

GUÍA COMUNITARIA PARA LA PREVENCIÓN DEL ZIKA



Mi nombre:

Comunidad:

Luchemos
contra el



Prevención del Zika

Honduras enfrenta un brote de Zika, el cual está afectando a nuestras comunidades y familias. Desde el 2015 el Zika se ha estado esparciendo en otros países del continente americano a través del zancudo *Aedes aegypti*. El Zika puede tener graves consecuencias en la salud de nuestras familias, afectando especialmente a las mujeres embarazadas. Al bebé le puede causar desórdenes congénitos y microcefalia (condición en donde los recién nacidos nacen con la cabeza más pequeña), y Síndrome de Guillain-Barré (desorden neurológico que puede causar parálisis y hasta la muerte) en adultos.

El Gobierno de Honduras, mediante la Secretaría de Educación en colaboración con agencias de cooperación internacional y las ONG (organizaciones no gubernamentales), está invitando a los grupos organizados de la comunidad, junto con la población en general, a unirse para evitar el avance del Zika.

Debemos prevenir esta enfermedad tomando medidas de higiene, cuidado personal y comunitario de manera permanente. También debemos controlar al zancudo *Aedes aegypti*, vector transmisor del Zika, eliminando sus criaderos para evitar su reproducción. Si no permitimos más zancudos, habrá menos Zika.

Ponemos en tus manos esta guía escolar donde podrás descubrir y aprender sobre el zancudo que transmite el Zika, el Dengue y el Chikungunya y cómo prevenir.

¡Unidos como país, sí podemos lograrlo!



Cartilla
"Guía Comunitaria para
la Prevención del Zika"

Tegucigalpa,
julio de 2016

Dirección Técnica:
Hernán Torres
*Especialista en Educación,
UNICEF Honduras*

José David Laínez
*Consultor en Comunicación
para el Desarrollo*

Revisión Técnica
Secretaría de Educación de Honduras
Departamento de Educación y Comunicación
Ambiental y Salud (DECOAS-SEDUC)
Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS)
Plan Internacional
Global Communities Honduras (CHF)
ChildFund
USAID

Producción General:
Red de Desarrollo Sostenible - Honduras



Dirección de Producción
Víctor Ávila
Carlos Reyes

Edición de Contenidos
Ronaldo Gómez

Guión y Dirección de Arte
Francisco Andino

**Diseño Gráfico y
Diagramación**
Edmundo Flores
Carlos Ferrera
Joshua Solera
María Villars

Arte e ilustración
David Soto
Marvin Andino
Mauricio Mejía

El Zika

¡Honduras está en alerta!

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado una emergencia internacional de salud pública por el Zika.

El Zika, es una enfermedad que se transmite por la picadura de zancudos infectados con este virus.

Los zancudos son capaces de transmitir el virus e infectar a las personas a través de sus picadas.



Por el momento no hay vacuna ni tratamiento específico para el Zika, por eso es importante protegerse cada día y prevenir que la enfermedad afecte a más personas.



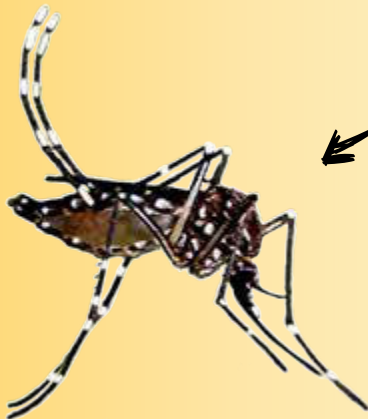
El zancudo *Aedes aegypti*

El virus del Zika es transmitido por el zancudo *Aedes aegypti* y este tipo de zancudo también es capaz de transmitir otras enfermedades como el Dengue, Chikungunya y fiebre amarilla.

A diferencia de otros tipos de zancudo, el *Aedes aegypti* no emite un sonido al volar (zumbido) y al picar lo hace de forma muy suave, así que puede que no te des cuenta de su picada. Al zancudo *Aedes aegypti* lo puedes reconocer por su color negro y por tener rayas blancas en sus patas y en su cuerpo.

