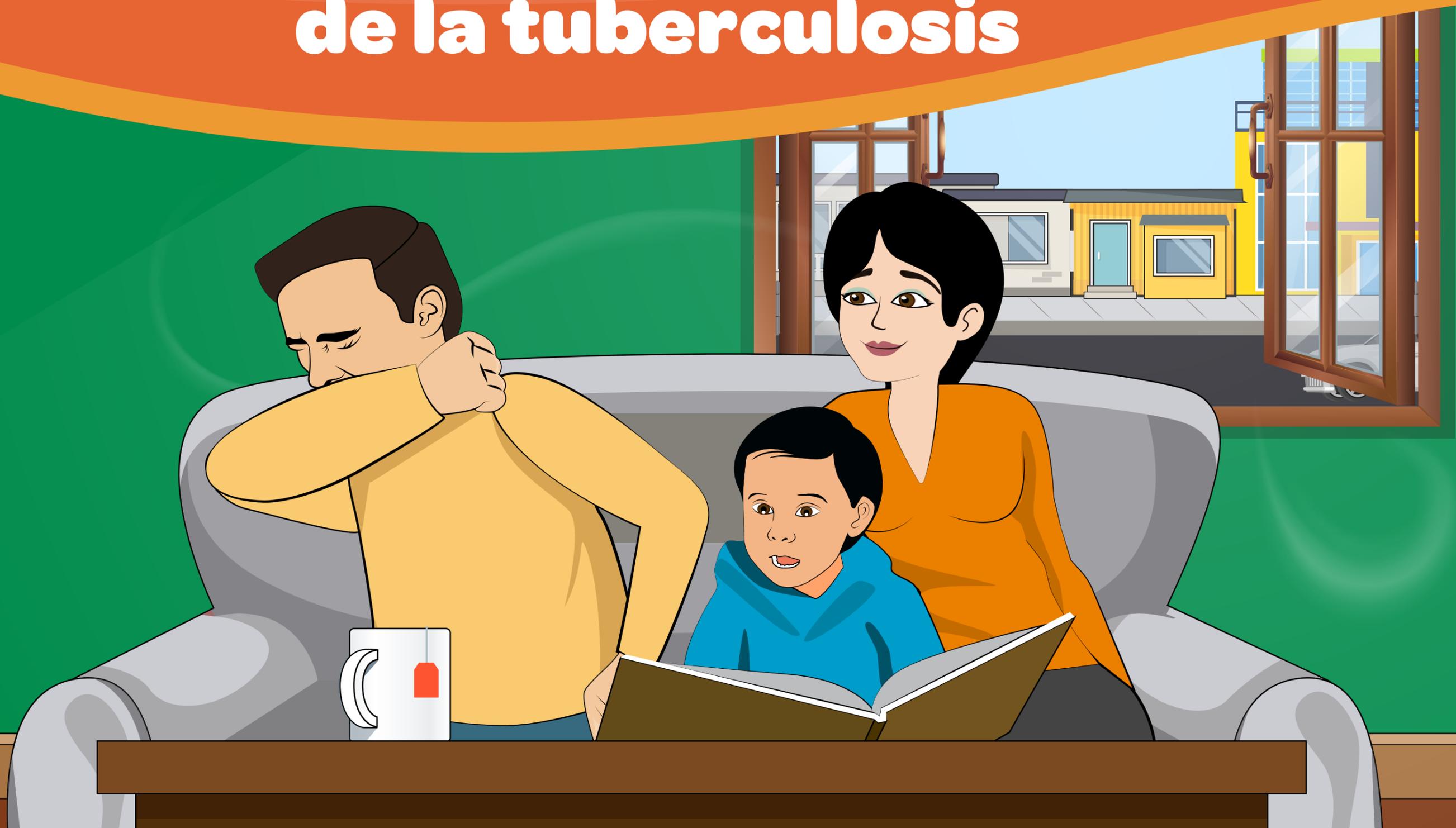


Salud respiratoria y prevención de la tuberculosis



PERÚ

Ministerio de Salud



Siempre con el pueblo

Contenido

■ Salud respiratoria

- Lámina 1: ¿Por qué se enferman las personas?
- Lámina 2: ¿Cuándo se considera que una persona tiene salud respiratoria?

■ Prácticas saludables

- Lámina 3: ¿Qué son las prácticas y los entornos saludables?
- Lámina 4: Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar
- Lámina 5: Lavado de manos
- Lámina 6: Uso de mascarilla
- Lámina 7: Ventilación e iluminación natural
- Lámina 8: Limpieza y desinfección
- Lámina 9: Eliminación de residuos sólidos
- Lámina 10: Alimentación saludable
- Lámina 11: Actividad física

■ Tuberculosis (TB)

- Lámina 12: ¿Qué es la tuberculosis (TB)?
- Lámina 13: ¿Cómo se transmite la TB?
- Lámina 14: ¿Cuáles son los síntomas de la TB?

■ Prevención de la TB:

- Lámina 15: Aplicación de la vacuna BCG
- Lámina 16: Identificación del sintomático respiratorio
- Lámina 17: Reducción del riesgo de exposición al bacilo
- Lámina 18: Ventilación e iluminación natural
- Lámina 19: Protección respiratoria
- Lámina 20: Terapia Preventiva para Tuberculosis (TPTB)

■ Tratamiento de la TB

- Lámina 21: ¿Cómo es el tratamiento de la TB?
- Lámina 22: ¿Por qué es importante la adherencia al tratamiento de la TB?
- Lámina 23: ¿Cómo puede contribuir la familia en la adherencia al tratamiento de la TB?

■ Deberes y derechos de la persona afectada por tuberculosis (PAT)

- Lámina 24: ¿Cómo afrontamos el estigma y la discriminación por TB?
- Lámina 25: ¿Qué deberes y derechos tiene la PAT?

