



SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

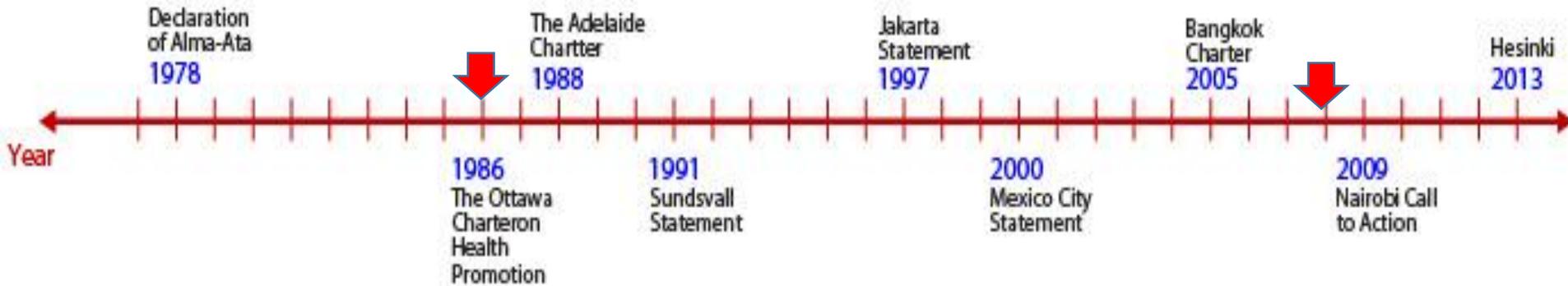
Acciones de Promoción de la Salud contra la Rickettsiosis

Junio, 2016

Contenido

- I. Promoción de la Salud**
- II. ¿Que son los Determinantes de la Salud?**
- III. Entornos y Comunidades Saludables**
- IV. Acciones contra la Rickettsiosis**

I. Promoción de la salud



La participación activa implica:

Las personas podrán alcanzar su plena salud potencial, cuando sean capaces de asumir el control de todo lo que **determine** su estado de salud.

