

Lección

3.8



Salud

Sinopsis de la lección

Objetivo

Informar al personal de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas acerca de las amenazas para la salud en el ámbito del mantenimiento de la paz, así como de las precauciones que se deben adoptar.

Pertinencia

El personal de mantenimiento de la paz tiene que **estar sano para prestar servicios** a otras personas.

La labor que lleva a cabo el personal de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas suele ser fundamental para la salud y la seguridad de las personas a las que presta sus servicios. Sin embargo, es posible que usted haga caso omiso de su propio bienestar debido a una concepción errónea del deber, la culpa o el miedo.

Debe tomar conciencia de su propia actitud respecto a la salud y el trabajo para no pasar por alto la salud, el bienestar y la seguridad propios.

En esta lección, se explican las **diversas amenazas para la salud** a las que usted está expuesto en el ámbito del mantenimiento de la paz. Es importante que tome precauciones y esté preparado.

Resultados del aprendizaje

Los alumnos llevarán aprenderán a:

- Enumerar las amenazas generales para la salud
- Enumerar los principales factores que determinan el nivel de riesgo para la salud
- Describir las precauciones que deben adoptarse para proteger la salud antes del viaje y durante la misión
- Describir las **amenazas ambientales** para la salud y las precauciones que deben adoptarse para proteger la salud

Plan de la lección

Duración recomendada de la lección: 45 minutos en total

Entre 1 y 2 minutos por diapositiva

Utilice la versión corta de las actividades de aprendizaje

Lección	Páginas 3 a 21
Inicio de la lección	Diapositivas introductorias
Actividad de aprendizaje 3.8.1: Detección de amenazas para la salud	
Amenazas para la salud	Diapositivas 1 y 2
Determinación de los riesgos	Diapositiva 3
Realización de búsquedas de información	Diapositiva 4
Precauciones que deben tomarse	Diapositiva 5
Amenazas ambientales para la salud y precauciones que deben adoptarse	Diapositivas 6 a 8
Resumen	Páginas 22 y 23
Evaluación del aprendizaje	Páginas 24 a 26
MÓDULO OPTATIVO: actividades de aprendizaje adicionales	Véanse los recursos para el aprendizaje
Actividades de aprendizaje 3.8.2: Consejos sobre la higiene	

Lección



Inicio de la lección

Presente los siguientes elementos (utilizando las diapositivas introductorias):

- Tema de la lección
- Pertinencia
- Resultados del aprendizaje
- Reseña de la lección

Cabe recordar que el objetivo de este módulo es ayudar a los miembros del personal de mantenimiento de la paz a disponer de una buena preparación y confianza para el despliegue. La lección 3.9 se centra en la salud y la protección personales en lo relativo a las principales amenazas para la salud. Analice su grupo de alumnos después de leer la lección. ¿Cuál es la mejor manera de ayudar a ese grupo de personas a asimilar información que puede salvar vidas acerca de la salud en la esfera del mantenimiento de la paz?

- Intente combinar el trabajo individual, el trabajo por parejas y el trabajo en equipos de tareas y grupos pequeños.
- Asigne a los distintos equipos las diferentes esferas de las amenazas para la salud y pídale que elaboren una presentación entretenida. El tema reviste una gran importancia, pero el aprendizaje puede ser divertido, siempre que sea respetuoso.
- Logre la máxima participación posible. Usted pretende que aprendan de una forma activa, no que escuchen pasivamente la presentación y anoten algunos datos.
- Busque información acerca de los medios audiovisuales disponibles para incluirlos en la lección. Por ejemplo, ¿existen materiales audiovisuales del ámbito científico o sanitario para que los alumnos vean ejemplos reales del mosquito, el parásito que transmite la malaria?
- Haga copias de la lección para que los participantes puedan proseguir con el aprendizaje continuo de las recomendaciones y precauciones formuladas.

Actividad de aprendizaje**3.8.1****Detección de amenazas para la salud****MÉTODO**

Ejercicio individual, debate

FINALIDAD

Tener en cuenta las precauciones relativas a la salud a fin de prepararse para el despliegue

DURACIÓN

10 minutos

- Ejercicio individual: 5 a 7 minutos
- Debate: 3 minutos

INSTRUCCIONES

- Piense en su despliegue a la misión
- Estudie el destino, la duración de su asignación, el tipo de trabajo que llevará a cabo y su historial médico
- ¿Cómo podrían estos factores afectar a su salud?
- ¿Qué precauciones debería tomar?

RECURSOS

- Instrucciones sobre la actividad de aprendizaje
- Material para la actividad

Actividad de aprendizaje 3.8.1

Detección de amenazas para la salud

Instrucciones:

- Piense en su despliegue a la misión
- Estudie el destino, la duración de su asignación, el tipo de trabajo que llevará a cabo y su historial médico
- ¿Cómo podrían estos factores afectar a su salud?
- ¿Qué precauciones debería tomar?

Duración: 10 minutos

- Trabajo en grupo: 5 a 7 minutos
- Debate: 3 minutos

Materiales básicos de capacitación previa al despliegue de las Naciones Unidas 2017

Amenazas para la salud

Diapositiva 1



1. Amenazas para la salud

- Enfermedades y entornos desconocidos
- Exposición a insectos, roedores y otros animales
- Agentes infecciosos
- Agua y alimentos contaminados
- Falta de higiene
- Situaciones de estrés, con carga emotiva o mentalmente intensas
- Fatiga
- Enfermedades transmisibles



Idea central: el entorno del mantenimiento de la paz le resultará desconocido y en él usted puede verse expuesto a diferentes amenazas para la salud. Debido a la falta de instalaciones médicas, las asignaciones en muchas regiones remotas resultan más peligrosas.