► Orientaciones metodológicas para el uso del rotafolio

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.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2022-03135 / MINSa - Av. Salaverry N° 801 - Jesús María. Imprenta: Grupo Smile SAC /
Dirección: Jr. Teresa Gonzales de Fanning N° 185 - Urb. Valdiviezo, San Martín de Porres - Lima / abril 2022

Elaborado por: Dirección del Prevención y Control de Tuberculosis y Dirección de Promoción de la Salud - Ministerio de Salud
Diseño por: Socios En Salud Sucursal Perú

Versión digital disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5758.pdf>

¿Por qué se enferman las personas?

A



B



¿Por qué se enferman las personas?

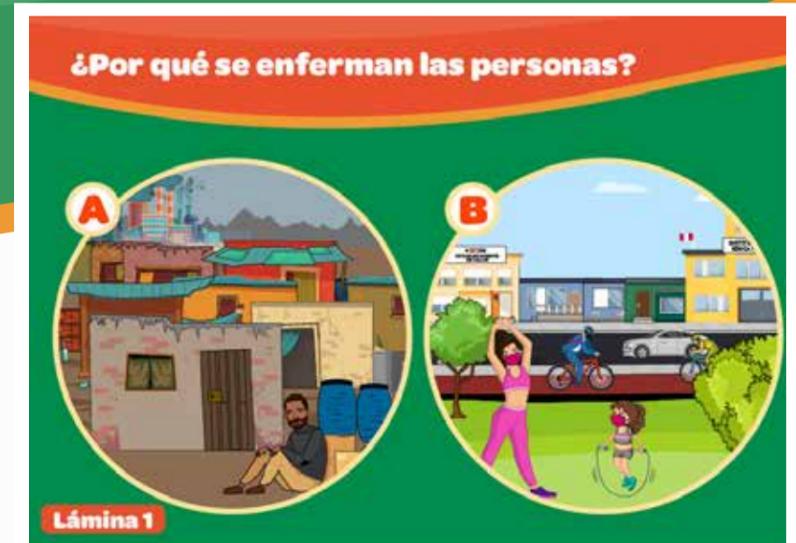
1 CONECTAMOS

¿Qué personas tienen más probabilidades de enfermarse? ¿Las de la imagen A o B? ¿Por qué?

¿Cuáles son las condiciones de vida que favorecen el desarrollo de enfermedades?

2 COMPARTIMOS

- ✓ Las personas se pueden enfermar por múltiples razones. Las condiciones en las cuales las personas nacen, viven, estudian, trabajan y envejecen pueden favorecer la aparición de enfermedades.
- ✓ Si una persona vive en una vivienda en situación de hacinamiento, sin ventilación o luz natural, con dificultades para acceder a alimentos naturales, en una comunidad que carece de áreas verdes y donde hay mucha contaminación, es más probable que su salud respiratoria se afecte.
- ✓ Algunas de estas condiciones, así como los malos hábitos de higiene y alimentación, sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco, entre otros, pueden ser modificadas por las personas y la comunidad. Esta situación nos compromete a actuar con responsabilidad para lograr los cambios en el cuidado de la salud.



3 REFLEXIONAMOS

¿Qué hábitos o condiciones consideras que debes cambiar para favorecer tu salud?

¿Cuándo se considera que una persona tiene salud respiratoria?

A



B



¿Cuándo se considera que una persona tiene salud respiratoria?

1 CONECTAMOS

¿En cuál de las imágenes crees que se está cuidando la salud respiratoria? ¿Por qué?

2 COMPARTIMOS

Se considera que una persona tiene salud respiratoria cuando todo el sistema respiratorio (nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones) realiza sus funciones de manera óptima. La correcta respiración permite que cada célula de nuestro cuerpo se oxigene a la vez que se desintoxica.

La salud respiratoria se puede afectar principalmente por:

- ✓ Permanecer en ambientes con poca ventilación e iluminación natural; por ejemplo, viviendas con ventanas pequeñas o transporte público con ventana cerradas.
- ✓ Fumar o respirar humo de tabaco así como el consumo de algunas drogas (por ejemplo, inhalar pegamentos u otros).
- ✓ Sobreexposición a contaminantes producidos por carros, fábricas o la quema de objetos combustibles como llantas, plásticos, basura; productos químicos, entre otros.
- ✓ Exposición a personas con síntomas respiratorios.
- ✓ Tener bajas las defensas.

Cada uno de nosotros, con sus propias decisiones, puede cuidar su salud respiratoria a través de prácticas saludables y la generación de entornos saludables.



3 REFLEXIONAMOS

¿Consideras que en tu vivienda existe alguna situación que pudiera causar daño a la salud respiratoria de tu familia?

¿Qué son las prácticas y los entornos saludables?



¿Qué son las prácticas y los entornos saludables?

1 CONECTAMOS

¿Cómo proteges tu salud?

2 COMPARTIMOS

- ✓ Protegemos nuestra salud realizando prácticas saludables y mejorando el entorno.
- ✓ Las prácticas saludables son las acciones que contribuyen a la protección, el mantenimiento y la recuperación de la salud. Así, es importante cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar, lavarse las manos, usar mascarilla, ventilar e iluminar los ambientes, limpiar y desinfectar las superficies y objetos de la vivienda, alimentarse de modo saludable, tener actividad física y eliminar los residuos sólidos.
- ✓ Los entornos saludables son espacios como las viviendas, centros de trabajo, colegios, universidades, parques, mercados o comunidades, donde las personas desarrollan su vida diaria, y cuyas condiciones protegen su salud y mejoran su calidad de vida. Por ejemplo:
 - Una vivienda cuyos ambientes cuentan con puertas y ventanas que permiten la ventilación, con acceso a agua, lavadero, entre otros.
 - Una comunidad con mercados, ferias de alimentos que oferten diversos productos naturales y nutritivos; con parques, ciclovías, entre otros.



3 REFLEXIONAMOS

¿Qué prácticas o entornos debes modificar para cuidar tu salud respiratoria?

Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar

Práctica saludable



Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar

1 CONECTAMOS

¿Qué acciones realiza la persona en las imágenes mostradas en la lámina?