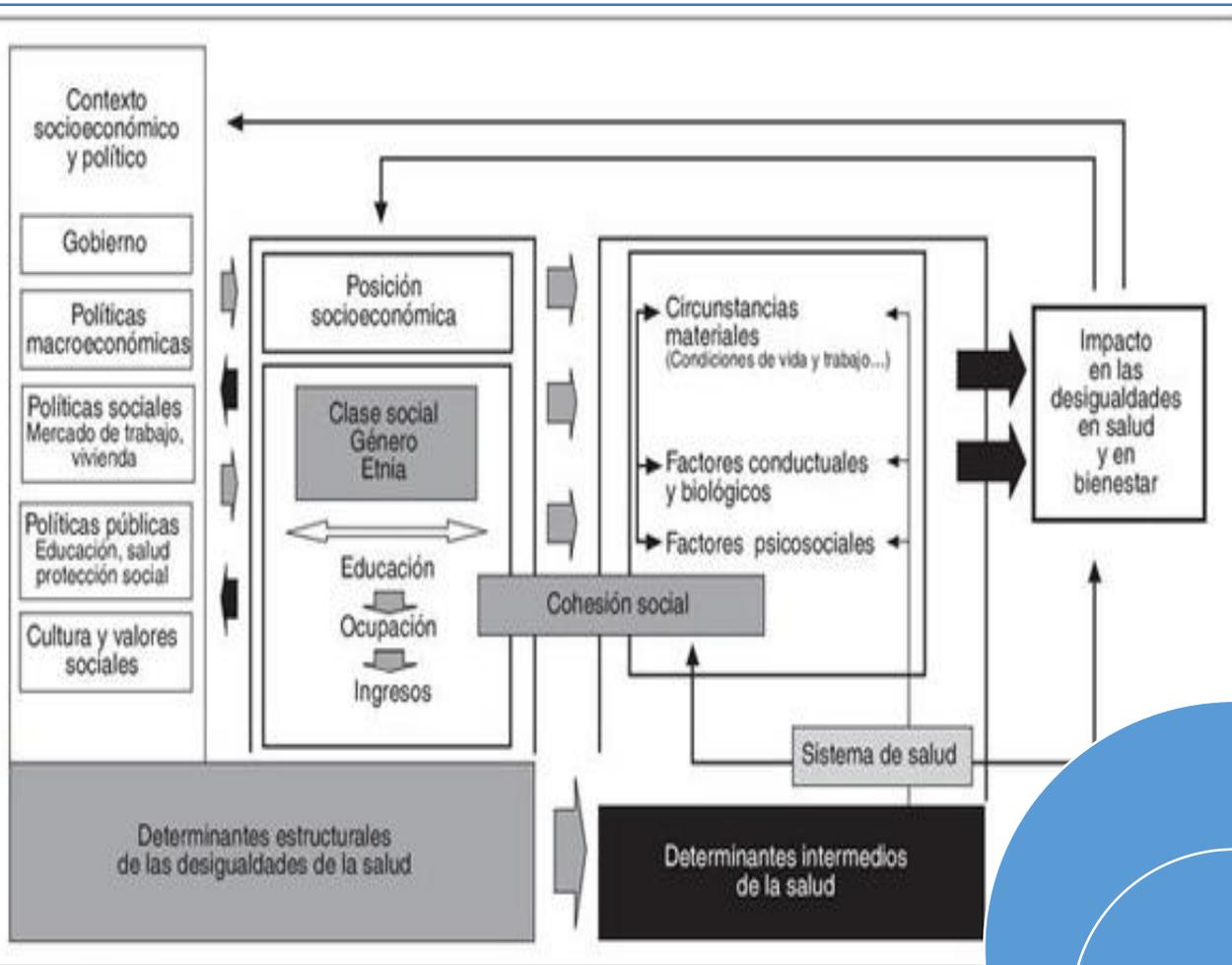


II. ¿Qué son los determinantes de la salud?

Son el conjunto de condiciones **sociales, ambientales y personales**, concatenadas entre sí, determinadas por el modo **económico de producción**, que influyen sobre el proceso salud-enfermedad de una población en un momento histórico determinado.



Determinantes de la salud



11 reformas estructurales

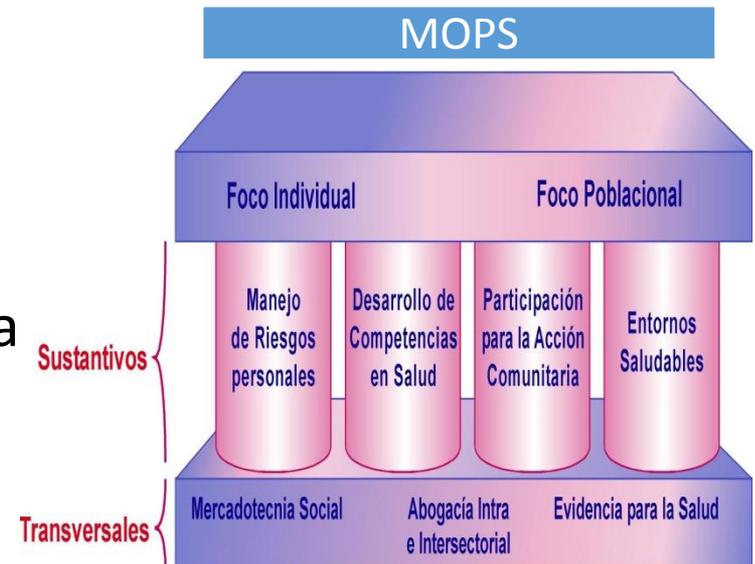
Pobreza: • 55.3 millones de personas

Población desocupada: • 5.5 millones de la PEA

Analfabetismo: • 4.7 millones de personas

¿Cuales son las estrategias para la modificación de los determinantes de la salud?

- El desarrollo de competencias para la salud
- La participación social en salud
- El desarrollo de entornos favorables a la salud
- La abogacía en salud
- La mercadotecnia social en salud
- La generación de evidencia científica



III. Programa de Acción Especifico, 2013-2018



¿Cómo lo logramos?

