
| 15 | Alternativa 3) c |
| 16 | Falsa Ante la presencia de reacciones adversas al medicamento, la PAT debe comunicar al médico o enfermera, quienes decidirán el proceso a seguir. No se debe abandonar el tratamiento. |
| 17 | Tu respuesta debe considerar que: Reaparecerán los síntomas en la PAT, pudiendo contagiar a sus familiares. Las bacterias pueden hacerse resistentes a los medicamentos, y requerir otra medicación más fuerte y por más tiempo. La salud de la PAT puede agravarse, e incluso podría provocar su muerte. |
| 18 | VFV |
| 19 | Tu respuesta debe incluir: Mantener una buena comunicación con la PAT, participar en su cuidado diario y en su alimentación, ventilar e iluminar la vivienda; brindar respaldo económico; acompañarla a las atenciones en el establecimiento de salud; brindarle apoyo emocional y defender sus derechos en el caso de que sean vulnerados. |
| 20 | Revisa el esquema de visita domiciliaria (ver página 33). |





Av. Salaverry 801- Jesús María
Lima - Perú
Teléfono: (511) 3156600
www.gob.pe/minsa