La mejor forma de prevenir el Zika, consiste en la protección frente a las picaduras de los zancudos y evitar que se reproduzcan en nuestro entorno, es decir, eliminar los criaderos de zancudos.

Tipos de zancudos y enfermedades transmitidas

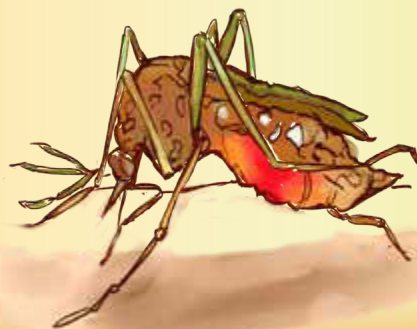


Anopheles
Enfermedad:
• Paludismo

Aedes

Enfermedades:

- Zika
- Dengue
- Chikungunya
- Fiebre Amarilla



Culex

Enfermedades:

- Encefalitis japonesa
- Filariasis linfática
- Fiebre del Nilo Occidental

El ciclo de vida del zancudo

En el clima cálido y lluvioso como el de nuestro país, la presencia de los zancudos se multiplica. Los zancudos hacen sus criaderos en depósitos de agua (pilas, barriles, baldes) y en cualquier otro objeto que acumule agua (llantas, botes, maceteras), incluyendo basura.

El zancudo *Aedes aegypti* es conocido por su capacidad para sobrevivir en depósitos de agua muy pequeños, precisando menos de 1 centímetro de profundidad para completar su ciclo de vida.



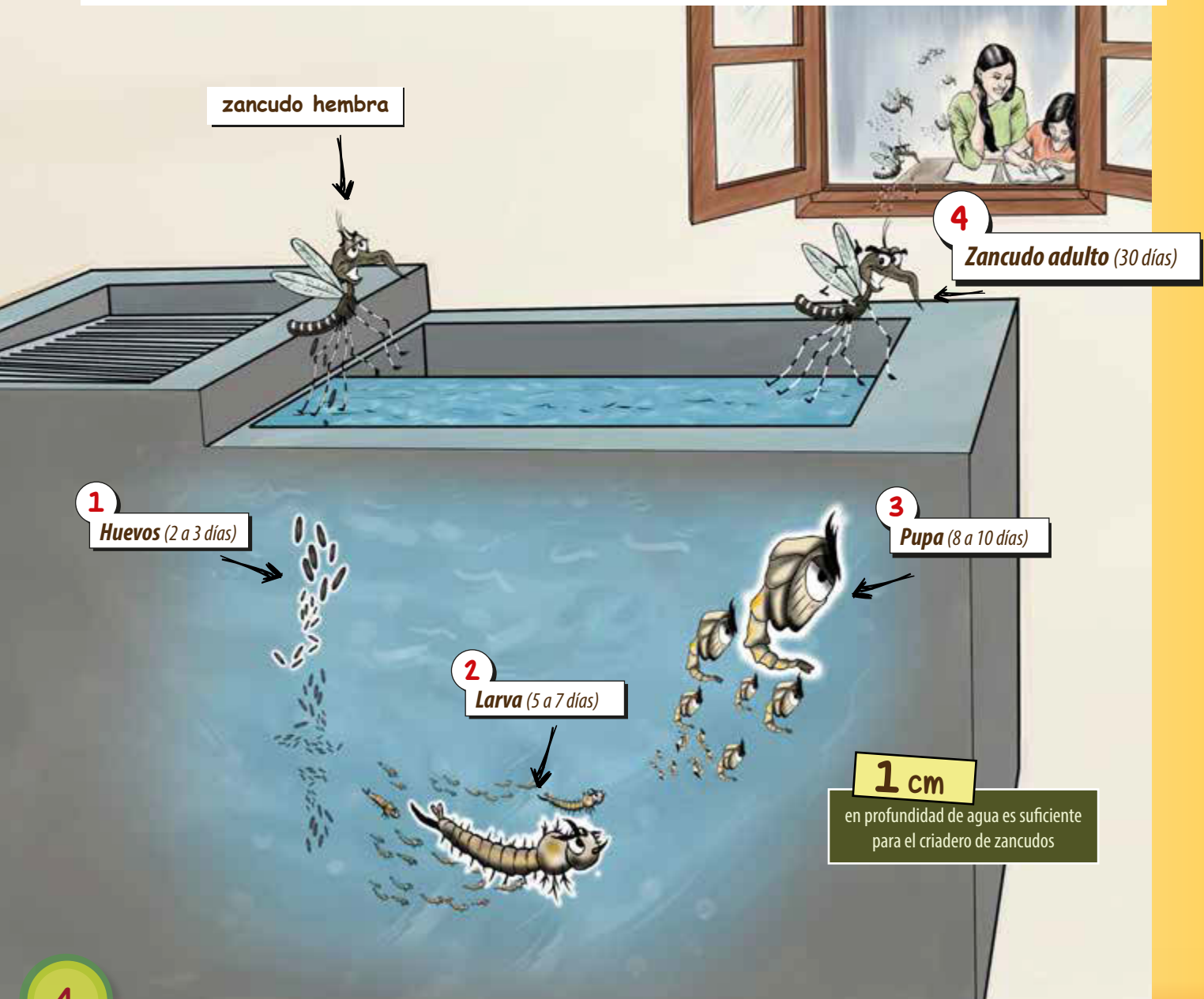
Debes saber que...