Etapas para la certificación de una comunidad como saludable



Es aquella en donde la suma de los esfuerzos de sus integrantes: personas, familias, instituciones, organizaciones de la sociedad civil, lograron transformar positivamente los determinantes de la salud para crear ambientes favorables a la misma y cumple con el 95% de los requisitos para la certificación (MCCS,2016).



Iniciada en el
proceso de
certificación



Orientada en
temas de Salud
Pública



Activa en el
manejo de los
determinantes
de la salud



Certificada
como
Saludable

- 1. Formación del Comité Local de Salud
- 2. Diagnóstico Local de Salud
- 3. Plan de Trabajo Participativo

- 4. Integrantes del CLS
- 5. Personal de Salud
- 6. Formación de Agentes de Salud
- 7. Formación Procuradores de Salud

- 8. Sesiones del CLS
- 9. Certificación de entornos como favorables a la salud
Viviendas, Escuelas, Sitios de trabajo, centros de esparcimiento.
- 8. Manejo adecuado de los determinantes de la salud
- 9. Cooperación con los PAEs

Parte 2 Los talleres y las dinámicas para la capacitación

	Tema	Taller
Temas transversales	1 Programa de Entornos y Comunidades Saludables	Identificando mi comunidad para hacerla saludable
	2 Género y Salud	Adivina quién en el género y la salud
	3 Introducción a los determinantes de la Salud	¿Qué determina nuestra salud?
Determinantes de la salud	4 Psicosocial	Maratón de valores y habilidades para la vida
	5 Acceso a los Servicios de Salud	La Carrera de la vida
	6 Alimentación	Falso o Verdadero con El Plato del Bien Comer
	7 Actividad física	Aprendiendo y Haciendo
	8 Higiene	Misión especial para un detective de la salud
	9 Sexualidad	La oca de la sexualidad
	10 Medio ambiente	Haciendo memoria para cuidar la salud

Determinante: Higiene

HIGIENE PERSONAL

La higiene personal está integrada por un conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable.

Acciones de Promoción de la Salud

- Baño diario, de no ser posible, lavar cara, axilas, pies y órganos sexuales diariamente, con ello evitamos malos olores y enfermedades.
- Usar ropa limpia.
- Peinar diariamente el cabello y trenzar el cabello para evitar piojos.
- Cepillar los dientes de 3 a más veces al día para prevenir caries.
- Limpia la nariz, ya que através de ella entra el aire a los pulmones, por eso se debe limpiar frecuentemente.

Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La asistencia juega un papel fundamental, pues quien se preocupa y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.

Existen diferentes bacterias, hongos, virus, parásitos (microorganismos) que son muy pequeños, no los podemos ver pero que se encuentran en diferentes lugares en la tierra, agua, basura, vivienda, baño, alimentos y en los objetos que tocamos estos nos provocan enfermedades como la diarrea, el cólera, influenza, etc.

"Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud"

TARJETA 25

Manta. Misión especial para un detective de la salud

Vivienda

Hab. **Sala** **Comedor** **Cocina** **Baño**

HIGIENE EN LOS ALIMENTOS

La higiene alimentaria, son todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos, manteniéndolos a la vez el resto de cualidades que les son propias.

Incluye la manipulación de los alimentos de origen vegetal, la cría, alimentación, comercialización y sacrificio de los animales así como todos los procesos sanitarios encaminados a prevenir que los bacterias de origen humano lleguen a los alimentos.

Los 10 pasos para la higiene en los alimentos

- No comprar alimentos que huelan o se vean descompuestos o con fecha de caducidad vencida.
- Congelar alimentos debidamente etiquetados y en buena condición.
- Consumir alimentos recién preparados y de preferencia en casa.
- En caso de comer fuera de casa, asegurarse de que el lugar prepare los alimentos de forma limpia.
- No guardar alimentos en el refrigerador sin taparlos.
- Al recalentar alimentos ya preparados, dejar que hiervan.
- Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos.
- Después de tocar un alimento crudo, debe lavarse las manos.
- Utilizar agua potable para preparar los alimentos y desinfectar el agua para beber.