Intercambio de ideas con los participantes. Pregunte: ¿cuáles pueden ser las amenazas para la salud personal en el entorno del mantenimiento de la paz? Una vez recogidas las respuestas, prosiga con el contenido que figura a continuación. Tenga en cuenta que hay una lección independiente sobre la gestión del estrés y el VIH/sida.

Por lo general, las amenazas para la salud son las siguientes:

- Exposición a insectos, roedores y otros animales
- Agentes infecciosos
- Agua y alimentos contaminados
- Falta de higiene
- Estrés
- Fatiga
- Enfermedades transmisibles

Higiene

Muchos lugares carecen incluso de los sistemas sanitarios más elementales. Es posible que no haya suministro de agua o que este sea deficiente. El agua caliente puede ser un lujo. Esto reduce las oportunidades de asearse con normalidad. Las malas condiciones de higiene pueden dar lugar a infecciones.

Estrés y bienestar psicosocial

Las Naciones Unidas trabajan en zonas de alto riesgo en situaciones de emergencia y crisis. Dado que forma parte del personal de mantenimiento de la paz, es posible que usted se vea implicado en situaciones intensas con una gran carga emocional. Las condiciones de vida y de trabajo pueden resultar difíciles.

El personal de mantenimiento de la paz también tiene que:

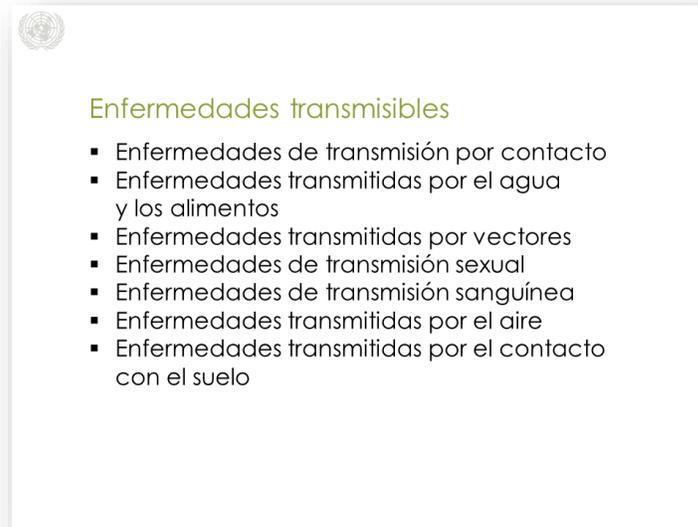
- Tomar decisiones a partir de información y recursos limitados.
- Mantener su efectividad durante muchas horas en condiciones inciertas y, a menudo, peligrosas.
- Trabajar como parte de una misión multidimensional y multicultural.

Estas exigencias pueden ser perjudiciales para la salud.

Fatiga

La fatiga constituye un problema grave. Debe atajarse a tiempo y de manera eficaz a fin de evitar el síndrome de desgaste profesional.

Diapositiva 2



Idea central: es necesario tomar conciencia de las enfermedades que se transmiten.

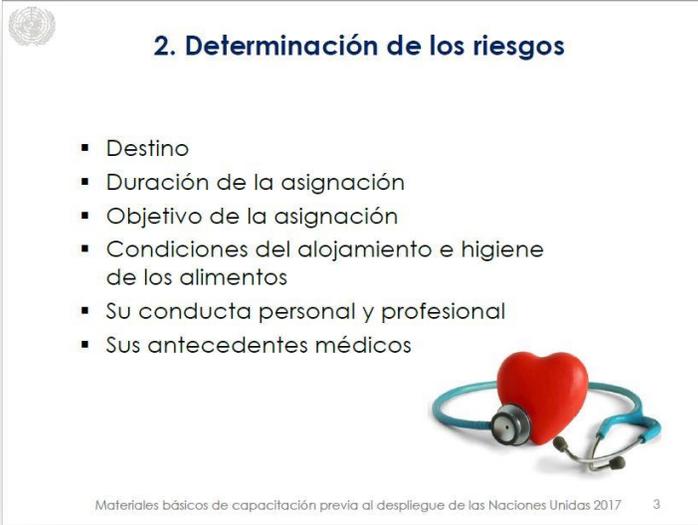
Las enfermedades transmisibles son las siguientes:

1. **Enfermedades de transmisión por contacto**, que se transmiten mediante:
 - El contacto físico directo con una persona infectada (por ejemplo, al jugar juntas)
 - El contacto con objetos contaminados por agentes infectados (por ejemplo, al compartir toallas, peines y ropa)
 - Pueden conllevar conjuntivitis, piojos y sarna
2. **Enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos**, que se transmiten mediante:
 - El consumo de alimentos y bebidas contaminados
 - La utilización de utensilios contaminados
3. **Enfermedades transmitidas por vectores**, enfermedades e infecciones graves transmitidas mediante:
 - Insectos
 - Otros vectores

4. **Enfermedades de transmisión sexual**, que se transmiten de una persona a otra por medio de prácticas sexuales sin protección
5. **Enfermedades de transmisión sanguínea**, que se transmiten por contacto directo con:
 - Sangre contaminada
 - Otros humores orgánicos
 - Otros materiales que puedan estar infectados (por ejemplo, agujas o vendas ensangrentadas)
6. **Enfermedades transmitidas por el aire**, que se transmiten de una persona a otra por medio de aerosoles y pequeñas gotas que salen de la nariz y la boca al toser, escupir o estornudar
7. **Enfermedades transmitidas por el contacto con el suelo**, que engloban enfermedades (como el tétanos) causadas por esporas, hongos o bacterias

Determinación de los riesgos

Diapositiva 3



2. Determinación de los riesgos

- Destino
- Duración de la asignación
- Objetivo de la asignación
- Condiciones del alojamiento e higiene de los alimentos
- Su conducta personal y profesional
- Sus antecedentes médicos



Materiales básicos de capacitación previa al despliegue de las Naciones Unidas 2017 3

Idea central: las precauciones pueden reducir al mínimo la mayoría de los riesgos para la salud. Es necesario planificarse para tomar precauciones antes, en el transcurso y después de los viajes.

