**Banco de mensajes clave sobre comunicación   
de riesgos y participación comunitaria  
en los brotes de cólera**

23 de febrero del 2023

*Estos mensajes se deben adaptar al contexto local y al público destinatario en función de las necesidades y los datos epidemiológicos, sociales y de comportamiento. Los mensajes siempre deben estar en el idioma local, tener en cuenta los niveles de alfabetización y conocimientos, y transmitirse por canales de información confiables. En el siguiente texto se han incluido algunas notas en aquellos casos en que se debe tener especial cuidado en adaptar los mensajes al entorno.*

**Panorama de la situación actual**

* En todo el mundo, más países de lo habitual se enfrentan actualmente a brotes de cólera al mismo tiempo.
* Esto se debe al cambio climático, los conflictos, el desplazamiento poblacional y la pobreza, que están limitando el acceso de las personas al agua potable y al saneamiento.
* En algunos países, el número de personas que están muriendo de cólera es particularmente alto.
* El cólera se puede prevenir si se logra que las comunidades tengan acceso a sistemas sostenibles de suministro de agua potable y saneamiento, y apliquen buenas prácticas de higiene.

**Principales mensajes en materia de comunicación de riesgos y participación comunitaria dirigidos a las comunidades**

1. **El cólera es una enfermedad infecciosa que causa diarrea y vómitos.**

* Usted puede contagiarse al comer o beber alimentos o agua contaminados, al tener contacto con excrementos o vómito contaminados, o al tener contacto sin protección con el cuerpo de una persona que ha muerto de cólera.

1. **Si alguien enferma de cólera:**

* Mantenga la calma. Si reciben atención rápidamente, la mayoría de las personas se recuperan por completo.
* En primer lugar, mantenga a la persona hidratada con una solución de rehidratación oral (en sobres, o con una mezcla de 1 litro de agua potable, 6 cucharaditas de azúcar y media cucharadita de sal).   
  *Nota: las medidas se deben ajustar a los parámetros de referencia locales. Ajustar según las recomendaciones nacionales para preparar una solución de rehidratación oral en el hogar.*
* En segundo lugar, busque atención médica.   
  *Nota: se debe incluir información local sobre cómo y dónde solicitar la atención.*

1. **Si el cólera está circulando en su comunidad, protéjase y proteja a sus seres queridos con las siguientes medidas:**

* Lávese las manos regularmente con agua y jabón, en especial después de tocar excrementos (heces) y antes de comer.
* Utilice agua potable (desinfectada, hervida o embotellada) para beber, lavar frutas y verduras, y cocinar.
* Cocine bien los alimentos, manténgalos cubiertos y cómalos inmediatamente después de cocinarlos, mientras aún estén calientes.
* Continúe amamantando a bebés y niños pequeños.
* Vacúnese con la vacuna oral contra el cólera, si está disponible.

**Acerca del cólera**

**Signos y síntoma del cólera:**

* El cólera es una infección bacteriana que puede causar diarrea y vómitos intensos.
* Los síntomas del cólera son:
  + diarrea muy copiosa (que a veces parece agua de arroz);
  + vómitos (que a veces parecen agua de arroz);
  + calambres en las piernas;
  + debilidad.
* La diarrea intensa puede causar deshidratación, lo que a su vez puede causar debilidad e incluso la muerte si no se la trata rápidamente.
* Los síntomas y signos de la deshidratación son sed, debilidad o fatiga, ojos hundidos y menor elasticidad de la piel.
* Los bebés, los niños pequeños, las personas mayores y las personas que ya están enfermas corren mayor riesgo de enfermarse de gravedad si contraen el cólera.
* Lo más importante para reducir las muertes por cólera es que toda persona con síntomas tome solución de rehidratación oral tan pronto como se enferme y acuda a un establecimiento de salud de inmediato.
* No todas las personas infectadas por la bacteria se enferman. Aproximadamente el 20% de las personas infectadas por la bacteria muestran síntomas. Los síntomas suelen aparecer entre doce horas y cinco días después de la exposición al contagio.
* De las personas con síntomas, generalmente entre el 20% y el 30% presentan un cuadro grave.

**Cómo se propaga el cólera:**

* Usted puede contagiarse al:
  + beber agua contaminada;
  + comer alimentos contaminados (por ejemplo, alimentos crudos, mal cocidos o que se contaminaron con excremento durante la preparación o el almacenamiento);
  + tener contacto con excremento (heces) o vómito de una persona con cólera, o con cosas que se hayan contaminado con excremento o vómito de una persona con cólera;
  + tener contacto sin protección con el cuerpo de una persona que haya muerto de cólera.