2 COMPARTIMOS

- ✓ Cuando toses o estornudas expulsas gotitas de saliva que pueden contener virus y bacterias que se quedan en el medio ambiente, las manos, las superficies o los objetos. Otras personas pueden inhalarlas o contaminar sus manos al tocar esas superficies.
- ✓ Al toser o estornudar, debes cubrirte la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con la parte interna del antebrazo.
- ✓ Si empleas pañuelo desechable, debes eliminarlo inmediatamente depositándolo en un contenedor con tapa, de preferencia con pedal para evitar tocarlo. Seguidamente, lávate las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos; si no cuentas con estos, puedes emplear alcohol al 70%.



3 REFLEXIONAMOS

¿Por qué debes protegerte al toser o estornudar?

Lavado de manos

Práctica
saludable



1

Libera las manos y muñecas de todo objeto.



2

Moja las manos con agua y cierra el caño.



3

Cúbrelas con jabón y frótalas hasta producir espuma incluyendo las palmas, el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas.

Mínimo
20
segundos



4

Abre el caño y enjuaga las manos



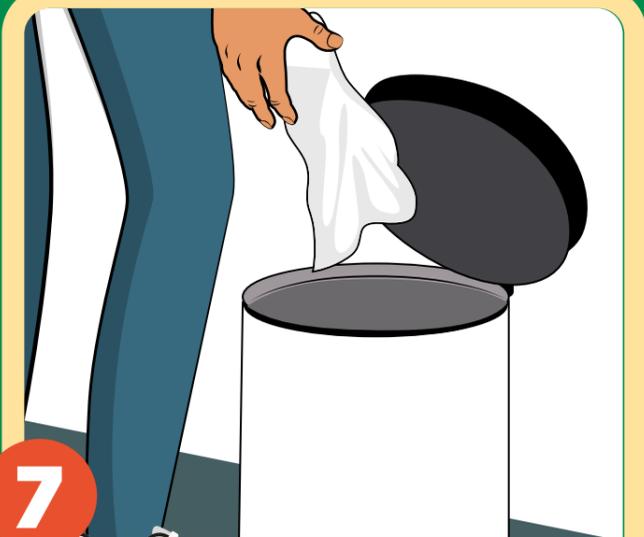
5

Seca las manos con papel toalla o tela limpia.



6

Cierra el caño con el material usado para secar las manos.



7

Elimina el papel o tiende la tela.

Lavado de manos

1 CONECTAMOS

¿Por qué es importante que te laves las manos?

2 COMPARTIMOS

- ✓ El lavado de manos con agua y jabón elimina los virus y las bacterias reduciendo la posibilidad de contraer infecciones respiratorias, como la influenza, la COVID-19 u otras.
- ✓ Para el lavado de manos utiliza agua y jabón, en caso no cuenten con estos, puedes usar alcohol al 70%. Recuerda, el uso del alcohol no reemplaza el lavado de manos.
- ✓ El lavado de manos es efectivo si se cumplen tres condiciones: utilizas agua y jabón, lo realizas en los momentos claves y aplicas la técnica correcta.
- ✓ Debes lavarte las manos frecuentemente, sobre todo en momentos claves como: antes de comer, de cocinar o de dar de lactar; después de ir al baño, de limpiarte la nariz, de viajar en transporte público, etc.

Técnica para el lavado de manos.

1. Libera tus manos y muñecas de reloj, anillos y pulseras.
2. Moja tus manos con agua a chorro. Cierra el caño.
3. Cubre con jabón tus manos y frótalas hasta producir espuma, incluyendo las palmas, el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas, por lo menos 20 segundos.
4. Abre el caño y enjuaga bien las manos.
5. Elimina el exceso de agua de las manos, luego sécalas con un papel toalla o una tela.
6. Cierra el caño con el material usado para secar las manos, no lo toques directamente.
7. Elimina el papel toalla o pon a secar la tela.



3 REFLEXIONAMOS

¿Por qué crees que las personas no se lavan las manos? ¿Qué dificultades tienen en tu casa para lavarse las manos?

Uso de mascarilla

Práctica
saludable



Uso de mascarilla

1 CONECTAMOS

- ¿Con qué se protegen las personas en la lámina?
- ¿Por qué deben usar mascarilla?

2 COMPARTIMOS

- ✓ La mascarilla reduce la expulsión de gotas de saliva de personas infectadas al medio ambiente.
- ✓ Debes usar mascarilla si tienes síntomas respiratorios como tos o estornudos, también cuando tienes contacto con personas que muestren estos síntomas.

Recomendaciones para el uso de la mascarilla:

- Antes de colocarte la mascarilla debes lavarte las manos y revisar que esté en buen estado.
- Colócate la mascarilla sujetándola de las tiras. Debe cubrir tu boca, nariz y mentón o barbilla sin que quede espacios entre la mascarilla y tu cara.
- Al quitarte la mascarilla debes cogerla por las tiras o elásticos, sin tocar la parte frontal.
- Para eliminar la mascarilla debes cortarla, colocarla en un contenedor cerrado y lavarte las manos.
- Si es de tela, lávala diariamente con agua y jabón, separada de otras prendas, y déjala secar al aire libre.

Errores que debes evitar al usar la mascarilla:

- Tocar la parte frontal de la mascarilla; quitártela 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; no lavarse las manos antes de ponerse o quitarse la mascarilla.
- ✓ Durante la pandemia por la COVID-19, se recomienda usar el escudo facial junto con la mascarilla, cuando utilizas el transporte público o asistes a lugares concurridos o con poca ventilación según las medidas establecidas por el gobierno.



3 REFLEXIONAMOS

Si usas mascarilla cuando tienes una infección respiratoria, ¿cuál es el beneficio para tu familia?

Ventilación e iluminación natural

Práctica
saludable



Ventilación e iluminación natural

1 CONECTAMOS

¿Por qué crees que están abiertas las puertas y ventanas en la imagen?

2 COMPARTIMOS

- ✓ La ventilación natural evita la concentración de virus y bacterias, regula la humedad, elimina el exceso de gases y los malos olores en los ambientes.
- ✓ La luz solar directa y los rayos ultravioletas pueden provocar la destrucción de los gérmenes.