Principales factores que determinan el nivel de los riesgos para la salud, ya sea elevado o reducido:

- **Destino:** lo que engloba la calidad de la higiene, el saneamiento, el medio ambiente y los servicios médicos en el país receptor.
- **Duración de la asignación:** afecta a las probabilidades de exposición.
- **Finalidad de la asignación:** administrativa, política, de interacción con la población local o relacionada con la seguridad.
- **Condiciones de alojamiento e higiene de los alimentos:** de calidad inferior a la norma y limitadas en algunos emplazamientos.
- **Su conducta personal y profesional:** integración cultural y resiliencia personal.
- **Su salud y sus antecedentes médicos:** afecciones y tratamientos.

Realización de búsquedas de información

Diapositiva 4



3. Realización de búsquedas de información

- En su organización (en particular su servicio médico) y a través de sus compañeros
- Sobre su lugar de destino previsto
- Antes de viajar
- Para evitar problemas de salud mientras se encuentre en el extranjero



Idea central: prevenir los problemas de salud en el extranjero obteniendo el máximo nivel posible de información y asesoramiento.

Es posible obtener información sobre las condiciones locales mediante:

- El servicio médico
- La oficina de seguridad
- Los compañeros
- Los proveedores nacionales de servicios sanitarios



El documento Living Conditions del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) es un recurso idóneo para la preparación de los participantes.

Es necesario buscar información detallada sobre los siguientes aspectos:

- Amenazas en la zona
- Alojamiento
- Duración de la estancia
- Condiciones climáticas y meteorológicas
- Altitud
- Disponibilidad de atención e instalaciones médicas
- Servicios de ambulancia
- Riesgos para la salud
- Cultura y costumbres

Precauciones que deben tomarse

Diapositiva 5



4. Precauciones que deben tomarse

- Recabar asesoramiento sanitario y solicitar la certificación médica entre 4 y 6 semanas antes de viajar
- Ponerse las vacunas recomendadas, tomarse los medicamentos prescritos y adoptar las medidas sanitarias pertinentes
- Llevar un botiquín y saber utilizarlo
- Conocer las vías de transmisión de las enfermedades infecciosas
- Controlar su bienestar psicosocial y mantenerse en buena forma física



Idea central: usted es el responsable de su salud durante las asignaciones y al volver de ellas.

Antes de viajar:

- **Recabe asesoramiento sanitario y solicite la certificación médica, preferiblemente entre 4 y 6 semanas antes de viajar.**
- Cuando hable con el servicio médico o el médico designado de las Naciones Unidas entre 4 y 6 semanas antes del viaje, ellos determinarán las vacunas necesarias y otros requisitos en materia de salud.
- Sométase a una revisión dental antes de viajar a zonas remotas.
- Si la decisión sobre su viaje se toma a última hora, podrá tener igualmente una consulta médica, incluso hasta el día antes del viaje.
- Su supervisor no puede obligarlo a viajar si no dispone de la certificación médica o las vacunas necesarias. Tampoco puede hacerle ignorar otras precauciones recomendadas en materia de salud.

Durante su asignación:

- **Póngase las vacunas recomendadas, tómese los medicamentos prescritos y adopte las medidas sanitarias pertinentes.**
- Prográmese cuidadosamente antes de partir. Lleve una cantidad suficiente de:
 - Ropa y calzado adecuados
 - Tratamientos preventivos
 - Reservas de emergencia
 - Mosquitero impregnado con repelente de insectos
 - Repelente de insectos
- **Lleve un botiquín y sepa cómo utilizarlo.**
- Lleve una cantidad suficiente de medicinas personales.
- **Tome conciencia de la forma en que se propagan las enfermedades infecciosas y transmisibles para poder reducir los riesgos.**
- Acuda al servicio médico si tiene algún problema físico o psicológico durante la asignación o después de ella.
- **Vigile su propio bienestar físico y psicosocial. Lleve una vida saludable. Manténgase en forma.**

Vacunación

Las vacunas ofrecen al personal de las Naciones Unidas la posibilidad de evitar ciertas infecciones peligrosas. Sin embargo, para algunas enfermedades que pueden ser mortales, como la malaria y el VIH/sida, no existe ningún tipo de vacuna.

A pesar de sus buenos resultados en la prevención de las enfermedades, las vacunas no protegen por completo al 100% de las personas que hacen uso de ellas. Aunque esté vacunado, NO DEBERÁ SUPONER que no hay riesgos. A pesar de todo, podría contraer la enfermedad contra la que se ha vacunado. Siga todas las demás precauciones relativas a la infección.

Higiene personal

Debe mantener un buen nivel de higiene personal para protegerse de las infecciones y conservar el ánimo.

- Limpie la habitación o la casa donde viva a diario. Barra y friegue los suelos y las superficies para que estén limpios.
- Proteja los alimentos de las moscas y los roedores tapándolos adecuadamente.
- No deje la ropa en el suelo, donde los insectos pueden infestarla.
- Intente, en la medida de lo posible, que no haya grietas en el baño, el aseo y la cocina para evitar la aparición de cucarachas y otros insectos.
- Coloque mosquiteros en puertas y ventanas para reducir la entrada de mosquitos y moscas.