Una sola hembra puede poner de 200 a 400 huevos.

Los zancudos hembras ponen los huevos en las paredes de los depósitos por encima del nivel del agua, y prefiere las aguas limpias y tranquilas.

Los zancudos hembras pican ya que necesitan sangre para alimentar sus huevos, los cuales pueden ser cientos.

Etapa del ciclo de vida del zancudo



La comunidad frente al Zika

La tranquilidad de los pobladores del barrio El Centro se ve alterada al circular el rumor sobre una amenaza para la comunidad.

La reacción no se hace esperar, y el patronato convoca a una reunión urgente en las aulas del colegio.

Pedro, el presidente del patronato, informa que el gobierno ha decretado una emergencia nacional por el avance del virus del Zika en el país.



Los presentes preguntan en qué les afecta el virus del Zika y qué pueden hacer.

La directora del centro de salud explica que la emergencia obliga a todos y todas a trabajar unidos para evitar la propagación de la enfermedad que puede afectar especialmente a **la mujer embarazada, su bebé y en general todos y todas**. Termina su explicación diciendo: Tenemos que organizarnos y tomar medidas para cuidarnos y eliminar criaderos de zancudos.



Ana Laura, la presidenta de la sociedad de madres y padres de familia, comparte su preocupación, y alerta, que aunque mantienen limpia la escuela, ya se han dado 6 casos sospechosos de Zika; por eso solicita una acción rápida de la comunidad para encontrar dónde están los criaderos de zancudo y así evitar una mayor cantidad de niños y niñas enfermas.