**Riesgo de cólera:**

* El cólera es una amenaza en los lugares donde el suministro de agua potable, el saneamiento, la seguridad alimentaria o la higiene no son adecuados.
* Las instalaciones de agua, saneamiento e higiene muchas veces no son adecuadas en los entornos sobrepoblados donde hay hacinamiento, como los campamentos de refugiados o desplazados internos y las cárceles.
* Colaborar estrechamente con las comunidades para detectar los riesgos y mejorar los sistemas de agua y saneamiento puede lograr importantes beneficios.
* Las personas que viven en lugares de alto riesgo pueden reducir su riesgo si practican una buena higiene y una preparación segura de los alimentos.

**Cómo recuperarse del cólera:**

* El tratamiento del cólera es sencillo: hay que usar una solución de rehidratación oral. Esta solución se puede comprar, obtenerse del personal de salud o incluso prepararse en casa, mezclando 1 litro de agua potable, 6 cucharaditas de azúcar y media cucharadita de sal.   
  *Nota: las medidas se deben ajustar a los parámetros de referencia locales.* *Ajustar según las recomendaciones nacionales para preparar una solución de rehidratación oral en casa.*
* Las personas con síntomas más graves pueden necesitar otro tipo de tratamiento, como rehidratación intravenosa y antibióticos.
* Si una persona tiene cólera, se le debe dar solución de rehidratación oral y llevarla a un establecimiento de salud, centro de tratamiento del cólera o unidad de rehidratación oral.
* Con la atención adecuada, la mayoría de las personas se recuperan rápidamente del cólera. La mayoría de los pacientes son dados de alta de los establecimientos de salud en un plazo de tres días.

**Cómo prevenir los brotes de cólera**

* Los brotes de cólera se pueden prevenir asegurándose de que las comunidades tengan acceso al agua potable y el saneamiento.
* La defecación al aire libre (no usar inodoros o letrinas) es uno de los principales factores que favorecen los brotes de cólera. Proporcionar a las comunidades acceso a inodoros y letrinas puede traducirse en importantes beneficios para la salud.
* Las letrinas deben estar a una distancia segura de las fuentes de agua, entre 20 y 30 metros.
* Las personas pueden reducir su riesgo si evitan defecar en el agua o cerca de ella. Los pañales sucios se deben colocar en bolsas de plástico antes de desecharlos.

**Cómo protegerse y proteger a los demás del cólera durante los brotes**

**Si usted tiene síntomas que pudieran ser por cólera:**

* Mantenga la calma.
* Manténgase hidratado con una solución de rehidratación oral (se puede obtener de los trabajadores de salud, comprar en tiendas o farmacias, o preparar en casa mezclando 1 litro de agua con 6 cucharaditas de azúcar y media cucharadita de sal) o con otros líquidos (sopa, jugo, refresco o gaseosa, leche de coco, etc.). Necesita beber lo suficiente para reponer los líquidos que está perdiendo.   
  *Nota: las medidas se deben ajustar a los parámetros de referencia locales.* *Ajustar según las recomendaciones nacionales para preparar una solución de rehidratación oral en casa.*
* Debe solicitar atención médica. Acuda lo antes posible a la unidad de rehidratación oral, centro de tratamiento del cólera o establecimiento de salud más cercano.

**Si hay un brote de cólera en el lugar donde vive, las siguientes medidas pueden ayudar a reducir el riesgo de que usted o sus seres queridos se enfermen:**

* beber agua potable (agua corriente con un seguimiento adecuado, desinfectada con productos químicos para el tratamiento del agua en el hogar, hervida o embotellada);
* usar agua potable para lavar y preparar los alimentos y para cocinar;
* lavarse las manos regularmente con jabón y agua potable (o higienizarlas con un desinfectante para manos a base de alcohol, si no hay suciedad visible), especialmente antes de comer o cocinar y después de usar el inodoro o letrina y de cambiar el pañal de un bebé;
* cocer bien los alimentos, mantenerlos cubiertos y comerlos inmediatamente después de cocinarlos;
* no defecar ni asearse, lavarse las manos ni lavar ropa cerca de la fuente de donde obtiene el agua potable.

**Cómo asegurarse de que el agua que se bebe en el hogar sea segura:**

* Filtrar:
  + Si el agua se ve sucia o turbia, elimine físicamente los agentes patógenos filtrando el agua con un filtro para agua, un paño limpio, una toalla de papel o un filtro para café. Después de filtrar el agua, aún debe hervirla o desinfectarla (véase abajo).
* Hervir:
  + Después de filtrarla, hierva el agua durante **al menos** un minuto antes de beberla. Una vez hervida, guarde el agua potable protegida en un recipiente limpio y cerrado herméticamente para evitar que se vuelva a contaminar.
* Desinfectar:
  + Después de filtrar el agua, utilice productos químicos para el tratamiento del agua en el hogar, siguiendo las instrucciones del fabricante.
  + Si no se cuenta con productos químicos para desinfectar el agua en el hogar, agregue de 3 a 5 gotas de cloro (en forma de cloro líquido, lejía, blanqueador o lavandina sin perfume que tenga una concentración del 5% al 9%) por cada litro de agua. Espere al menos 30 minutos antes de consumirla.