Amenazas ambientales para la salud y precauciones que deben adoptarse

Diapositiva 6

5. Amenazas ambientales para la salud y precauciones que deben adoptarse

- Climas cálidos y fríos
- Alimentos y bebidas
- Mordeduras y picaduras de insectos
- Malaria

Alimentos y bebida

Idea central: las amenazas ambientales para la salud son las siguientes:

- Climas cálidos y fríos
- Alimentos y bebidas
- Mordeduras y picaduras de insectos
- Malaria

Clima cálido

Durante su asignación o misión, es posible que se produzcan cambios abruptos y drásticos en las condiciones ambientales, los cuales pueden afectar a su salud.

La exposición a temperaturas elevadas ocasiona pérdidas de agua y electrolitos (sales y otros minerales). Las altas temperaturas y la actividad física pueden causar insolaciones e hipertermias.

En condiciones de calor y sequedad, puede sufrir una deshidratación, a menos que ingiera la cantidad necesaria de líquidos y reduzca al mínimo posible el tiempo de exposición directa al sol. Si cree que puede estar deshidratado, refúgiase rápidamente en un lugar con buena ventilación y aire acondicionado, y beba agua.

En el caso de las personas sanas, normalmente el grado de deshidratación es directamente proporcional a la oscuridad del color amarillo de la orina. La orina de las personas hidratadas correctamente será, en función de su alimentación, transparente o ligeramente amarilla.

En caso de sufrir una insolación y sudar de una forma excesiva, coma con normalidad y beba una mayor cantidad de agua o zumo. Si tiene cefaleas constantes o se siente cansado o mareado, mídase la temperatura central con un termómetro. Recuerde que la temperatura corporal normal debe ser de 37 °C aproximadamente.

La insolación y la hipertermia se producen al aumentar la temperatura central. Las medidas que debe adoptar son las siguientes:

- Desvístase.
- Échese agua por el cuerpo.
- Diríjase a una habitación bien ventilada con aire acondicionado.
- Consulte inmediatamente con sus servicios médicos.

Evite el exceso de movimiento y ejercicio a temperaturas elevadas. Lleve prendas de vestir que cubran los brazos y las piernas, y un sombrero de ala ancha. Utilice protector solar y gafas de sol.

Tome conciencia de la gravedad de tener una temperatura corporal por encima de lo habitual en las zonas afectadas por la malaria. Dicha temperatura debe considerarse como un síntoma de malaria hasta que los servicios médicos determinen lo contrario. Se necesita atención médica inmediata.

Clima frío

En los lugares fríos, deberá vestirse por capas. No pase mucho tiempo expuesto a temperaturas extremas. Si se expone a temperaturas moderadas (entre 10 °C y 20 °C) en condiciones de lluvia y viento con ropa inapropiada o mojada, es posible que su temperatura central disminuya. El primer síntoma de la disminución de la temperatura central son los escalofríos incontrolables, que deberían advertirle de la necesidad de tomar medidas al respecto.

Si está mojado y tiene frío y escalofríos, probablemente su temperatura central disminuya. Debe quitarse la ropa mojada y buscar cobijo en un lugar caliente.

No olvide comer y beber con regularidad.

La presión es menor cuando la altitud es elevada. La disminución de la presión de oxígeno puede causar hipoxia, es decir, una reducción de oxígeno en los tejidos. Evite los desplazamientos directos a grandes altitudes. Divida el viaje en 2 o 3 noches a 2.000 metros. Evite los esfuerzos excesivos, las comidas copiosas y el alcohol tras la llegada.

Los síntomas del mal de las alturas son cefalea, náuseas e insomnio. Si tiene los síntomas del mal de las alturas, no suba a mayores altitudes y beba agua. Si es posible, descienda a una altitud inferior. En el caso de los emplazamientos situados por encima de los 3.000 metros, deberá obtener asesoramiento médico antes del viaje.

Alimentos y bebidas

Existen muchas enfermedades infecciosas que se transmiten a través de agua y alimentos contaminados. La inocuidad de los alimentos y las bebidas depende principalmente de las normas de higiene que se apliquen a nivel local durante la preparación y la manipulación. El principal problema de salud es la “diarrea del viajero”.

Precauciones relativas a la alimentación:

- Lávese meticulosamente las manos con agua y jabón, y séqueselas con algo limpio antes de preparar los alimentos y de comer.
- Evite los alimentos y las carnes que estén poco cocinados, incluidos los huevos. Coma solo frutas y verduras que pueda pelar o mondar.
- Limpie las verduras con una solución desinfectante.
- Si come en un puesto de comida local, tome solo los alimentos que hayan cocinado para usted. Evite los alimentos cocinados previamente.
- En los países donde puede haber toxinas biológicas venenosas en el pescado y el marisco, obtenga asesoramiento a nivel local.
- Guarde los alimentos en armarios o frigoríficos limpios y protegidos de los insectos y roedores. Asegúrese de que el suministro eléctrico no se interrumpa. Si un frigorífico no funciona correctamente, no guarde alimentos en su interior.
- No deje latas de comida por la mitad en el frigorífico. Saque los alimentos de las latas y colóquelos en un recipiente de plástico o de cerámica, preferiblemente con tapa. Las latas que presentan abolladuras y daños pueden contener alimentos contaminados. No las consuma.

Precauciones relativas a la bebida:

- Hierva el agua potable si duda de su inocuidad.
 - Hierva el agua durante un mínimo de 10 minutos o durante un tiempo mayor si la altitud es más elevada.
 - Deje reposar el agua durante varias horas antes de hervirla. De esta forma, las partículas en suspensión se depositarán en el fondo. Después, vierta solo los dos tercios superiores del recipiente.
 - Guarde el agua hervida en botellas cerradas en un lugar fresco.
- Lo ideal es utilizar filtros de agua además de hervirla para esterilizarla.
- Si no es posible hervir el agua, utilice un filtro homologado y un agente desinfectante, y mantenga el filtro en buenas condiciones.