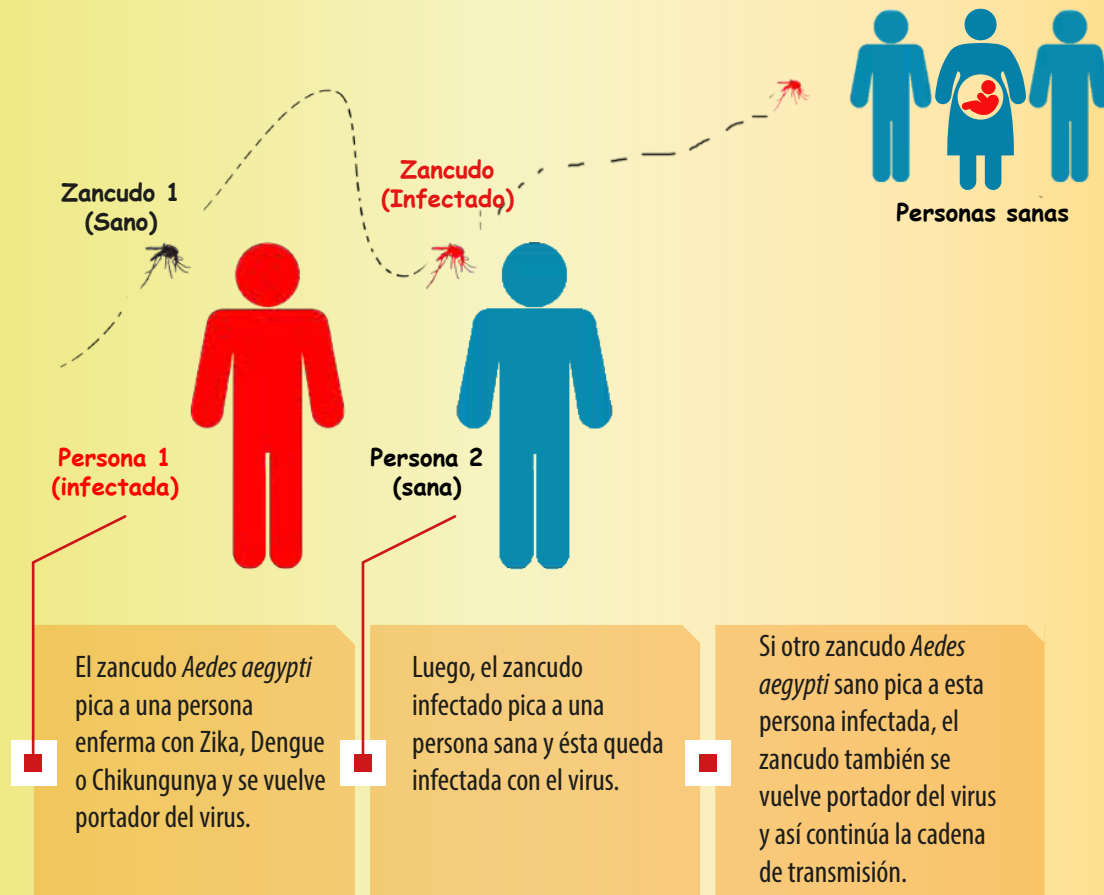
Todas las personas se inquietan por lo planteado por Ana Laura. La doctora Fajardo, después de escucharla, responde: *Es probable que los criaderos de zancudos no se encuentre en las instalaciones de la escuela, si no en un lugar muy cercano.*

Algunas personas quedan confundidas y piden una explicación más amplia sobre qué es el Zika.

La cadena de transmisión del Zika

Las personas se infectan del virus del Zika por la picadura de las hembras del zancudo *Aedes aegypti*.

Cuando un zancudo pica a una persona enferma, se infecta del virus y luego va picando a otras personas y así enferma a otras más.



Una vez que un zancudo se infecta de Zika, estará infectado durante su vida y seguirá picando e infectando a cada persona que pique.



Otras formas de transmisión del Zika:



El Zika se puede transmitir durante el embarazo de la madre a su hijo o hija. Esto puede causar en el recién nacido desórdenes neurológicos y microcefalia (condición en donde los recién nacidos nacen con la cabeza más pequeña).



También el Zika se transmite entre personas durante las relaciones sexuales (a través del semen del hombre).

La comunidad se informa y asume compromisos...

Después de la exposición de la doctora, y con la información básica sobre el Zika, llega el momento de tomar decisiones.

Pedro entiende que esto es un gran reto para la comunidad, y que sólo se podrán tener resultados, si se cuenta con el respaldo unánime de todos y todas.

-Gracias doctora por la explicación. Bueno, todos y todas estamos claros que existe una amenaza potencial de Zika en nuestro barrio y debemos saber nuestras fortalezas y debilidades ante esa enfermedad. Una comisión comunitaria debería hacer un recorrido para observar los lugares donde haya más riesgos y criaderos de zancudos.

Tony, el coordinador de salud del patronato, interviene:

— *El señor presidente está en lo correcto y puedo asegurarles que las fuentes principales del zancudo vienen por nuestro descuido en el manejo de la basura, el agua estancada y nuestros hábitos de limpieza en calles y casas.*

Se oyen murmullos en el salón y un hombre parece incomodarse por lo que propone Pedro.