Recomendaciones para ventilar e iluminar naturalmente un ambiente:

- ✓ Abre ventanas y puertas, de preferencia que estén ubicadas en paredes opuestas para que se genere una corriente de aire.
- ✓ Abre las cortinas para el ingreso de la luz del sol.
- ✓ Si no tienes ventanas, procura mantener las puertas abiertas la mayor cantidad de tiempo posible, sobre todo en momentos de mayor circulación de aire.
- ✓ Ventila frecuentemente todos los ambientes, de modo especial las áreas comunes donde las personas pasan más tiempo.
- ✓ Ventila los ambientes por lo menos 10 minutos en cada uno de los siguientes momentos:
 - En la mañana, para eliminar los gases producidos durante el sueño.
 - Al mediodía, cuando los rayos solares y el aire exterior son más fuertes.
 - En la noche, para una buena oxigenación antes de dormir.
- ✓ Mantén un ambiente ordenado y sin obstáculos que impidan el paso de la corriente de aire o el ingreso de la luz solar, por ejemplo, muebles.



3 REFLEXIONAMOS

¿Podrías realizar algún cambio para favorecer la adecuada ventilación e iluminación natural en tu vivienda? ¿Cuál?

Limpieza y desinfección

Práctica
saludable

LEJÍA

4 cucharaditas

1 LT AGUA



Limpieza y desinfección

1 CONECTAMOS

¿Por qué es importante limpiar y desinfectar las superficies y los objetos?

2 COMPARTIMOS

- ✓ La limpieza y desinfección conjunta permiten eliminar las bacterias, virus, parásitos u hongos que pueden existir en las superficies y los objetos de la vivienda.

Recomendaciones para realizar la limpieza diaria:

- Limpia diariamente las superficies y los objetos, principalmente los que tocas con frecuencia (pasamanos, manijas de puerta, juguetes y mesas) y las áreas de uso común de la casa (sala, cocina, comedor y baño).
- Para la limpieza de los pisos, utiliza un trapeador, y jabón o detergente.
- La limpieza se realiza de arriba hacia abajo (techos, paredes y pisos) y de dentro hacia fuera de la vivienda (a la calle o al patio).

Recomendaciones para realizar la desinfección:

- Ventila los ambientes durante y después de la desinfección.
- Por cada litro de agua, agrega 4 cucharaditas de lejía (20 ml) al 5% .
- En un envase con rociador, echa la mezcla de agua con lejía y rocíala por las superficies, distribúyela con un trapo.
- Para desinfectar objetos como celulares, laptops, controles remotos, utiliza un paño con alcohol etílico al 70%.
- Retírate los guantes y lávate las manos con agua y jabón; guarda todos los artículos de limpieza y desinfección.



3 REFLEXIONAMOS

¿Cómo realizas la limpieza y desinfección de tu vivienda?

Eliminación de residuos sólidos

Práctica saludable



Eliminación de residuos sólidos

1 CONECTAMOS

- ¿Qué acciones realizan las personas en la lámina?
- ¿Esas acciones protegen tu salud respiratoria?

2 COMPARTIMOS

- ✓ La adecuada eliminación de los residuos sólidos evita la contaminación del aire, el suelo y el agua disminuyendo la posibilidad de desarrollar enfermedades; la basura principalmente genera gases tóxicos y gérmenes.

Recomendaciones para eliminar los residuos sólidos:

- Almacena por separado los desechos orgánicos (verduras, residuos de comida, frutas, etc.) e inorgánicos (plásticos, vidrios, latas, pilas, etc.), en recipientes resistentes, de fácil limpieza y con tapa, para evitar el ingreso de insectos o roedores.
- Los residuos inorgánicos pueden ser aprovechables o no aprovechables.
- Los desechos con secreciones respiratorias (papel higiénico y mascarillas) debes colocarlos en una bolsa exclusiva; luego, amarrarla, etiquetarla y colocarla en el tacho de basura.
- Para el manejo de los desechos sólidos inorgánicos aprovechables, aplica la estrategia 3R:
 - **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 en los programas de reciclaje de la municipalidad u otras instituciones.



3 REFLEXIONAMOS

¿Qué necesitas tener en casa para separar y eliminar los desechos contaminados de personas con infecciones respiratorias?

Alimentación saludable

Práctica
saludable



Alimentación saludable

1 CONECTAMOS

- ¿Qué alimentos consumes con mayor frecuencia?
- ¿Consideras que son saludables?

2 COMPARTIMOS

- ✓ Una alimentación saludable aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. También, fortalece el sistema inmunológico, el cual contribuye a la prevención de diversas enfermedades.

Recomendaciones para una alimentación saludable:

- Prepara comidas en base a la variedad de alimentos naturales de tu localidad.
- Reduce el consumo de alimentos procesados como frutas en almíbar, mermelada, carnes procesadas, entre otras.
- Evita los alimentos ultraprocesados, como helados, gaseosas, golosinas, margarina, snacks (papas y otros fritos envasados), jamón, entre otros.
- Consume a diario al menos 400 gramos de frutas y verduras (podría ser 3 frutas y 2 raciones de verduras) de distintos colores.
- Consume diariamente un alimento de origen animal como huevos, carnes, vísceras, sangrecita, pescados y lácteos.
- Incluye menestras en tu alimentación, constituyen una buena fuente de proteína de origen vegetal.
- Consume con moderación arroz, pan y fideos.
- Disminuye el consumo de azúcar y sal en tu alimentación.
- Toma de 6 a 8 vasos de agua al día (de 2 a 2.5 litros).
- Consume, de preferencia, comidas caseras.



3 REFLEXIONAMOS

¿Qué alimentos de origen animal, frutas, verduras, menestras y carbohidratos de bajo costo encuentras en tu comunidad? ¿Cómo podrías incluirlos en tu alimentación diaria?

Actividad física

Práctica saludable



Actividad física

1 CONECTAMOS

- ¿Por qué es importante mantenerse activos?
- ¿Cómo puedes mantenerte activo?