- No beba leche cruda ni sin pasteurizar.
- Evite el hielo.
- No se lave los dientes con agua que no sea apta para el consumo.
- Tenga cuidado con las bebidas alcohólicas que se fabrican a nivel local.
- Por lo general, las botellas precintadas del supermercado y las bebidas frías envasadas se pueden beber. Evite cualquier producto cuyo cierre no se encuentre en perfectas condiciones. Las bebidas calientes y las sopas no suelen plantear riesgos.

Animales

Sea consciente de las amenazas y precauciones relativas a los animales, los insectos, los reptiles y los parásitos. Solicite asesoramiento acerca de su presencia y sus hábitats en el emplazamiento.

Muchos animales tienen parásitos. Un ejemplo es la enfermedad de Lyme, transmitida por los ciervos a través de pequeñas garrapatas que pueden picar a las personas y propagar la enfermedad.

Tenga en cuenta que, al jugar con animales, la rabia puede transmitirse con la saliva a través de lesiones cutáneas, como un corte típico.

Precauciones:

- Evite el contacto directo con animales domésticos, por ejemplo, perros, en las zonas donde se sepa que existe rabia, así como con todos los animales silvestres y en cautividad.
- Absténgase de comportarse de un modo que pueda sobresaltar, asustar o amenazar al animal.
- Si le muerde algún animal, lávese inmediatamente con agua limpia y jabón durante 15 minutos y, a continuación, aclárese. Solicite asesoramiento médico.
- Use jabón y una botella precintada de agua de supermercado como primera opción de desinfección.
- Si le muerde un mamífero, asegúrese de que NO le suturen quirúrgicamente la mordedura.

Insectos, reptiles y parásitos

Las moscas “tomboo” o “dossou” de África Occidental ponen sus huevos debajo de la piel y producen infecciones desagradables que pueden resultar tóxicas.

Los insectos pueden depositar sus huevos en la ropa seca que se tiende al aire libre una vez lavada. Unas botas adecuadas podrían haber evitado alrededor del 60% de las picaduras de serpiente.

Precauciones:

- Disponer de unas buenas botas o un calzado cerrado debe ser una cuestión prioritaria. El calzado protege los pies contra las condiciones climáticas, el terreno, los insectos y los pequeños animales.
- No camine descalzo ni con sandalias abiertas. Lleve pantalones largos con botas o calzado cerrado.
- Evite poner las manos o los pies en lugares donde pueda haber serpientes, arañas o escorpiones escondidos.
- Tenga cuidado al aire libre durante la noche, en especial al utilizar las letrinas. Lleve siempre una linterna o una lámpara.
- En la medida de lo posible, retire la vegetación de los alrededores de su casa o su oficina.
- Examine la ropa y el calzado antes de usarlos.
- Planche la ropa para evitar que se transmitan larvas a la piel.

Insectos, otros vectores y protección

Un **vector** es un organismo que transmite una enfermedad de una fuente a otra.

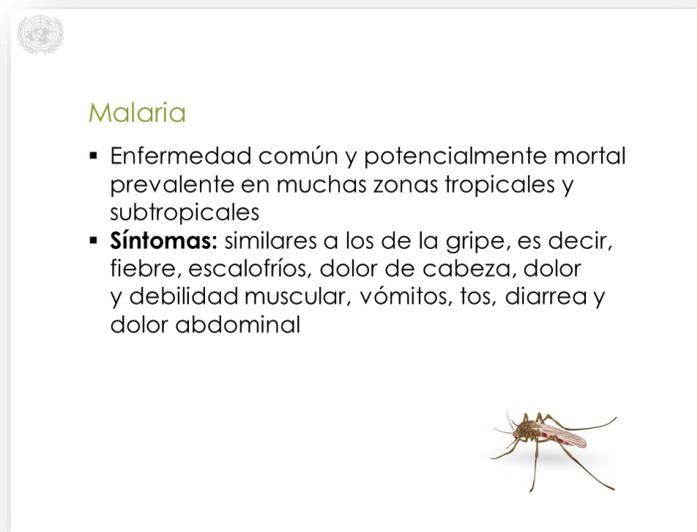
Los vectores desempeñan un papel fundamental en la transmisión de numerosas enfermedades infecciosas. Muchos vectores son insectos hematófagos. Cada vez que estos insectos le piquen, podrá contraer una enfermedad de otra fuente. Un ejemplo es el mosquito.

Protección:

- **Repelentes de insectos:** sustancias que las personas se aplican en las partes de la piel que quedan al descubierto o en la ropa para evitar el contacto con vectores. Tras su aplicación en la piel, el efecto repulsivo puede durar desde 15 minutos hasta 10 horas. Es posible que sea necesario aplicarlo de manera repetida. Si se utiliza en la ropa, proporciona un efecto repulsivo más prolongado. Lea las instrucciones del repelente que vaya a utilizar. Algunos repelentes pueden ser desaconsejables, por ejemplo, para las mujeres embarazadas.
- **Mosquiteros:** la mejor solución para la mayoría del personal. Utilice mosquiteros con o sin insecticida. Los mosquiteros impregnados resultan mucho más eficaces. El tamaño y la resistencia de la red son características esenciales: el tamaño debe ser menor de 1,5 milímetros. Utilice los mosquiteros de la manera correcta. Introduzca el borde del mosquitero debajo del colchón. Compruebe que no haya orificios y que no quede ningún mosquito en el interior.