— *Perdón, presidente, pero no necesitamos comisiones. La limpieza de las calles corresponde a la alcaldía y el patronato debe vigilar que esa labor se cumpla.*

— *De acuerdo, pero no es tan simple —Dijo el presidente.*

Doña Julia reacciona ante lo dicho.

— *Recuerden que esta emergencia es de salud y por lo tanto es responsabilidad de las autoridades del gobierno.*

Otra persona opina:

— *Cierto, yo digo que las escuelas, tienen su propio personal de limpieza a ellos y al gobierno les corresponde limpiar.*

— *Los bomberos y policía también deberían participar en esas tareas de vigilancia - Propuso otra persona.*

Parece que nadie se pone de acuerdo. Entonces Pedro le cede la palabra a la doctora Fajardo:

— *Perdonen, todos tienen razón, pero lo abordan desde el ángulo incorrecto: claro que cada sector tiene su responsabilidad en estos temas, cuando son tiempos normales. Pero esta es una emergencia nacional, hablamos de una enfermedad que no reconoce diferencias entre nosotros y nosotras.*



El profesor Darío agrega en tono irónico:

— *Ya oyeron a la doctora, para el zancudo sólo somos su alimento, y así nos transmite el Zika, pero eso es apenas la mitad del problema. No seamos nosotros y nosotras con nuestra desunión la otra mitad.*

Todos quedan en silencio. Pedro apela entonces a lo que cree debe ser la prioridad para la gente reunida allí.

— *Amigas, amigos, esta es una oportunidad para que en unidad demos lo mejor en defensa de la comunidad, si no es por nosotros y nosotras los adultos, que sea por nuestros hijos e hijas, que van a la misma escuela y colegio. Ahora, ¿quién está de acuerdo con crear una comisión para que observe, valore y recomiende qué vamos a hacer y cómo vamos a eliminar los criaderos de zancudos en nuestro barrio?.*

Muchos levantan la mano decididos y decididas a participar, y así, la comisión es conformada por varios de los presentes.



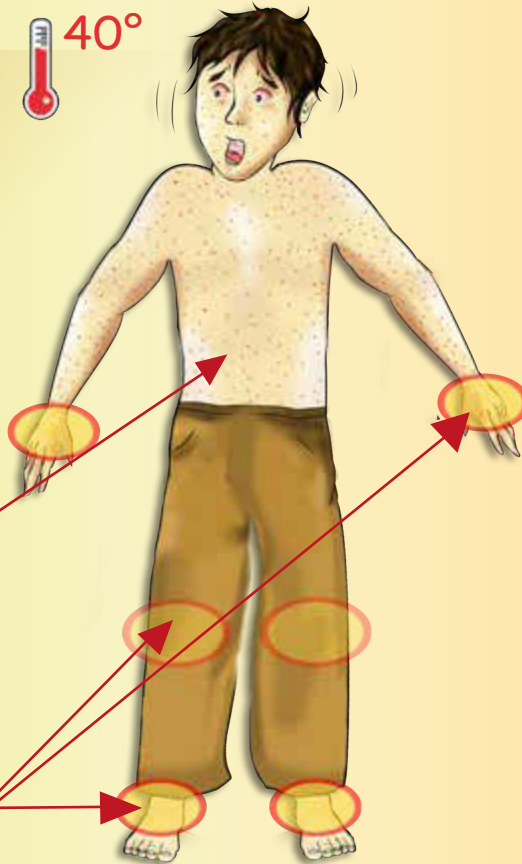
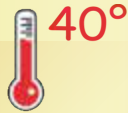
La enfermedad

Cómo reconocer los síntomas del Zika y diferenciarlos con los síntomas del Dengue y Chikungunya.



Esto es un problema ya que puedes transmitir a otros y otras en tu casa o centro educativo sin darte cuenta.

Por tanto, si a alguien se le diagnostica Zika, durante la primera semana de infección debe protegerse más ya que las familias, vecinos y vecinas corren el riesgo de infectarse.