2 COMPARTIMOS

- ✓ La actividad física mejora la capacidad respiratoria y fortalece las defensas del organismo para hacer frente a diversas enfermedades, entre ellas, las respiratorias.

Realiza actividad física de la siguiente manera:

- Mantente activo en casa: limpia, lava la ropa, trapea, entre otras tareas.
- Camina o usa bicicleta para trasladarte al trabajo, centro de estudio, mercado u otros lugares.
- Haz ejercicios o practica deporte recreativo en tu comunidad como fútbol, básquet, vóley, entre otros.
- Los niños y jóvenes de 5 a 29 años deben de realizar como mínimo 60 minutos diarios de actividad física.
- Los adultos de 30 a 59 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.
- Los adultos mayores de 60 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.



3 REFLEXIONAMOS

¿Qué actividades sedentarias (ver televisión, ver celular, descansar, etc.) que realizas puedes cambiar por actividad física?

¿Qué es la tuberculosis (TB)?



¿Qué es la tuberculosis (TB)?

1 CONECTAMOS

- ¿Qué sabes de la tuberculosis (TB)?
- ¿Se puede curar la TB?

2 COMPARTIMOS

- ✓ La TB es una enfermedad causada por una bacteria llamada Bacilo de Koch, y afecta principalmente a los pulmones, aunque en ocasiones también a otros órganos.
- ✓ Las personas con más probabilidades de desarrollar tuberculosis son aquellas que tienen las defensas bajas, tales como personas con VIH, desnutrición o diabetes, también las que tienen contacto frecuente con una persona afectada por tuberculosis pulmonar sin tratamiento o que se encuentra al inicio del tratamiento.
- ✓ La tuberculosis se puede prevenir y curar si se cumple con el tratamiento y las indicaciones del personal de salud.
- ✓ Los tipos de tuberculosis son:
 - La TB sensible, cuando no se presenta resistencia a los medicamentos.
 - La TB multidrogorresistente y TB extremadamente resistente, cuando las bacterias presentan resistencia a los medicamentos utilizados para combatir la enfermedad. Requieren un mayor tiempo de tratamiento con medicamentos más fuertes.



3 REFLEXIONAMOS

¿Qué harías para informarte mejor sobre la tuberculosis?

¿Cómo se transmite la TB?



¿Cómo se transmite la TB?

1 CONECTAMOS

¿De qué manera las personas se contagian de tuberculosis?

2 COMPARTIMOS

- ✓ Las bacterias de la TB se transmiten cuando una persona con TB pulmonar sin tratamiento tose, estornuda, habla, canta, expulsando al aire gotitas de saliva con el Bacilo de Koch; las personas que se encuentran cerca pueden inhalar e infectarse.
- ✓ Existe mayor probabilidad de contagio en lugares cerrados con poca ventilación e iluminación natural, como la vivienda, el centro laboral, la institución educativa, el transporte público, entre otros.
- ✓ Cuando pasas más tiempo con una persona afectada por tuberculosis (PAT), es más probable la transmisión de la enfermedad, 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.



3 REFLEXIONAMOS

Si evitas la transmisión de la bacteria, contribuyes a que otras personas no se enfermen de tuberculosis.

¿Cuáles son los síntomas de la tuberculosis?



Tos por 15 días o más



Pérdida de peso y falta de apetito



Dolor de espalda



Debilidad y cansancio constante



Fiebre y sudoración nocturna

¿Cuáles son los síntomas de la tuberculosis?

1 CONECTAMOS

- ¿Cuál es el principal síntoma de la TB?
- ¿Conoces otros síntomas de la TB?

2 COMPARTIMOS

Cuando las personas están afectadas por tuberculosis tienen como síntoma principal:

- ✓ Tos por 15 días o más.
- ✓ Otros síntomas comunes son:
 - Fiebre y sudoración nocturna
 - Pérdida de peso y falta de apetito
 - Dolor de espalda
 - Debilidad y cansancio constante



3 REFLEXIONAMOS

¿Qué harías si en estos días algún familiar o persona cercana tiene síntomas de tuberculosis?

Aplicación de la vacuna BCG

Medida preventiva



Aplicación de la vacuna BCG

1 CONECTAMOS

¿Sabes si existe vacuna contra la TB?

2 COMPARTIMOS

- ✓ La vacuna BCG protege de las formas graves de tuberculosis. Se debe aplicar una dosis de esta vacuna a los recién nacidos sanos, con peso igual o mayor a 2 kilos.
- ✓ Prioritariamente se debe vacunar dentro de las primeras 12 horas de nacido, antes de salir de alta del establecimiento de salud donde se produjo el parto.
- ✓ Si un recién nacido no recibió oportunamente la vacuna, la debe recibir durante el primer año de vida.



3 REFLEXIONAMOS

¿Por qué es importante la vacunación?

Identificación del sintomático respiratorio

Medida preventiva



Tos por 15 días o más



Lámina 16

Identificación del sintomático respiratorio

1 CONECTAMOS

¿Conoces a alguien que tiene tos por 15 días o más?

2 COMPARTIMOS

- ✓ Un sintomático respiratorio es una persona que tiene tos por 15 días o más, y se considera sospechoso de tuberculosis.
- ✓ El sintomático respiratorio debe acudir inmediatamente al establecimiento de salud para descartar la enfermedad.
- ✓ Mientras más temprano se detecte que una persona tiene tuberculosis y reciba tratamiento oportuno, se disminuirá el riesgo de contagio de la enfermedad entre sus familiares, amigos y en la comunidad.