La contaminación de los alimentos se produce desde diferentes fuentes así: el aire, el agua, el suelo, los seres humanos, los animales y demás seres vivos. No todos los microorganismos que contaminan los alimentos crudos tienen la misma importancia sanitaria, unos se denominan microorganismos alterantes y los demás se denominan microorganismos patógenos.

"Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud"

TARJETA 26

HIGIENE EN LA VIVIENDA

La vivienda es uno de los espacios donde se desarrollan la mayor parte de las actividades cotidianas y compartimos con la familia, amigos, vecinos y nuestra vida.

El aseo diario de la vivienda constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y prevenir la presencia de enfermedades.

Acciones de Promoción de la Salud

Baño

- El baño es otro espacio de la vivienda que representa un punto crítico en el manejo de la higiene de ésta, tener en cuenta el control de las superficies, de desechos.
- En caso que sea letrina debe estar a 25 metros lejos de la vivienda y mantenerla limpia.
- Lavar y desinfectar todas las superficies del baño.
- Recoger diariamente la basura y manejo adecuado de los pañales.
- Uso adecuado de objetos de aseo personal como cepillo de dientes, de pelo, toallas de baño.

Para que la vivienda este en mejores condiciones de recomiendo:

- Debe tener estructuras firmes y seguras para brindar protección.
- Las paredes no deben tener grietas para evitar la entrada de fauna nociva.
- Deben tener ventanas que permitan la entrada del sol y la ventilación.
- Poner piso firme o asfaltado.
- Mover o cambiar de sitio los muebles por lo menos dos veces al año.
- Separa los espacios para dormir y cocinar.

"Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud"

TARJETA 27

ACCIONES ANTICIPATORIAS DIARREAS Y COLERA

Diarreas

La diarrea se define como la evacuación, tres o más veces al día (o con una frecuencia mayor que la normal para la persona) de heces sueltas o líquidas.

La diarrea es un síntoma de infecciones ocasionadas por bacterias, virus y parásitos, la mayoría de los cuales se transmiten por agua con contaminación fecal o alimentos contaminados.

La infección es más común cuando hay escasez de agua limpia para beber, cocinar y lavar, o cuando no se toman las medidas correspondientes de higiene personal y de alimentos como el lavado de manos con agua y jabón y el uso de agua potable. Entre las causas de enfermedades diarreicas se encuentran rotavirus, shigela, salmonela, escherichia coli y cólera.

Cólera

El cólera es una enfermedad diarreica aguda, causada por la bacteria Vibrio cholerae que se transmite al hombre por la ingestión de agua y alimentos contaminados por este microorganismo.

Se caracteriza por diarrea líquida, abundante y frecuente, vómitos, así como la pérdida rápida de líquidos corporales que llevan a la deshidratación y al decaimiento.

El cólera afecta más a los grupos de edad entre 15 a 64 años, sin embargo los niños, los adultos mayores y las embarazadas que se enferman de cólera, se deshidratan rápidamente y tienen mayor riesgo de fallecer o presentar complicaciones por deshidratación grave.

"Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud"

TARJETA 28

Determinante: Medio ambiente

Taller: Haciendo memoria para cuidar la salud

Objetivo:

El participante será capaz de comprender la relación entre el cuidado del medio ambiente y la salud a través de realizar acciones anticipatorias para prevenir enfermedades transmitidas por vectores, zoonosis y fauna nociva

RICKETTSIOSIS:

Es producida por piojos pulgas, o garrapatas que viven en animales como perros, gatos, borregos, cabras y vacas.



La falta de higiene en el hogar y en sus alrededores y el inadecuado cuidado en la limpieza de los animales de compañía provoca que las garrapatas se reproduzcan y transmitan el contagio.

Síntomas:

- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor de cabeza, muscular y de articulaciones
- Malestar general acompañado con manchas rojas en la piel.

Si presentas alguno de los síntomas "NO TE AUTOMEDIQUES" Acude a tu Unidad de salud más cercano de inmediato.