- **Pulverizadores insecticidas:** eficacia a la hora de eliminarlos de forma inmediata. Rocíe los dormitorios interiores como mínimo entre 1 y 2 horas antes de la hora de acostarse, incluso a pesar de que use un mosquitero. Tenga cuidado con los productos químicos insecticidas, especialmente en las habitaciones cerradas.
- **Espiral antimosquitos:** una espiral antimosquitos sirve de protección para cualquier dormitorio normal durante la noche.
- **Aire acondicionado:** si está disponible, es una forma de que los insectos no actúen debido al frío. Sin embargo, el aire acondicionado no impide que los insectos entren en las habitaciones.
- **Camisas de manga larga:** la indumentaria de protección puede resultar eficaz al aire libre, donde los vectores se encuentran activos. El grosor del material es primordial, a menos que haya rociado las prendas con un tratamiento especial, como repelentes piretroides.
- **Lleve la piel cubierta:** no lleve la piel al descubierto si no ha utilizado algún repelente efectivo. Utilice sombreros, camisas de manga larga, y pantalones y faldas largas.

Diapositiva 7



 **Malaria**

- Enfermedad común y potencialmente mortal prevalente en muchas zonas tropicales y subtropicales
- **Síntomas:** similares a los de la gripe, es decir, fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor y debilidad muscular, vómitos, tos, diarrea y dolor abdominal



Idea central: la malaria es una enfermedad común y potencialmente mortal en muchas zonas tropicales y subtropicales.

- En la actualidad, la malaria es endémica en más de 100 países. El término endémico hace referencia a algo que se encuentra en una determinada región o población, especialmente una enfermedad.
- La malaria es una enfermedad grave de la sangre que afecta a las personas y se produce por causa de un parásito denominado *Plasmodium*.
- De los cuatro tipos principales de malaria, el más peligroso se corresponde con el *Plasmodium falciparum* (*P. falciparum*). Puede resultar mortal. Se estima que el 1% de los pacientes con la infección por *P. falciparum* fallece.
- El mosquito anopheles transmite el parásito de la malaria y muere principalmente entre la puesta de sol y el amanecer.
- Lo ideal es que, en las zonas afectadas por la malaria, esté protegido en todo momento por medio de profilaxis, es decir, el “tratamiento preventivo de la enfermedad”. La mayoría de los casos de malaria se producen debido al incumplimiento de los tratamientos con medicamentos profilácticos o a la falta de protección física, como mosquiteros o repelentes.
- Los niños pequeños y las mujeres embarazadas son especialmente vulnerables.

Síntomas iniciales:

- **Si tiene algún síntoma gripal, piense en primer lugar en la malaria.**
- **Los síntomas pueden ser fiebre, escalofríos, cefalea, dolor y debilidad muscular, vómitos, tos, diarrea y dolor abdominal.**
- Normalmente, el período de incubación de la malaria es de siete días o más.
- Los síntomas iniciales pueden ser leves, por lo que quizás no se dé cuenta de que están vinculados con la malaria. Informe a su médico o a su servicio médico.
- **Si no se trata de forma inmediata, la malaria puede causar una insuficiencia orgánica, seguida del coma y la muerte.**

Diapositiva 8



Malaria

- **Tratamiento profiláctico de la malaria:** tómelo regularmente durante su estancia en la zona de prevalencia de la enfermedad
- Aunque esté tomando el tratamiento profiláctico contra la malaria, solicite atención médica de inmediato si tiene fiebre
- La protección personal contra las picaduras de mosquito es su primera línea de defensa contra la malaria: si no hay picaduras, no hay malaria
- **Protección física:** utilice mosquiteros y repelentes de insectos



Idea central: siga la posología profiláctica que le prescriba su médico para disminuir el riesgo de malaria. La protección personal contra las picaduras de mosquito constituye la mejor prevención.

Tratamiento profiláctico de la malaria: prevención de la enfermedad:

- **Aunque esté siguiendo el tratamiento profiláctico contra la malaria, solicite asistencia médica de inmediato si tiene fiebre.**
- Nadie debe prolongar el tratamiento profiláctico contra la malaria de forma indefinida. Los efectos secundarios pueden ser perjudiciales. Consulte con su médico las opciones más convenientes para usted.
- Tome todos los medicamentos profilácticos antes de su estancia en la zona de prevalencia de la malaria y periódicamente durante dicha estancia. Siga tomando los medicamentos durante el período que sea necesario tras la última exposición a la infección.
- No tome los medicamentos antipalúdicos de otra persona, ya sea profilaxis o tratamiento. Los efectos secundarios y la interacción negativa con otros medicamentos pueden resultar peligrosos.

Protección personal:

- Infórmese acerca de la amenaza, el período de incubación y los principales síntomas.
- Evite las picaduras de mosquito, especialmente entre el anochecer y el amanecer. **La protección personal contra las picaduras de mosquito es su primera línea de defensa contra la malaria. Si no hay picaduras, no hay malaria.**

Consulte con sus servicios médicos:

- Consulte con el servicio médico para obtener más información sobre la malaria en su zona.
- Solicite asistencia médica de forma inmediata si tiene fiebre a partir de una semana después de entrar en una zona donde exista la amenaza de la malaria.

Resumen

Las enfermedades y los entornos desconocidos en las operaciones de mantenimiento de la paz pueden exponerlo a amenazas para la salud

- Exposición a insectos, roedores y otros animales
- Agentes infecciosos
- Agua y alimentos contaminados
- Falta de higiene
- Estrés
- Fatiga
- Enfermedades transmisibles

Determine los riesgos para su salud

- **Destino:** lo que engloba la calidad de la higiene, el saneamiento, el medio ambiente y los servicios médicos en el país receptor.
- **Duración de la asignación:** afecta a las probabilidades de exposición.
- **Finalidad de la asignación:** administrativa, política, de interacción con la población local o relacionada con la seguridad.
- **Condiciones de alojamiento e higiene de los alimentos:** de calidad inferior a la norma y limitadas en algunos emplazamientos.
- **Su conducta personal y profesional:** integración cultural y resiliencia personal.
- **Su salud y sus antecedentes médicos:** afecciones y tratamientos.