3 REFLEXIONAMOS

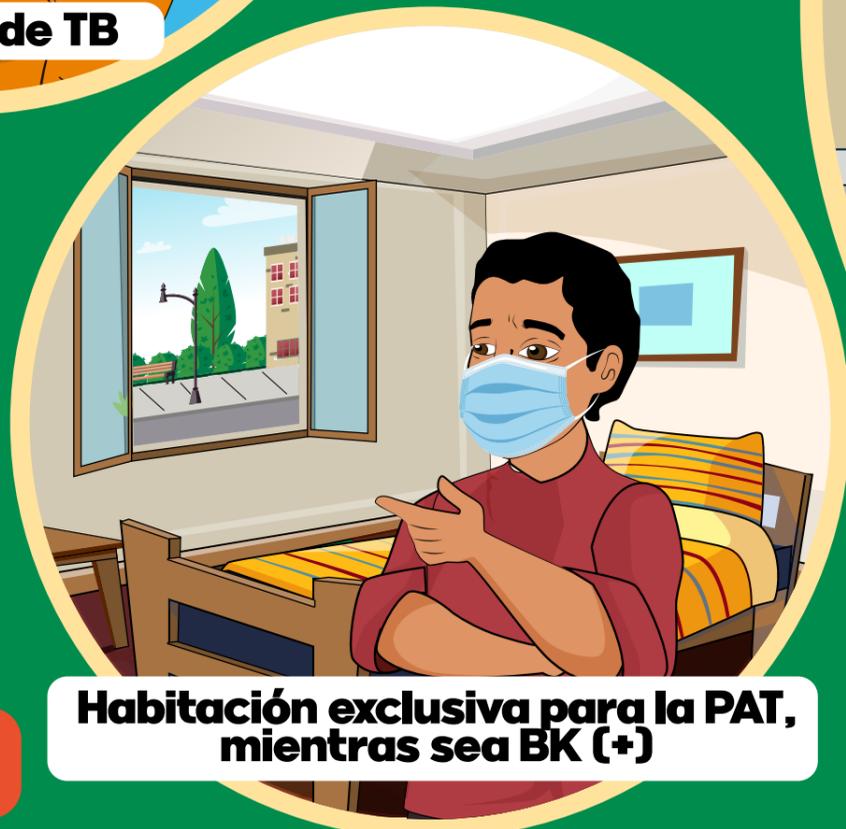
¿Qué harías si te enteras que un familiar o conocido tiene tos por 20 días?

Reducción del riesgo de exposición al bacilo

Medida preventiva



Descarte de TB



Habitación exclusiva para la PAT, mientras sea BK (+)



La PAT debe cumplir con su tratamiento

Reducir el riesgo de exposición al bacilo

1 CONECTAMOS

Si en tu familia existe una persona afectada por tuberculosis (PAT), ¿qué debes hacer para evitar la transmisión de infecciones?

2 COMPARTIMOS

- ✓ Si en tu familia hay una PAT, se debe disminuir el riesgo de exposición al Bacilo de Koch para evitar que los otros miembros de la familia se infecten, a través de las siguientes acciones:
 - La PAT debe cumplir con su tratamiento, es decir, tomar todos sus medicamentos, realizarse los exámenes y las pruebas de control indicados por el personal de salud.
 - Los familiares deben apoyar a la PAT en el cumplimiento de su tratamiento.
 - Las personas que comparten vivienda, trabajo o estudios con la PAT deben acudir al establecimiento de salud para el descarte de TB y tratamiento oportuno, si es necesario.
 - Los familiares que tengan indicación de terapia preventiva para tuberculosis deben cumplir con el tratamiento.
 - En la medida que sea posible, la familia debe asignar una habitación exclusiva para la PAT, principalmente mientras la prueba de esputo sea positiva.
 - La PAT y su familia deben realizar prácticas saludables como: ventilar e iluminar los ambientes, usar mascarillas, lavarse frecuentemente las manos, consumir alimentos saludables; limpiar y desinfectar los objetos y superficies de la vivienda; eliminar los residuos sólidos, realizar actividad física, entre otros.



3 REFLEXIONAMOS

Si no dispones de una habitación exclusiva para la PAT, mientras su BK es positivo, ¿cómo puedes adaptar una en tu vivienda? ¿Qué necesitarías?

Ventilación e iluminación natural

Medida preventiva



Ventilación e iluminación natural

1 CONECTAMOS

¿Cómo ventilas tu vivienda?

2 COMPARTIMOS

- ✓ Una adecuada ventilación e iluminación natural permite eliminar las partículas suspendidas en el aire que pueden contener el Bacilo de Koch u otros gérmenes.
- ✓ Realiza las siguientes acciones para una adecuada ventilación e iluminación natural:
 - Abre ventanas y puertas en paredes opuestas (ventilación cruzada), de tal forma que se genere una corriente interior y se renueve el aire de una forma más rápida y eficaz.
 - Ventila frecuentemente todos los ambientes, sobre todo las áreas comunes donde las personas pasan mayor tiempo; por ejemplo, sala, comedor y cocina.
 - Mantén el orden y la distribución de los objetos en los ambientes para no impedir la adecuada ventilación e iluminación; por ejemplo, los muebles no deben bloquear el ingreso y salida del aire.



3 REFLEXIONAMOS

¿Qué cambio harías para favorecer la adecuada ventilación e iluminación natural en tu vivienda?

Protección respiratoria

Medida preventiva



Protección respiratoria

1 CONECTAMOS

¿Por qué deben protegerse con mascarilla la PAT y la persona que la atiende?

2 COMPARTIMOS

- ✓ Todas las personas deben cubrirse la boca y la nariz con el antebrazo o con un papel desechable al toser o estornudar.
- ✓ En una vivienda, donde vive una PAT con BK(+) o sin tratamiento, el riesgo de contagio es mayor por la presencia de bacilos de la tuberculosis en el ambiente.
- ✓ Mientras el resultado del examen de esputo de la PAT sea positivo (BK+) debes protegerte de la siguiente manera:
 - La PAT debe usar mascarilla quirúrgica, dentro y fuera de su casa, inclusive al toser o estornudar, para evitar la expulsión del Bacilo de Koch al ambiente y su inhalación por las personas cercanas.
 - La persona que cuida a la PAT debe usar el respirador N95, así evita que el bacilo ingrese a su organismo.
- ✓ El uso de la mascarilla protege a las personas cercanas a la PAT de posible contagio de la TB; sin embargo, debes de considerar que la PAT solo contagia cuando no cumple su tratamiento o al inicio de este, esto será constatado por el medico; luego de ello no es necesario el uso de la mascarilla.
- ✓ Mientras no se use el respirador debe ser conservado en una caja de cartón.
- ✓ Para eliminar la mascarilla y el respirador, córtelos, colóquelos en una bolsa, amárrela y deposítela en el tacho de basura.