**Vacunación contra el cólera:**

* La vacunación es una herramienta fundamental para detener el cólera, pero el acceso al agua potable y al saneamiento es lo más importante para proteger a las comunidades.
* Ya hay una vacuna contra el cólera. Se llama "vacuna oral contra el cólera" u OCV, por su sigla en inglés.
* Recibir la vacuna oral contra el cólera reduce sus probabilidades de contagiarse.
* Quiénes pueden vacunarse contra el cólera:
  + La vacuna oral contra el cólera se puede administrar a la población infantil a partir de 1 año de edad y a la población adulta.
  + Si está embarazada, es seguro recibir la vacuna oral contra el cólera.
* Cómo se administra la vacuna oral contra el cólera:
  + La vacuna contra el cólera es una vacuna oral, lo que significa que se toma por la boca.
  + En un esquema de dos dosis, las dosis se deben tomar con un intervalo mínimo de dos semanas y máximo de seis meses. Esto le brinda protección durante al menos tres años.
  + En algunos entornos, se ofrece un esquema de una sola dosis. Este esquema brinda una protección adecuada durante un período más corto. En esos entornos, se ofrece una dosis en lugar de dos porque hay una escasez mundial de la vacuna.
* Seguridad de la vacuna contra el cólera:
  + La vacuna oral contra el cólera es segura y efectiva.
  + Los efectos secundarios (poco frecuentes) son náuseas, vómitos y malestar gastrointestinal leve.

**Cómo cuidar a una persona con cólera**

**Si usted sospecha que una persona tiene cólera:**

* Mantenga la calma. El cólera es fácil de tratar si se actúa con rapidez.
* Para protegerse mientras cuida a una persona con cólera, lávese bien las manos después de cada contacto con la persona.
* Evite que la persona enferma se deshidrate administrando solución de rehidratación oral (se puede obtener de los trabajadores de salud, comprar en tiendas o farmacias, o preparar en casa mezclando 1 litro de agua con 6 cucharaditas de azúcar y media cucharadita de sal) u otros líquidos (sopa, jugo, refresco o gaseosa, leche de coco, etc.). Debe ayudarla a reponer los líquidos que está perdiendo; aliéntela a seguir bebiendo, incluso si no puede retener el líquido.   
  *Nota: las medidas se deben ajustar a los parámetros de referencia locales.* *Ajustar según las recomendaciones nacionales para preparar una solución de rehidratación oral en casa.*
* Debe solicitar atención médica. Lleve a la persona lo antes posible al centro de tratamiento del cólera o establecimiento de salud más cercano.
* Debe buscar ayuda de inmediato si la persona no puede tomar suficientes líquidos debido a los vómitos o si la diarrea es intensa. Otras razones para solicitar atención de urgencia son confusión o somnolencia, calambres musculares, debilidad (la persona no se puede incorporar sola) o mareos.

**Uso de la solución de rehidratación oral:**

* Las sales de rehidratación oral permiten tratar con éxito al 80% de las personas con cólera.
* Si una persona está deshidratada, beber agua solamente no es suficiente para ayudarla a recuperarse. Por eso es importante el uso de sales de rehidratación oral.
* Para preparar la solución de rehidratación oral, mezcle 1 sobre de sales de rehidratación oral en 1 litro de agua potable.
* Si no tiene sobres de sales de rehidratación oral, puede preparar la misma solución mezclando:
  + media cucharadita de sal;
  + seis cucharaditas de azúcar; y
  + un litro de agua potable o agua de arroz ligeramente salada.
* Si no tiene acceso a sobres de sales de rehidratación oral, o azúcar y sal para preparar la solución casera, lo más importante es que el paciente continúe bebiendo líquidos y buscar atención rápidamente.

*Nota: los países deben tener cuidado de adaptar los mensajes sobre las soluciones de rehidratación oral al entorno local.* *No todos los países promueven las soluciones preparadas de manera casera.* *Es preciso adaptar las instrucciones anteriores a las unidades de medición locales (por ejemplo, al tamaño de las botellas y las cucharas).*

