

PLAN COMUNAL PARA LA LUCHA CONTRA EL DENGUE



Reza el dicho que "en guerra avisada no muere soldado", y nada más cierto que estar preparado para enfrentar amenazas como el dengue es la mejor arma que tenemos. Este documento es una guía para que en su comunidad se organice para trabajar en la vigilancia y el control del dengue.

¿Qué hacer? y ¿cómo hacerlo? debe partir de las necesidades, recursos disponibles y la creatividad de la población.



¿Y PORQUÉ PARTICIPAR EN LA ORGANIZACIÓN COMUNAL?

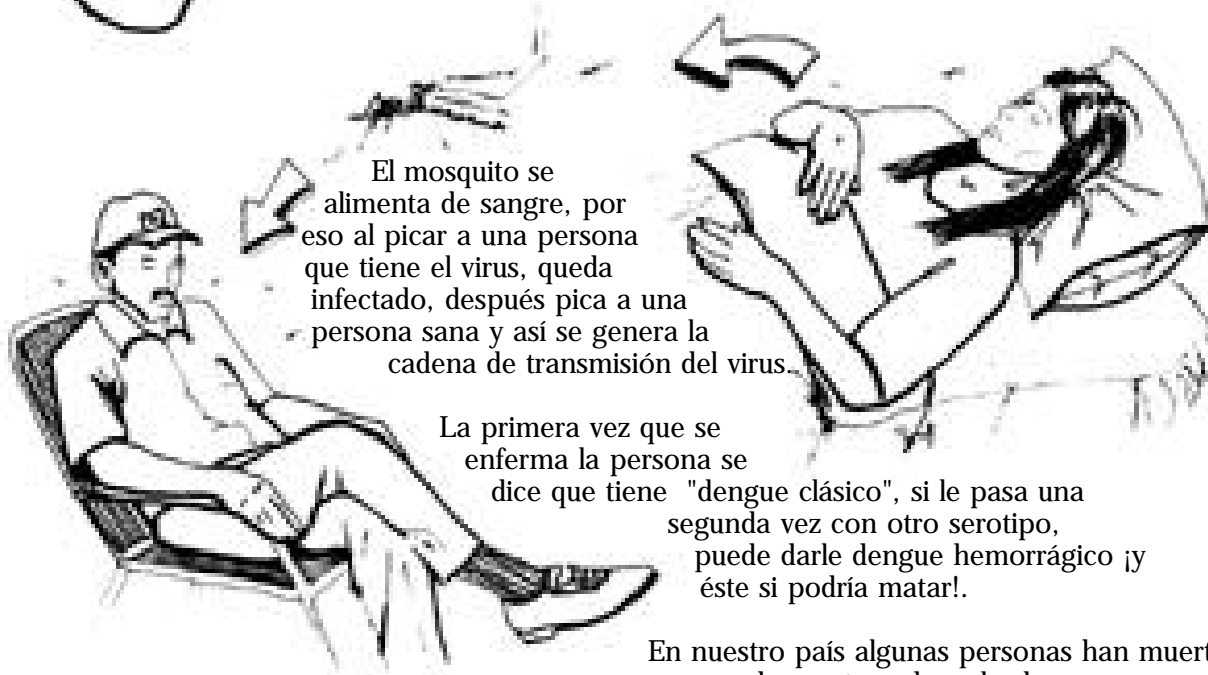
Todos formamos parte de una comunidad, así que lo que cada uno hagamos repercute positiva o negativamente en la colectividad, es decir, lo que hago afecta a mi familia, vecinos y comunidad.

Organizarse es importante, porque sólo juntos podemos lograr que nuestra gente no se enferme de dengue.





El dengue lo produce un virus, que lo transmite la hembra del mosquito *Aedes aegypti*, hasta el momento se conocen cuatro serotipos.



El mosquito se alimenta de sangre, por eso al picar a una persona que tiene el virus, queda infectado, después pica a una persona sana y así se genera la cadena de transmisión del virus.

La primera vez que se enferma la persona se dice que tiene "dengue clásico", si le pasa una segunda vez con otro serotipo, puede darle dengue hemorrágico ¡y éste si podría matar!

En nuestro país algunas personas han muerto, pero mucha gente se ha salvado porque las han atendido a tiempo en el Seguro.



Y QUÉ SE SIENTE?



Da mucha calentura y dolor en los músculos, las articulaciones, los huesos, la cabeza y los ojos, también se siente un sabor herrumbroso y aparecen manchitas rojas en la piel, a algunos les da vómito o diarrea.

Con el dengue hemorrágico, da todo esto y más, dolor abdominal, la presión se altera y hasta puede salir sangre por la nariz, las encías y otras partes del cuerpo.



¿QUÉ HACER SI SE ENFERMA?