3 REFLEXIONAMOS

¿Qué sucede si la PAT y el cuidador no usan las mascarillas? ¿Qué podemos hacer para evitar que suceda?

Terapia Preventiva para Tuberculosis (TPTB)

Medida preventiva



Terapia Preventiva para Tuberculosis (TPTB)

1 CONECTAMOS

¿En qué consiste la Terapia Preventiva para Tuberculosis?

2 COMPARTIMOS

- ✓ La Terapia Preventiva para Tuberculosis (TPTB) es un tratamiento para prevenir el desarrollo de la enfermedad en las personas que están infectadas por el Bacilo de Koch, y en quienes se 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).
- ✓ Consiste en la toma diaria de isoniacida u otro medicamento, durante al menos 6 meses.
- ✓ Solo el personal del establecimiento de salud brinda la prescripción y entrega los medicamentos al familiar responsable del cuidado de la persona que recibirá la terapia preventiva.
- ✓ Si hubiera algún malestar al tomar el medicamento, se debe comunicar al personal de salud o acudir inmediatamente al establecimiento de salud.
- ✓ Los lactantes deben seguir recibiendo la leche materna durante el tratamiento preventivo.



3 REFLEXIONAMOS

¿Qué obstáculos tienen para tomar la terapia preventiva?
¿Qué podrían hacer para cumplir el tratamiento?

¿Cómo es el tratamiento de la TB?



¿Cómo es el tratamiento de la TB?

1 CONECTAMOS

¿Cómo se curan las personas afectadas por tuberculosis?

2 COMPARTIMOS

- ✓ Toda PAT debe seguir un tratamiento 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.
- ✓ El tratamiento para la TB sensible consiste en la toma de medicamentos durante 6 meses; en la TB resistente puede durar 12, 18 o 24 meses e incluye inyectables.
- ✓ En algunos casos, los medicamentos pueden causar molestias como falta de apetito, náuseas, vómitos, ardor de estómago, mareos, dolor de cabeza, insomnio, ansiedad, sarpullidos, comezón o coloración amarilla de la piel. Si estos síntomas se presentan, debes comunicárselo al personal de salud.
- ✓ En el caso de la TB resistente, los medicamentos pueden provocar mayores molestias, por lo que requieren de una vigilancia continua por parte del personal de salud.
- ✓ La toma de medicamentos es supervisada por el personal de salud todos los días, para asegurar su cumplimiento y garantizar la curación de la enfermedad.
- ✓ La única forma de curar la tuberculosis es cumplir con el tratamiento.
- ✓ Todos los medicamentos son gratuitos en todos los establecimientos de salud.



3 REFLEXIONAMOS

¿Qué puedes hacer para que tu familiar afectado por la TB cumpla con todo el tratamiento?

¿Por qué es importante la adherencia al tratamiento de la TB?



¿Por qué es importante la adherencia al tratamiento de la TB?

1 CONECTAMOS

¿Qué pasa cuando la PAT deja de tomar los medicamentos?

2 COMPARTIMOS

- ✓ La importancia de la adherencia al tratamiento radica en lograr la curación de la enfermedad y evitar la resistencia a los medicamentos.
- ✓ La adherencia al tratamiento significa que la PAT cumple con el tratamiento indicado, es decir, toma todos los medicamentos según las indicaciones del personal de la salud, durante el periodo establecido.
- ✓ Los medicamentos contra la TB tardan en destruir todas las bacterias en el organismo. Se puede observar mejorías durante el tratamiento, pero no significa que el PAT ya esté curado.
- ✓ Si se abandona el tratamiento o se toma de manera irregular, podría ocasionar:
 - La reaparición de síntomas y, por lo tanto, contagiar a 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.
- ✓ Algunas veces las personas abandonan el tratamiento por las molestias que causan los medicamentos; sin embargo, se debe considerar que recuperar la salud es importante y requiere de este esfuerzo.



3 REFLEXIONAMOS

¿Qué dificultades tienes para cumplir el tratamiento? ¿Qué podrían hacer la PAT, la familia, comunidad o personal de salud para superar estas dificultades?

¿Cómo puede contribuir la familia en la adherencia al tratamiento de la TB?



Brinda apoyo emocional



Mantiene una buena comunicación con la PAT



Acompaña a las atenciones

¿Cómo puede contribuir la familia en la adherencia al tratamiento de la TB?

1 CONECTAMOS

¿Por qué crees que es importante el apoyo de la familia a la PAT?

2 COMPARTIMOS

- ✓ La participación de la familia es fundamental para favorecer el cumplimiento del tratamiento y facilitar los cambios de sus hábitos de vida.
- ✓ La familia puede contribuir a la adherencia al tratamiento realizando lo siguiente:
 - Motiva a la PAT a cumplir con el tratamiento.
 - Mantiene una buena comunicación con la PAT.
 - Participa en su cuidado diario, en su alimentación, la ventilación e iluminación natural de la vivienda, la eliminación de desechos y el aislamiento mientras esté en su etapa de contagio (BK+).
 - Acompaña a las atenciones en el establecimiento de salud y a realizarse las evaluaciones y controles.
 - Brinda apoyo emocional: escucha a la PAT atentamente, sin interrumpir ni juzgar; comprende sus sentimientos y manifiesta su apoyo.
 - Contacta al personal de salud dentro de las 24 horas, en caso la PAT tenga dificultades para cumplir con el tratamiento.
 - Se informa sobre la TB, el tipo de tratamiento que recibe la PAT y las posibles reacciones adversas a los medicamentos.
 - Brinda respaldo económico.
 - Defiende sus derechos, en caso sean vulnerados.



3 REFLEXIONAMOS

¿De qué manera tu familia está brindando apoyo a la PAT? ¿De qué otras formas podrían contribuir a la adherencia al tratamiento?

¿Cómo afrontamos el estigma y la discriminación por tuberculosis?