Zika

- Sarpullido en la piel
- Ojos rojos (conjuntivitis)
- Fiebre (calentura)
- Dolor de cabeza
- Dolor en manos, muñecas, rodillas y tobillos

Chikungunya

- Dolor intenso en manos, pies y rodillas
- Fiebre (calentura)
- Manchas en la piel
- Fuerte dolor de cabeza

Dengue

- Fiebre alta
- Dolores musculares
- Fuerte dolor de cabeza
- Dolor detrás de los ojos
- Sangrado, en algunas ocasiones

Los síntomas del Zika pueden comenzar a notarse entre 2 y 7 días después de la picada del zancudo. Es importante saber que de cuatro personas infectadas, solo una desarrolla los síntomas.



Personas con Zika
1 de cada 4 personas presenta síntomas

Los riesgos

Aunque es una enfermedad silenciosa, el Zika tiene graves riesgos para la salud:

- » Trastornos del sistema nervioso, que podrían dejarte con parálisis (Síndrome de Guillain Barre).
- » Si una mujer embarazada es infectada por Zika, su bebé corre peligro de sufrir desórdenes congénitos y microcefalia (condición en donde los recién nacidos nacen con la cabeza más pequeña).

La cura

Actualmente no existe una vacuna para prevenir el Zika o un tratamiento específico para curar la enfermedad.

- » Si tienes estos síntomas acude al médico.
- » Evita automedicarte.
- » Guarda reposo.
- » Los síntomas pueden ser calmados con medicamentos para el dolor y la fiebre, como el acetaminofén. No tomes aspirina.

La comisión visita la escuela, el colegio y sus alrededores...

La comisión de trabajo inicia su visita a la escuela y el colegio en busca de criaderos de zancudos. Acompañados de un técnico del centro de salud, recorren los diferentes espacios: aulas, salón, bodegas, baños; revisan depósitos de agua, tanques, pilas, barriles y áreas verdes.

No encuentran nada fuera de lo normal: ni señales de criaderos, ni suciedad que sirva de refugio a los zancudos, ya que en la escuela y el colegio se han estado tomando medidas de prevención y orientando a los alumnos y alumnas a eliminar los criaderos de zancudos. Así que deciden ir a revisar la parte trasera de esas instalaciones.



No tardan mucho en encontrar lo buscado. un solar baldío muy descuidado, donde una crecida maleza oculta partes de vehículos, llantas viejas, basura acumulada, latas, botellas, cáscaras de huevo, donde salen nubes de zancudos. No cabe duda que este es lugar justo detrás de la escuela.

Cuando la doctora pregunta a quién pertenece la propiedad, todos y todas se miran inquietos, se dan cuenta que esto no va a ser fácil, ya que el dueño es un primo del alcalde. Don Chombo, como se le conoce, se marchó del barrio hace 3 años y en todo ese tiempo no se le ha visto por allí.

El grupo se pregunta qué hacer. No quieren un conflicto con don Chombo, porque eso retrasaría darle solución al asunto de la limpieza y eliminación de criaderos de zancudos.

Ana Laura y Pedro sostienen que deben encontrar una forma de convencerlo, atraerlo, para ganar un aliado.



Criaderos de zancudos en el hogar

Las personas se infectan del virus del Zika por la picadura de las hembras del zancudo *Aedes aegypti*.

Cuando un zancudo pica a una persona enferma, se infecta del virus y luego va picando a otras personas y así enferma a otros.

Los zancudos prefieren poner sus huevos en lugares con agua limpia y en reposo, que sean tibios o cálidos, húmedos y entre más oscuros mejor.

Identifica en tu hogar y alrededores los lugares que acumulen agua y que pueden ser criaderos de zancudos.



◆ En el exterior o patio de tu casa:

1. Canales de agua lluvia obstruídos.
2. Pila de agua sin tapar.
3. Fugas de agua limpia.
4. Llantas.
5. Bases de las maceteras que acumulan agua.
6. Botellas.
7. Barriles o baldes de agua sin tapar.
8. Latas.
9. Objetos volteados que puedan acumular agua.
10. Bebederos de animales.
11. Maleza alta en el patio, entre otros.

◆ En el interior de tu casa:

12. Floreros.
13. Peceras.
14. Inodoros sin tapar.
15. Recipientes para agua en la cocina y otros.



La comunidad se une para participar...