Acciones de promoción de la salud para prevenir la Rickettsiosis:

- Lávate las manos frecuentemente en especial después de tocar mascotas.
- No compartas objetos personales como gorras, ropa, peines, almohadas, adornos para el cabello o prendas de vestir.
- Usa ropa de colores claros y de preferencia que cubra los brazos y las piernas.
- Mantén tu vivienda limpia y ventilada, cambia y lava regularmente las sábanas, colchas, fundas y cobijas de las camas y todo aquello que esté en contacto con tus mascotas.
- Mantén a las mascotas lejos de la vivienda, vacúnalas y báñalos con jabón anti pulgas.
- Limpia el excremento de las mascotas (depositarlo en bolsas dentro de la basura).



SANEAMIENTO BÁSICO

Es el mejoramiento y la preservación de las condiciones sanitarias del:

- 1.- Acceso y suministro de agua potable.
- 2.- Disposición y manejo adecuado de excretas y aguas residuales.
- 3.- Recolección, eliminación y manejo de basura.

Estas acciones reducen los riesgos para la salud, previenen la contaminación y promueven el mejoramiento de las condiciones de vida.



- Evite defecar a ras de piso.
- Si no cuentan con sistema de alcantarillado, acude a tu unidad de salud para que les brinden asesoría sobre las diferentes alternativas de baños (baños secos, ecológicos, letrinas, etc.).

Manejo de las excretas



El manejo adecuado del agua potable, de las excretas y de la basura ayuda a eliminar fauna nociva en nuestros hogares.

Las excretas son la materia fecal y orina y son la fuente principal de diarreas, parasitosis y otras enfermedades que se transmiten a través de la vía fecal-oral.

"Acude a tu Unidad de Salud más cercana. lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud"

TARJETA 35

Manta. La Telaraña "A"



DUEÑO RESPONSABLE DE MASCOTAS

Un dueño responsable de su mascota es aquel que:

- Vacuna anualmente y desparasita cada 6 meses a su mascota. La vacunación antirrábica es obligatoria por ley.



- Recoge sus heces y las deposita en la basura.



- Lleva en forma periódica al veterinario para mantener un adecuado estado de salud.



- Aplica productos para la prevención de pulgas y garrapatas cada 30-45 días.



- Mantiene limpia a la mascota, el lugar donde habita y los recipientes que utiliza para alimentarse.

- No permite que sus mascotas deambulen sueltas.



- En el caso de las hembras en celo, evita que salgan de sus hogares.

"Acude a tu Unidad de Salud más cercana. lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud"

TARJETA 37

ACCIONES ANTICIPATORIAS PARA PREVENIR ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR VECTORES, DENGUE, PALUDISMO, ZIKA Y CHIKUNGUNYA

¿Qué es un vector y cómo transmite las enfermedades?

Los vectores son insectos que transmiten virus, parásitos o bacterias a los seres humanos por picadura, mordedura o por sus heces. A continuación se presentan algunas enfermedades transmitidas por vectores.

Nombre de la enfermedad.	Manifestaciones particulares
Dengue	Puede causar fiebre con sangrado, dolor de cabeza, dolor de articulaciones.
Paludismo	Fiebre que desaparece y vuelve a aparecer se le conoce como malaria.
Chikungunya	Fiebre, dolor de cabeza y en algunos casos los dolores articulares duran meses.
Leishmaniasis	Fiebre y afecta a la piel y órganos internos.

"Los criaderos de mosquitos son lugares con agua estancada y depósitos de agua limpia descuidados"

Acciones de Promoción de la Salud

- Lava con jabón y cepillo cubetas, piletas, tinacos, cisternas, floreros, bebederos de animales y cualquier recipiente que pueda servir para que se acumule agua.



- Tapa todo recipiente en el que almacenes agua.



- Voltea boca abajo todos los recipientes que puedan contener agua.



"Acude a tu Unidad de Salud más cercana. lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud"

TARJETA 39

TRANSMITIDAS POR ZONOSIS RABIA, BRUCELOSIS, RICKETSIOSIS

¿Qué es la Rabia?