¿Cómo afrontamos el estigma y la discriminación por tuberculosis?

1 CONECTAMOS

- ¿Cómo afrontamos el estigma y la discriminación por tuberculosis?
- ¿Qué harías si tu familiar afectado por tuberculosis sufre discriminación?

2 COMPARTIMOS

- ✓ Equivocadamente, algunas personas ven o actúan de forma negativa con las PAT, por ejemplo, evitando el contacto con ellas, agrediéndolas o discriminándolas.
- ✓ En algunos casos, las PAT sienten temor a ser rechazadas o vergüenza de tener la enfermedad, lo cual puede retrasar el inicio del tratamiento o impedir su adherencia.
- ✓ El estigma se basa en el desconocimiento de la enfermedad, por ello para afrontarla:
 - La PAT y la familia deben informarse sobre la TB, sobre sus formas de contagio y que este se produce solo al inicio del tratamiento o cuando no se cumple.
 - Se debe conocer que cuando la enfermedad ya no sea contagiosa y la PAT se sienta bien, podrá retomar el contacto cercano con familiares o amigos así como sus actividades cotidianas, como trabajar o estudiar.
- ✓ Los miembros de la familia deben compartir responsabilidades; la PAT puede valerse por su propia cuenta, según su condición física.
- ✓ La familia debe practicar el buen trato, con respeto y amabilidad a la PAT, sin sobreprotección o mostrando lástima; sin bromas, comentarios o actitudes discriminatorias, que hagan sentir mal a sus integrantes.



3 REFLEXIONAMOS

¿Cuál de las acciones descritas puedes realizar para apoyar a tu familiar afectado por tuberculosis?

¿Qué deberes y derechos tiene la PAT?

DERECHOS



Acceder a los programas sociales



Recibir atención integral e información sobre su tratamiento



Cumplir con el tratamiento e informar dificultades

DEBERES



Usar mascarilla en todo lugar, mientras sea BK positivo*

¿Qué deberes y derechos tiene la PAT?

1 CONECTAMOS

¿Qué deberes y derechos consideras que tiene una PAT?

2 COMPARTIMOS

DEBERES

- ✓ Informar al personal de salud sobre su diagnóstico, antecedentes de tuberculosis, otras enfermedades, y facilitar la identificación de sus contactos.
- ✓ Cumplir estrictamente con el tratamiento prescrito.
- ✓ Informar al personal de salud sobre cualquier dificultad con la continuidad del tratamiento.
- ✓ Contribuir al bienestar de la comunidad, identificando al sintomático respiratorio y orientándolo para que acuda al establecimiento de salud.
- ✓ Compartir conocimientos y experiencias obtenidas durante el tratamiento para la TB.
- ✓ Mostrar consideración y respeto por los derechos de otros pacientes y personal de salud.
- ✓ Utilizar la mascarilla quirúrgica en todo lugar y cumplir con las medidas de control de infecciones indicadas por el personal de salud; mientras permanezca con bacteriología positiva.

DERECHOS

- ✓ Acceder a atención integral, continua, gratuita y permanente de salud brindada por el Estado.
- ✓ No ser discriminada y canalizar sus denuncias a través de los órganos correspondiente.
- ✓ Gozar, con carácter prioritario, de los beneficios provistos por los programas estatales de inclusión social (por ejemplo, PANTBC, Juntos o Pensión 65), siempre que cumpla con los requisitos establecidos por el programa y el tratamiento médico.
- ✓ Durante el tratamiento tiene derecho a:
 - Ser informada sobre los servicios de salud disponibles, estado de su salud, exámenes, tratamiento, reacciones adversas, importancia de la adherencia al tratamiento, así como a acceder a la copia de su historia clínica cuando la solicite.
 - Aceptar o rechazar las intervenciones quirúrgicas siendo informada sobre las ventajas y riesgos.
 - Elegir si desea o no participar en programas de investigación.
 - Tener privacidad y respeto a su dignidad, creencia religiosa y cultural.
 - Presentar queja o reclamo por los canales proporcionados y ser atendidos.
 - Ser reincorporada a su centro laboral cuando el médico lo autorice.



3 REFLEXIONAMOS

¿Conoces algún caso donde no se haya respetado los derechos de una PAT?

¿Cuál de los deberes mencionados contribuye en mayor medida con el bienestar de la comunidad?

Orientaciones metodológicas para el uso del rotafolio

Para el desarrollo de las actividades educativas, recomendamos la siguiente secuencia que permitirá ordenar tu intervención:

1. CONECTAMOS

- a) En este momento encontrarás preguntas relacionadas con las imágenes mostradas en la cara anterior, las cuales te ayudarán a identificar cuánto las personas conocen o piensan sobre el tema a abordar.
- b) Muestra las imágenes y lee cada pregunta. Escucha atentamente lo que las personas señalan sobre este tema.

2. COMPARTIMOS

- a) Luego de escuchar a quienes participan, apóyate en los contenidos para explicar sobre el tema y generar diálogo.
- b) Hallarás información clave sobre el tema que se aborda y que responde a las preguntas realizadas anteriormente ("Conectamos").
- c) Asegúrate de que la o las personas comprendieron el mensaje compartido; puedes formular preguntas para comprobar si lograron entender las principales ideas.

3. REFLEXIONAMOS

- a) En este momento formularás una pregunta con el objeto de relacionar los contenidos a la práctica de la persona o familia, así como motivar un compromiso.

* **Recuerda** que esta propuesta es una guía que puedes adecuar según las características de las personas, familias o la comunidad, o la forma cómo se desarrollen las reuniones.

Recomendaciones para el uso del rotafolio.

- ✓ Ubícate en un lugar ventilado e iluminado, donde el rotafolio se pueda ver con claridad.
- ✓ Muestra el rotafolio hoja por hoja y sigue las instrucciones que se encuentran al reverso.
- ✓ Durante el diálogo, no asumas que las personas desconocen el tema.
- ✓ Haz preguntas sencillas que generen un diálogo con las personas y utiliza palabras fáciles de entender.



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