La comisión envió una solicitud al alcalde para discutir una eventual ordenanza municipal respecto al tema del Zika. Por supuesto, no se mencionó nada respecto a la situación con su primo.

Unos días después en un aula del colegio, Tony, el coordinador de salud del patronato, orienta una capacitación a voluntarios y voluntarias, preparándolos para las jornadas preventivas de eliminación de criaderos y toma de información al vecindario.

Desde la puerta del aula, Pedro y Ana Laura observan. De repente miran que desde el fondo del pasillo se acerca un hombre de edad madura, quien se detiene un momento en el patio a observar algo y luego camina hacia ellos. Es nada menos y nada más que don Chombo, quien los saluda con un apretón de manos y a continuación entra en el aula, a sentarse entre los oyentes. Pedro y Ana Laura se miran incrédulos. Darío, el maestro, se le acerca intrigado.



Pero no hay ningún misterio. En el patio, lo que don Chombo hizo al llegar, fue leer la placa de fundación de la escuela. "Allí la quedó viendo un momento" - comentó el profesor.

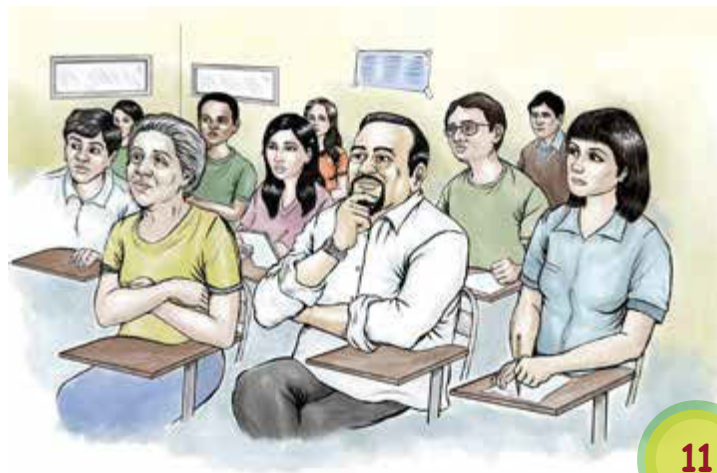
— ¿Y qué se lee en la placa? - Le preguntaron.

— "A Mario Gómez y Gloria Vargas de Gómez, por su generosa contribución a la educación. En entera gratitud, pobladores del Barrio El Centro". - Respondió el profesor.

En efecto, el solar baldío en cuestión, además de los terrenos donde ahora están la escuela y el colegio, eran propiedad de los padres de don Chombo, quienes crecieron en este barrio. Ellos donaron esas tierras para que los niños y niñas tuvieran donde educarse.

Así que cuando Ana y Pedro invitaron a Chombo, sólo fue cuestión de recordarle ese buen gesto de su padre y su madre y comprendió que el cuidar de las generaciones que pasaran por allí, también era en parte responsabilidad de él.

Pedro, Ana y Darío miran a Chombo sentado en la clase, muy atento a lo que Tony explica.



Criaderos de zancudos en la comunidad

Si tú y tu familia toman medidas de prevención y limpieza de criaderos de zancudos en tu hogar pero tus vecinos no lo hacen, el riesgo de los zancudos y el Zika siempre estará presente, por ello, todos debemos contribuir a la prevención en nuestra comunidad, evitando:

1. Solares baldíos con maleza alta.
2. Basura acumulada.
3. Áreas donde haya materiales de construcción.
4. Cunetas obstruidas.
5. Viviendas abandonadas.
6. Patios con chatarra, llantas botadas.
7. Quebradas o riachuelos con agua estancada.



¡Participa en las labores de limpieza y prevención de criaderos de zancudos en tu vecindad o comunidad para prevenir el Zika!

Los vecinos y vecinas participan en la prevención comunitaria...

Con lo aprendido en la capacitación, ahora es el turno de cada persona de compartir la información en sus propios hogares, con sus familias.



Además de que sus hijos e hijas la pongan en práctica en la escuela y colegio.



Para lograr que todos y todas se sumen a la campaña contra el Zika, será necesario ir de puerta en puerta invitando al vecindario.