Es una enfermedad contagiosa, por la saliva de algún animal enfermo o material contaminado, si no es tratada adecuadamente puede ser mortal.



¿Qué es la brucelosis?

También llamada fiebre Malta es una enfermedad infecciosa que es transmitida por contacto con animales contaminados y por tomar leche sin pasteurizar o comer productos que provienen de animales infectados.



¿Qué es la Rickettsiosis?

Son enfermedades causadas por un parásito intracelular llamado rickettsia, que vive dentro de diversos animales domésticos silvestres, que al transmitirse al ser humano lo enferman.

Estas enfermedades se transmiten por la inadecuada limpieza de la casa y sus alrededores ya que se crean condiciones que facilitan que los microbios se reproduzcan y contagien a todos.



Acciones de Promoción de la Salud

- Realiza recorridos por la comunidad para detectar y eliminar los entornos que favorecen a la fauna nociva.



- No juegues ni permitas que jueguen con animales callejeros o desconocidos, sospechosos o con manifestaciones de estar enfermos.



"Acude a tu Unidad de Salud más cercana. lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud"

TARJETA 40

Acciones de Promoción de la Salud

Mantén los animales en corrales o jaulas que sean adecuadas al tamaño y tipo de mascota.



- Procura que tengan un lugar que los proteja del calor, de la lluvia, del frío.



- Aliméntalos diariamente y mantenlos hidratados.



- No lo dejes en la calle, pásalo con correa, recoge sus heces y deposítalas en la basura.

Los animales deben tener sus bebederos, comederos y corrales en buenas condiciones de limpieza.



- Nunca abandones a tu mascota.

- Nunca permitas que deambule libremente en la calle, sin correa o sin collar de identificación.

- Vigila que tu mascota no se alimente de basura o desperdicios.

- Procura tener sólo el número de mascotas que puedas cuidar responsablemente.



Fuente: Manual Básico de Tenencia responsable de perros y gatos. Servicio Nacional de Salud Animal. Costa Rica. 2015.

TARJETA 37

9. Modificación Favorable de los entornos para hacerlos saludables



¡¡Recuerda!!

- ❖ Se apoya en el taller 1 “Identificando a mi comunidad para hacerla saludable”
- ❖ Se calculan en base al no. de agentes y procuradoras de la salud

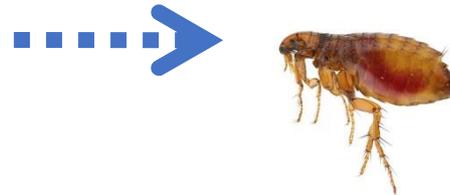
IV. Acciones contra la Rickettsiosis

Su presencia en país es de la siguiente forma:

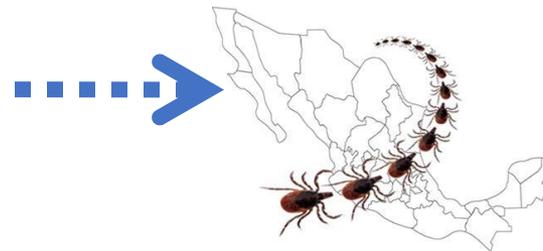
1. Tifus epidémico, su principal **vector es el piojo**.



2. Tifus murino o endémico, su reservorio son **roedores** y sus **vectores las pulgas** de la rata y el gato.



3. Fiebre maculosa de las Montañas Rocosas, su principal reservorio el **perro** y su **vector la garrapata café**.



Pobreza

Hacinamiento

Higiene

IV. Acciones contra la Rickettsiosis

1. Población capacitada en acciones de Promoción de la Salud sobre la Rickettsia
2. Diagnósticos Locales de Salud (para su detección)
3. Acciones para dueños responsables (gatos, perros, etc.)
4. Entornos libres del vector
5. Materiales con información de la enfermedad y el vector

Materiales disponibles en la página de la DGPS

Cuida de tu mascota



GOBIERNO FEDERAL

SALUD

Tu salud y la de tu familia están relacionadas con la higiene y la salud de tus mascotas, que pueden transmitir enfermedades. Por eso, es importante que los vigiles y atiendas en su ambiente.



