

## 1. VIH-SIDA y TUBERCULOSIS.

### **TUBERCULOSIS.**

La tuberculosis es una enfermedad de transmisión predominantemente aérea, poco contagiosa comparada con otras enfermedades infecciosas, y se requiere un contacto cercano y sostenido para el contagio. Al toser, estornudar, hablar o cantar, los pacientes expelen gotas minúsculas (de 1 a 5  $\mu\text{m}$ ) que pueden contener uno o varios bacilos y se diseminan fácilmente por las habitaciones y las conducciones de aire acondicionado. Al respirar estas gotas penetran con facilidad en las vías respiratorias con lo que los bacilos llegan hasta los alvéolos pulmonares. Una habitación o estancia bien ventilada consigue eliminar la mayoría de estas partículas.

1. Identificación, aislamiento, diagnóstico e inicio del tratamiento de forma precoz.
2. Gestión y eliminación correctas de los residuos generados por los enfermos con tuberculosis. La ropa de cama o personal y los objetos de aseo y comida no transmiten la enfermedad.
3. Si es posible, disponer de habitaciones de aislamiento.
4. Todos los pacientes en los que se sospeche o se confirme una tuberculosis deberán llevar una mascarilla quirúrgica. Además se les debe instruir en cambiarla si se humedece. También deberán observar medidas higiénicas básicas como taparse la boca con un pañuelo de un solo uso al toser cuando no llevan mascarilla.
5. El paciente en aislamiento debe ser instruido en el mecanismo de transmisión de la enfermedad para lograr la máxima colaboración en las medidas higiénicas a adoptar; el método más sencillo de prevención de la diseminación bacilar consiste en taparse la boca con un pañuelo de un solo uso al toser o estornudar. Además se procurará que el paciente permanezca en una habitación soleada y bien ventilada.

### **VIH-SIDA.**

El VIH se propaga (transmite) solo a través de ciertos fluidos corporales de una persona con el VIH:

- Sangre
- Semen
- Líquido preseminal
- Secreciones rectales
- Secreciones vaginales
- Leche materna

El VIH se propaga principalmente por:

- Tener sexo anal o vaginal con alguien que tiene el VIH sin usar un condón.
- Compartir el equipo para inyectarse drogas, como agujas, con alguien que tiene el VIH.

- El VIH puede también propagarse de una mujer infectada por el VIH a su niño durante embarazo, el parto o mediante la leche materna. Esta propagación del VIH se conoce como transmisión maternoinfantil del VIH.
1. Utilización para el consumo de drogas por vía parenteral de equipo de inyección y agujas esterilizados de un solo uso desechable y nunca comparta su equipo con otras personas.
  2. Utilización de aparatos de higiene como cuchillas o maquinillas de afeitar de forma personal.
  3. Usar condones en todas las relaciones sexuales por vía vaginal, oral o anal.
  4. Campañas de información y sensibilización.

Las personas que viven con el VIH debieran evitar ocupaciones y actividades que pudieran aumentar el riesgo de exposición a la tuberculosis, como instituciones de salud, correccionales y otros sitios considerados como de alto riesgo.

Todas las personas infectadas con el VIH, sin importar la edad, con una tuberculina positiva, que no hayan sido tratadas para tuberculosis activa o latente deberán recibir tratamiento para infección latente por tuberculosis.

## 2. CÓLERA y DISENTERÍA.

### **CÓLERA.**

El agente infeccioso causante del Cólera es un bacilo. El vibrión del cólera puede sobrevivir fuera del organismo hasta siete días, puede vivir semanas si el agua está contaminada con materia orgánica.

La prevención es fundamental para evitar que la enfermedad se propague.

La higiene del agua y alimentos es de vital importancia, recomendándose hervir el agua de consumo, así como el agua de higienización de los utensilios y útiles de cocina. También se recomienda utilizar desinfectantes (hipoclorito de sodio).

1. Disposición adecuada de las excretas y aguas de albañales alejadas de las fuentes de agua de consumo. Insistir en el desecho seguro de las heces humanas mediante la educación sanitaria.
2. Construir sistemas sanitarios para la eliminación de desechos humanos, apropiados para las condiciones locales.
3. Beba solo agua segura (potable, hervida durante un minuto o más, o agua que se ha desinfectado con tabletas de cloro o yodo).
4. Evitar alimentos crudos (con excepción de las frutas u hortalizas a las cuales se les puede quitar la cáscara).
5. Los alimentos deben estar cocinados hasta que estén calientes por dentro y por fuera; comerlos mientras están todavía calientes.
6. Lavar con agua tratada y secar cuidadosamente los utensilios de cocinar o de servir.

7. Lavarse las manos cuidadosamente con jabón después de ir al inodoro y antes de preparar o comer los alimentos o de alimentar a los niños.

### **DISENTERÍA.**

Las amebiasis se transmiten por la manera fecal-oral. La disentería es causada por un tipo de bacterias.