**Cómo protegerse y proteger a los demás miembros del hogar si una persona de su hogar enferma:**

* El riesgo de que usted se contagie al cuidar a una persona enferma es bajo si toma algunas medidas básicas para protegerse:
  + lávese bien las manos con agua potable y jabón después de atender a la persona enferma o tocar su ropa o ropa de cama;
  + lave la ropa de cama o la ropa de la persona enferma lejos de las fuentes de agua potable;
  + evite el contacto directo con los excrementos y el vómito de la persona enferma; vacíe todos los desechos en un inodoro y asegúrese de desinfectar debidamente la letrina.
* Medidas para evitar contagiarse por la ropa de cama y la ropa de una persona enferma:
  + Lave la ropa y la ropa de cama de la siguiente manera:
    - Lavado a máquina con agua entre 60 °C y 90 °C (140−194 °F) y detergente doméstico, seguido de un ciclo de secado completo o secado bajo la luz solar directa.
    - Si no es posible el lavado a máquina, sumerja la ropa en un recipiente grande con agua, remueva durante diez minutos y frote para eliminar la suciedad, cuidando de evitar salpicaduras.
  + Desinfecte la ropa y la ropa de cama de la siguiente manera:
    - sumerja en agua hirviendo durante cinco minutos **O**
    - sumerja en agua con una solución de cloro al 0,2% durante al menos diez minutos y después enjuague.
      * Para preparar una solución de cloro al 0,2%: si utiliza cloro líquido (lejía líquida, lavandina o blanqueador doméstico) al 4%, mezcle el cloro con agua en una proporción de 1:19.   
        *Nota: las instrucciones deben ajustarse a los marcos de referencia locales, como los tipos y concentraciones de cloro o lejía disponibles localmente.1*
  + Seque la ropa y la ropa de cama de la siguiente manera:
    - utilice un ciclo completo de una secadora de ropa **O**
    - tienda la ropa bajo la luz solar directa.
* Si la persona enferma utiliza el inodoro del hogar o comunitario, asegúrese de limpiarlo y desinfectarlo bien después de cada uso.
* No permita que la persona enferma prepare la comida.
* Las madres deben continuar amamantando a bebés y niños pequeños, incluso si se les ha diagnosticado cólera.

**Tratamiento: qué esperar en un establecimiento de salud o centro de tratamiento del cólera**

* Cuando un paciente llegue a un establecimiento de salud, será evaluado por un trabajador de salud para ver si tiene cólera. En algunos casos, esto puede implicar una prueba, generalmente de excremento (heces).
* Un trabajador de salud recolectará una pequeña muestra de excremento (heces) de un cubo o recipiente, o directamente, con un hisopo. La recolección con un hisopo puede ser incómoda si se toma directamente del cuerpo del paciente, pero no será dolorosa.
* En seguida, la muestra se enviará al laboratorio para su análisis, o se analizará en el propio establecimiento mediante una prueba rápida. Obtener los resultados puede tardar desde menos de una hora hasta unos cuantos días, según el tipo de prueba.
* En los centros de tratamiento del cólera, los trabajadores de salud se encargarán de que el paciente se mantenga hidratado con sales de rehidratación oral.
* Si el paciente está grave, se le pueden administrar antibióticos. En el caso de los niños, se les podrá administrar tabletas de zinc.

**Funerales seguros y dignos, y gestión de los cadáveres**

* Si bien la mayoría de las personas se recuperan por completo del cólera, en algunos casos pueden morir.
* En los brotes de cólera recientes, han muerto más personas de lo que se esperaría normalmente. Por eso, es más importante que nunca lograr que las personas reciban atención con prontitud, para que tengan la mayor probabilidad de recuperarse.
* Perder a un ser querido por cualquier enfermedad es sumamente doloroso. Usted y sus seres queridos desearán pasar el duelo juntos y recordar a la persona a través de sus prácticas funerarias tradicionales.
* Hay un riesgo muy alto de contagiarse de cólera a partir de un cadáver. Esto significa que es importante adoptar medidas a fin de reducir los riesgos para usted y sus seres queridos.
* Tome medidas para reducir el riesgo de que usted u otras personas se contagien antes y durante el funeral:
  + Realizar el funeral y el entierro lo más rápido posible (de preferencia, dentro de las 24 horas posteriores a la muerte).
  + Buscar alternativas a los rituales en los que las personas tocan o besan el cuerpo.
  + Para evitar una mayor propagación del cólera, los trabajadores de salud capacitados deben ayudar en la preparación respetuosa y segura del cuerpo y el proceso de entierro. Usted debe manipular el cuerpo lo menos posible.
  + Si no es posible contar con trabajadores de salud capacitados para preparar el cuerpo, protéjase con las siguientes medidas:
    - se debe tocar el cuerpo lo menos posible;
    - se debe lavarse bien las manos con agua potable y jabón después de tocar el cuerpo, la ropa o la ropa de cama;
    - se debe retirar, lavar, desinfectar y secar cualquier prenda de ropa de cama, toallas o ropa que pueda haber tenido contacto con el excremento (heces) o con el cuerpo;
    - se debe lavar la ropa de cama o la ropa lejos de las fuentes de agua potable.