Destina un espacio adecuado para tu mascota y mantenlo limpio

Evita que entren y duerman en la casa

Baña a tu mascota por lo menos 2 veces al mes con jabón antipulgas

Cepilla el pelo de tus mascotas y revisa que no tengan pulgas

Después de jugar con ellos, lávate las manos

Asegúrate de que tengan completo su esquema de vacunación



RECUERDA: también tu higiene personal es importante.

www.gobiernofederal.gob.mx www.dgps.salud.gob.mx



Vivir Mejor

Si usted presenta los siguientes signos y síntomas acuda a su unidad de salud más cercana...



GOBIERNO FEDERAL

SALUD



Fiebre



Escalofríos



Dolor Muscular



Manchas rojas en la piel como varicela



Sangrados leves en encías o en cualquier otro sitio.



Antecedentes de mordedura por garrapata, piojo o pulgas.



RECUERDA: también tu higiene personal es importante.

www.gobiernofederal.gob.mx www.dgps.salud.gob.mx



Vivir Mejor

¿Qué es la Rickettsia?

Es una enfermedad causada por un microorganismo que comparte características tanto de las bacterias como de los virus. Las rickettsias normalmente viven en parásitos, garrapatas, pulgas y piojos y se transmite a los humanos a través de las picaduras de estos insectos.

No se transmiten directamente de persona a persona.

¿Puedo estar enfermo?

Debes estar atento si tienes fiebre y escalofríos, sudoración, dolor de músculos y malestar general acompañado con manchas rojas en la piel, ya que estas tardan algunos días en aparecer después de la picadura, retrasando la detección a tiempo y el inicio del tratamiento.

¿Cómo puedo saber si me infecté?

La infección sólo se puede comprobar con análisis de la muestra de sangre. Si fuiste picado por alguna pulga, garrapata o piojo y, se presentan los síntomas antes mencionados; es muy importante que **acudas de inmediato a la unidad de salud** más cercana.

¿Cómo se Cura?



Una vez diagnosticada la enfermedad, sólo el médico podrá indicarte el medicamento que deberás tomar.



¿Qué puedo hacer para evitar la enfermedad?

- 1 Vacuna y desparasita a tus mascotas (según la indicación del veterinario) y periódicamente revisarlos para determinar si tienen pulgas o garrapatas. Dale un muy buen baño de preferencia cada 15 días con el jabón antipulgas.
- 2 Cuida tu higiene personal. Lávate las manos con jabón especialmente después de tocar a tus mascotas y animales domésticos, báñate y cámbiate la ropa diariamente. Se recomienda que revises tu cuerpo de la presencia de garrapatas con el propósito de retirarlas si se encuentran pegadas a la piel.
- 3 Todas las garrapatas que se encuentren adheridas a la piel, se deben retirar ejerciendo movimientos suaves y constantes con pinzas colocadas lo más cerca posible de la piel. Después de desprender la garrapata se deberá lavar con agua y jabón la zona donde estuvo adherida.
- 4 Usa ropa de colores claros y de preferencia que cubra los brazos y las piernas.
- 5 Aplica repelente a las áreas descubiertas de la piel.
- 6 Cambia y lava regularmente las sábanas, colchas, cobijas de tu cama y todo aquello que estuvo en contacto con tus mascotas.
- 7 Poda el pasto, corta la maleza y limpia el patio de las hojas, desechos de animales y todo tipo de basura.
- 8 Mantienen tu vivienda limpia y ventilada.



**GOBIERNO
FEDERAL**



SALUD

Para mayor información o atención acude inmediatamente a tu centro de Salud más Cercano o acercaté a los promotores de salud de tu zona.

¿Cómo prevenir infecciones producidas por Rickettsia?

La promoción y la prevención es la mejor inversión en salud.

Gracias

Dra. Patricia Galicia Gtz
Subdirectora de Evidencia en Promoción de la Salud
patricia.galicia@salud.gob.mx
Tel. 01 (55)63924514