Las causas de enfermedades están asociadas con el consumo de alimentos contaminados o agua sucia.

1. Observar una buena higiene personal.
2. No consumir frutas sucias o alimentos caducados o en mal estado.
3. Consumir agua purificada o hervida, no solo para beber sino también para el lavado de platos.
4. Para prevenir de la enfermedad es importante la lucha contra los insectos.
5. Si nada en estanques o lagos evite que entre agua en la boca mientras nada.

### **3. SARNA, PIOJOS Y PULGAS.**

#### **SARNA.**

La sarna es una infección de la piel causada por un ácaro microscópico llamado *Sarcoptes scabiei*. La sarna se contagia rápidamente en condiciones de hacinamiento, donde es frecuente el contacto directo de la piel entre las personas.

1. Aislamiento de todas las personas infestadas hasta el día siguiente al tratamiento.
2. Desinfección concurrente: los ácaros y sus huevos se destruyen si se lava la ropa interior, prendas de vestir y de cama utilizadas por el paciente durante las 48 horas anteriores al tratamiento utilizando el ciclo caliente tanto de la lavadora como de la secadora de ropa; si por las características de la ropa, no se puede utilizar un ciclo de agua caliente, esta se debe de planchar a la mayor temperatura.
3. Dar tratamiento profiláctico a las personas que hayan tenido contacto cutáneo con personas infestadas incluidos los miembros de la familia y los contactos sexuales. Debe tratarse al mismo tiempo a todos los miembros afectados y contactos del grupo familiar o de la comunidad que tienen un contacto estrecho, para evitar la reinfección.

#### **PIOJOS (PEDICULOSIS).**

Los piojos, conocidos científicamente como Phthiraptera, son una clase de insectos ápteros (sin alas), que se alimentan de la sangre del huésped. Existen varias clases de piojos, y los seres humanos pueden infestarse por tres tipos de piojos distintos: piojos de la cabeza, piojos del cuerpo (también llamados piojos de la ropa) y piojos del vello púbico o ladillas.

1. Evitar el contacto físico con personas infectadas y sus pertenencias, especialmente ropa, accesorios para la cabeza y ropa de cama (sábanas, etc.).

Aislamiento de contactos, si es posible, hasta 24 horas después de aplicar un tratamiento eficaz.

2. No compartir prendas de vestir como sombreros, bufandas, abrigos, uniformes deportivos, cintas del cabello o broches.
3. No compartir peines, cepillos o toallas. Desinfecte los peines y cepillos que haya utilizado una persona infestada remojándolos en agua caliente (al menos 55°C) durante 5 a 10 minutos.
4. No recostarse en camas, sofás, almohadas o alfombras que hayan estado recientemente en contacto con una persona infestada.
5. Lavar en la lavadora la ropa de cama y las demás prendas que haya utilizado la persona infestada en los 2 días anteriores al tratamiento; use agua caliente (<55°C) durante al menos 20 minutos; en la secadora seleccionar una temperatura elevada. Los artículos que no se puedan lavar guardarlos en una bolsa de plástico sellada durante 2 semanas.
6. En el caso de infección por piojos del vello púbico es preciso informar a todos los compañeros sexuales de que están en riesgo de infección por ladillas. Hay que evitar todo contacto sexual hasta que los compañeros sexuales hayan sido tratados y se haya curado la infección.

## **PULGAS.**

Las pulgas son pequeños insectos sin alas que se alimentan de la sangre de mamíferos. Además de las molestias causadas por estos parásitos -difíciles de atrapar-, las picaduras de pulgas llegan a causar alergias e incluso llegan a transmitir enfermedades como la peste bubónica y el tifus.

1. Lavar el área de la picadura con un jabón antiséptico.
2. Lavar frecuentemente las sábanas y la ropa, incluso aplicar insecticida en la ropa.
3. Fregar cuidadosamente el suelo con un detergente para eliminar los huevos y las larvas de las pulgas; particularmente en los lugares poco iluminados y húmedos, por ejemplo, debajo de los muebles ya que las larvas de las pulgas evitan la luz y se refugian en lugares sombríos.
4. Limpiar completamente todos los muebles de madera y lavar los cojines o almohadas.

## **MALARIA.**

El paludismo, o malaria, es una enfermedad potencialmente mortal causada por parásitos que se transmiten al ser humano por la picadura de mosquitos hembra infectados del género *Anopheles*. Se trata de una enfermedad prevenible y curable.

1. Utilizar mosquiteros tratados con insecticidas. Es preciso utilizar estrategias de comunicación eficaces para convencer a todas las personas que se encuentran en riesgo de contraer la enfermedad de la importancia de dormir todas las

noches bajo estos mosquiteros y de cuidar de que se mantengan en buen estado.

2. Fumigar el interior de los edificios con insecticidas de acción residual. La fumigación de interiores con insecticidas de acción residual (FIAR) es una intervención potente que reduce en poco tiempo la transmisión del paludismo.