La respuesta de los vecinos y vecinas fue de lo mejor...



Mujeres y hombres participan en acciones conjuntas, una vez al mes, para realizar una limpieza general de lugares públicos, eliminando los criaderos de zancudos.



Para sorpresa de muchos, don Chombo no sólo contribuye con la limpieza en su propio solar, sino que resulta también ser un entusiasta voluntario ayudando a mantener limpia la comunidad.



1. Usa repelente. Si estás embarazada aplícalo constantemente.
2. Usa ropa de color claro y que te cubra bien los brazos y las piernas.
3. Mantente alerta en las horas de la mañana y la tarde que es cuando más pican los zancudos.
4. Usa mosquiteros, especialmente si en tu casa ya hay alguien con Zika, pues habrá más riesgo de que otros se infecten.
5. Mantén cerradas las puertas de la casa e instala tela metálica en todas las ventanas.
6. Utiliza insecticidas para eliminar los zancudos en la casa.
7. Tapa los recipientes con agua, basureros y cierra bien las bolsas de basura.
8. Debes estar atento a campañas de fumigación en tu comunidad para que fumigen tu casa.
9. Aplica "la untadita" (cloro+detergente) a las paredes de pilas y barriles.
10. Utiliza la hoja de chequeo en tu hogar para identificar criaderos y llevar el control de limpieza.



Además de no permitir más criaderos de zancudos debemos mantener buenos hábitos de limpieza y cuidarnos para evitar ser picados.

7
cosas que te hacen más atractivo para los zancudos



Los zancudos se sienten atraídos por los olores de los humanos, entre ellos el bióxido de carbono, el ácido láctico, la humedad y el calor que emite el cuerpo. Pero algunas personas los atraen más. Pueden detectar a sus víctimas incluso a 100 metros de distancia. Las siguientes 7 cosas pueden hacerte más apetecible para los zancudos:

1. El mal olor de los pies sucios les atrae mucho.
2. Si eres una mujer y estás ovulando o estás embarazada.
3. Cuando haces más actividad física, por el sudor.
4. La ropa de color oscuro les atrae.
5. La sangre tipo "O" es la más deseada por los zancudos.
6. Si has consumido bebidas alcohólicas recientemente, en especial la cerveza.
7. Si hay luna llena los zancudos estarán más activos.

La comunidad ya es parte del cambio...

Un mes después, la comisión del patronato se reúne en audiencia con el alcalde. Pedro agradece la ordenanza municipal que permite intervenir solares baldíos en estas emergencias e informa sobre los operativos de limpieza del último mes, coordinados con la alcaldía y voluntariado del vecindario.

Tony agrega que el esfuerzo actual se enfoca en la limpieza de los lugares donde pueden reaparecer criaderos de zancudos, especialmente en la cercanía de las escuelas.

Para Ana Laura, los alumnos y alumnas están participando y están conscientes de su responsabilidad.

El profesor Darío comenta que los y las estudiantes actualmente ponen en práctica mejores hábitos de higiene y medidas de prevención en el hogar y escuela.

La doctora concluye la exposición informando que inicialmente hubo 2 casos de zika y 4 de dengue, pero desde que comenzaron los operativos, no han aparecido casos nuevos y esperan que siga así.

El alcalde asiente convencido y los felicita, pueden contar con todo su apoyo. Sólo le queda una inquietud muy personal: ¿cómo involucraron a su primo Chombo en esta campaña?, lo ha visto entusiasmado con el trabajo que hacen.

Nadie se esperaba esto del alcalde. Entonces Ana Laura contesta con la mayor naturalidad:

— *Nada del otro mundo, licenciado. Simplemente se llama tener amor por el barrio.*



Todos ríen por el comentario, pero Ana Laura tiene razón, lo que don Chombo comprendió, al igual que todos y todas los vecinos y vecinas del barrio El Centro, es que lo que los hace comunidad no es el vivir en el mismo lugar, sino tener la misma visión de progreso y bienestar para cada uno de los habitantes y en especial para sus niñas y niños.

FIN.

¡NOOOO!

¡Sin Zancudos, No hay Zika!