Tome precauciones antes de viajar y durante la misión: solicite asesoramiento médico, certificación médica y vacunas

- Recabe asesoramiento sanitario y solicite la certificación médica, preferiblemente entre 4 y 6 semanas antes de viajar.
- Cuando hable con el servicio médico o el médico designado de las Naciones Unidas entre 4 y 6 semanas antes del viaje, ellos determinarán las vacunas necesarias y otros requisitos en materia de salud.
- Sométase a una revisión dental antes de viajar a zonas remotas.
- Si la decisión sobre su viaje se toma a última hora, podrá tener igualmente una consulta médica, incluso hasta el día antes del viaje.
- Su supervisor no puede obligarlo a viajar si no dispone de la certificación médica o las vacunas necesarias. Tampoco puede hacerle ignorar otras precauciones recomendadas en materia de salud.

(Continúa)

(Continuación del resumen)

Las amenazas ambientales para la salud son: los climas cálidos y fríos, los alimentos y las bebidas, las mordeduras y picaduras de insectos, y la malaria

- Climas cálidos y fríos: llevar la indumentaria adecuada.
- Alimentos y bebidas: mantener un alto nivel de higiene.
- Mordeduras y picaduras: tener cuidado, protegerse y evitar el contacto con animales, insectos y reptiles.
- Malaria: **seguir el tratamiento profiláctico** para la malaria y utilizar medios de protección física, como mosquiteros y repelentes.

Evaluación

Nota sobre la utilización: a continuación se ofrecen ejemplos de preguntas para evaluar el aprendizaje de esta lección.

Los instructores pueden elegir entre distintos tipos de preguntas para la evaluación del aprendizaje (véanse las opciones), a saber:

- 1) De desarrollo
- 2) De rellenar el espacio en blanco o completar la frase
- 3) De verdadero o falso

Combine preguntas de distintos tipos en la evaluación anterior al aprendizaje y la posterior. Cada tipo de evaluación abarca contenidos diferentes. Ningún conjunto abarca todos los resultados del aprendizaje. Al seleccionarlas, asegúrese de incluir preguntas para evaluar el aprendizaje de cada resultado.

Las preguntas de evaluación pueden utilizarse principalmente de tres modos: a) se puede plantear una pregunta informalmente a todo el grupo; b) se puede asignar de manera semiformal a grupos pequeños; o c) se puede solicitar formalmente a cada participante que presente respuestas por escrito.

Preguntas de evaluación sobre la lección 3.8	
Preguntas	Respuestas
De desarrollo <i>Nota: las preguntas de desarrollo pueden plantearse como preguntas, solicitudes o instrucciones.</i>	
1. Enumere ocho amenazas relacionadas con la salud para el personal de mantenimiento de la paz.	1. Enfermedades y entornos desconocidos 2. Exposición a insectos, roedores y otros animales 3. Agentes infecciosos 4. Enfermedades transmisibles 5. Agua y alimentos contaminados 6. Falta de higiene 7. Situaciones con carga emotiva o mentalmente intensas y estrés 8. Fatiga

<p>2. ¿Qué factores influyen en el tipo y el grado de los riesgos ligados a la salud para el personal de mantenimiento de la paz? Enumere seis factores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Destino: la calidad de la higiene, el saneamiento, el medio ambiente y los servicios médicos en el país receptor. ▪ Duración de la asignación: afecta a las probabilidades de exposición. ▪ Finalidad de la asignación: administrativa, política u orientada hacia la población local. ▪ Condiciones de alojamiento e higiene de los alimentos: de calidad inferior a la norma y limitadas en algunos emplazamientos. ▪ Su conducta personal y profesional: integración cultural y resiliencia personal. ▪ Su salud y sus antecedentes médicos: afecciones y tratamientos.
<p>3. ¿Qué debe hacer antes de viajar?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Solicitar asesoramiento médico. 2. Obtener la certificación médica con entre 4 y 6 semanas de antelación. 3. El asesoramiento médico engloba las vacunas y otras necesidades sanitarias. 4. Someterse a una revisión dental. 5. Disponer de una cantidad adecuada de todo lo necesario: <ul style="list-style-type: none"> - Ropa y calzado adecuados - Tratamiento preventivo - Reservas de emergencia - Mosquiteros - Repelente de insectos - Botiquín - Medicamentos personales
<p>De rellenar los espacios en blanco</p>	
<p>4. Buscar información sobre el viaje, con asesoramiento y datos obtenidos a partir _____, _____ y _____.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Del servicio médico de la organización ▪ De los compañeros ▪ De los proveedores nacionales de servicios sanitarios
<p>5. Solicitar asesoramiento sanitario y la certificación médica _____ antes de viajar.</p>	<p>Entre 4 y 6 semanas, si es posible</p>

De verdadero o falso	
<p>6. Su supervisor no puede obligarlo a viajar si no dispone de la certificación médica o las vacunas necesarias.</p>	<p>Verdadero Tampoco puede hacerle ignorar otras precauciones recomendadas en materia de salud. Es necesario conocer las normas y los reglamentos de las Naciones Unidas.</p>
<p>7. Las vacunas ofrecen una protección total durante el período indicado por el fabricante.</p>	<p>Falso Ninguna vacuna protege al 100% a las personas que hacen uso de ella. Existe un cierto nivel de riesgo incluso para las personas vacunadas.</p> <p>Siga todas las demás precauciones relativas a la infección: por ejemplo, en el caso de la malaria, siga el tratamiento profiláctico, pero utilice también repelente y mosquiteros.</p>

Preguntas frecuentes y palabras clave

Palabras o frases clave de esta lección:

Palabra o frase clave	Definición
Amenazas para la salud	<p>Por lo general, las amenazas para la salud son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición a insectos, roedores y otros animales • Agentes infecciosos • Agua y alimentos contaminados • Enfermedades transmisibles • Falta de higiene • Estrés • Fatiga
Enfermedades transmisibles	<p>Las enfermedades transmisibles son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfermedades de transmisión por contacto • Enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos • Enfermedades transmitidas por vectores • Enfermedades de transmisión sexual • Enfermedades de transmisión sanguínea • Enfermedades transmitidas por el aire • Enfermedades transmitidas por el contacto con el suelo
Malaria	<p>La malaria es una enfermedad común y potencialmente mortal en muchas zonas tropicales y subtropicales. Se trata de una enfermedad grave de la sangre que afecta a las personas y se produce por causa de un parásito denominado <i>Plasmodium</i>. El mosquito anopheles transmite el parásito de la malaria y muerde principalmente entre la puesta de sol y el amanecer.</p> <p>Los síntomas pueden ser fiebre, escalofríos, cefalea, dolor y debilidad muscular, vómitos, tos, diarrea y dolor abdominal. Normalmente, el período de incubación de la malaria es de siete días o más.</p> <p>Si no se trata de forma inmediata, la malaria puede causar una insuficiencia orgánica, seguida del coma y la muerte.</p>

	<p>Lo ideal es que, en las zonas afectadas por la malaria, esté protegido en todo momento por medio de profilaxis, es decir, el “tratamiento preventivo de la enfermedad”. La mayoría de los casos de malaria se producen debido al incumplimiento de los tratamientos con medicamentos profilácticos o a la falta de protección física, como mosquiteros o repelentes.</p>
--	---

Preguntas frecuentes de los participantes:

Posibles preguntas	Posibles respuestas
<p>¿Todas las operaciones de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas cuentan con instalaciones médicas?</p>	<p>Todas las operaciones de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas disponen de algún tipo de instalación médica. El nivel de servicio que se puede prestar en las instalaciones médicas de la misión dependerá del tamaño de esta, de las instalaciones sanitarias y de la atención médica disponible en el país, entre otros factores. Recibirá más información sobre la Unidad de Servicios Médicos cuando llegue a la misión.</p>
<p>¿Qué sucede si llego a la misión y no dispongo de las vacunas o los medicamentos correspondientes?</p>	<p>Si está preocupado, visite la Unidad de Servicios Médicos de las Naciones Unidas en la misión para comprobar las vacunas necesarias y recomendadas, y si es conveniente u obligatorio seguir un tratamiento profiláctico. Le informarán acerca de si dispone de la vacunación y los medicamentos apropiados, o le indicarán dónde descubrirlo.</p>

Material de referencia

A continuación se presenta el material a) mencionado en esta lección y b) de lectura obligatoria para los instructores durante los preparativos:

- [Carta de las Naciones Unidas, 1945](#)
- [United Nations Peacekeeping Operations: Principles and Guidelines, también conocidos como doctrina principal, 2008](#)
- [Manual de políticas y procedimientos relativos al reembolso y control del equipo de propiedad de los contingentes de países que aportan contingentes/efectivos policiales y participan en las misiones de mantenimiento de la paz, también conocido como doctrina principal \(A/C.5/69/18\)](#)
- [United Nations Field Security Handbook, enero de 2006](#)
- [Boletín del Secretario General titulado "Basic Security in the Field: Staff Safety, Health and Welfare" \(ST/SGB/2003/19\), 9 de diciembre de 2003](#)
- [DPKO-DFS Medical Support Manual for UN Field Missions, 2015](#)

Recursos adicionales

Información de las Naciones Unidas

El sitio web del mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas es: <http://www.un.org/es/peacekeeping/>

Documentos de las Naciones Unidas

Los documentos de las Naciones Unidas pueden encontrarse en la siguiente dirección: <http://www.un.org/es/documents/index.html> (búsqueda por signatura del documento, por ejemplo A/63/100)

Directrices del DOMP y el DAAT

El repositorio de todas las directrices oficiales del DOMP y el DAAT es la Base de Datos de Políticas y Prácticas de las Operaciones de Paz: <http://ppdb.un.org> (únicamente accesible desde la red de las Naciones Unidas). También puede accederse a los documentos oficiales de orientación sobre mantenimiento de la paz a través del Centro de Recursos de Mantenimiento de la Paz: <http://research.un.org/es/peacekeeping-community>

Se alienta a los instructores a visitar periódicamente el sitio para consultar las directrices más recientes.

Vídeos de las Naciones Unidas

Los vídeos de las Naciones Unidas pueden encontrarse en YouTube: <https://www.youtube.com/user/unitednations>

Información adicional

Los instructores deben mencionar a los participantes que, además de la información específica de la misión que reciban durante este curso de capacitación, también es necesario que se familiaricen con el paquete de información previa al despliegue, que proporciona información sobre la misión y el contexto local.

Recursos adicionales para la formación

La capacitación obligatoria de las Naciones Unidas incluye los cursos básico y avanzado en línea de seguridad sobre el terreno:

<https://dss.un.org>

También es posible acceder a la capacitación en Inspira:

<http://inspira.un.org>

En caso de que los institutos de capacitación en mantenimiento de la paz no tengan suficientes instalaciones de tecnología de información, basta con que se informe al personal autorizado de su obligación de realizar el curso básico o avanzado de seguridad sobre el terreno *a su llegada a la misión*.