Acuda rápido al Seguro, ahí le tomarán una muestra de sangre para confirmar si es dengue.

Hay que tomar mucho líquido o suero oral, reposar y tomar acetaminofén, nunca tome aspirina porque puede producir hemorragias.

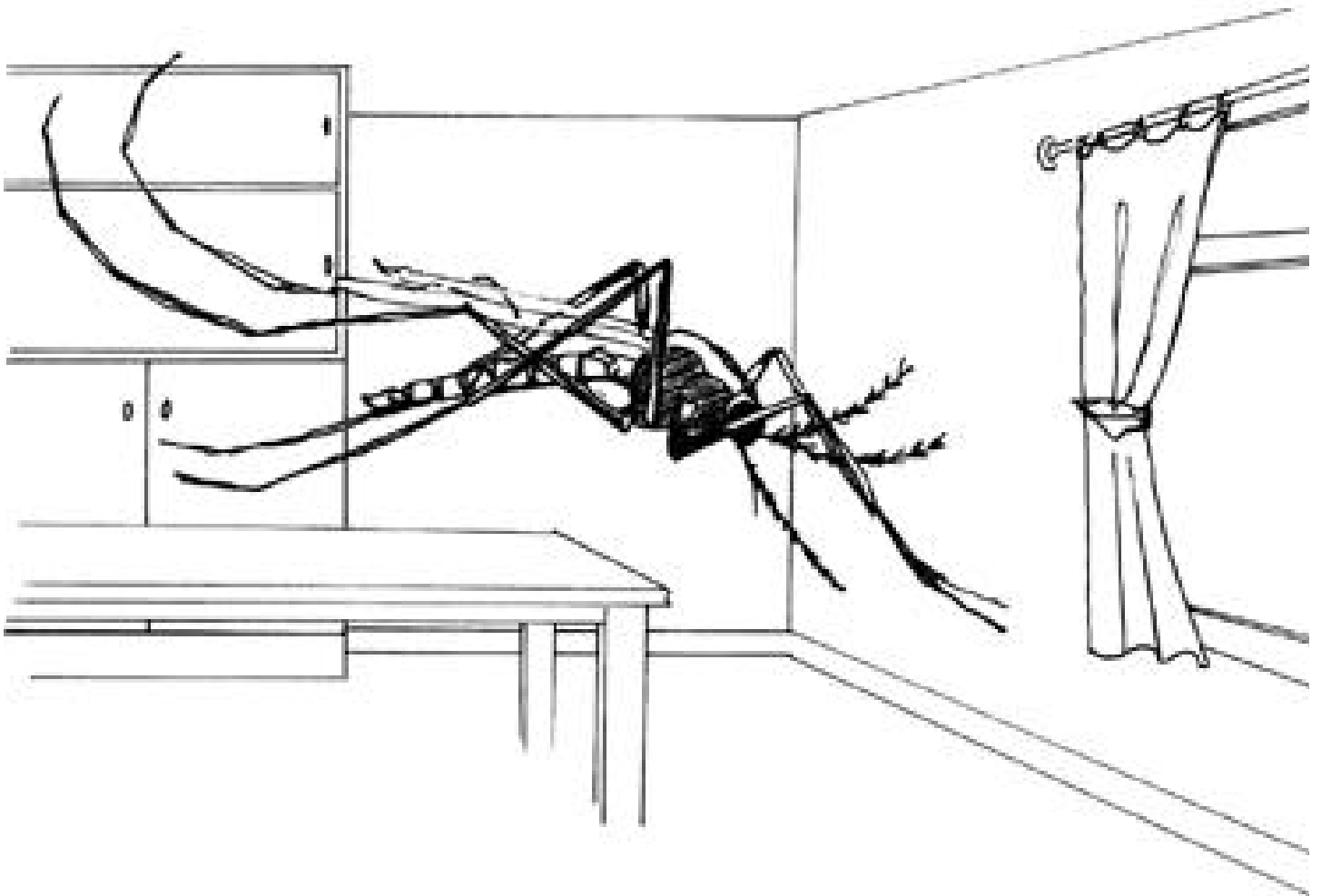


PARA LUCHAR CONTRA EL DENGUE DEBEMOS CONOCER LOS HÁBITOS DEL MOSQUITO

Estos "bichitos" se alimentan durante las horas del día, sobre todo en la mañana y al atardecer. Las hembras prefieren la sangre de las personas.

Les gusta reposar en el interior de las casas, como dormitorios, baños, cocina y también les gusta las superficies de muebles, ropa y cortinas, los lugares oscuros en el interior de los armarios, debajo de las camas y otros lugares.

Este mosquito es domiciliario porque rara vez se encuentra a más de 100 metros de las viviendas.





Se reproducen en aguas estancadas y limpias y somos las personas las que generamos los criaderos, por ejemplo: barriles, baldes, tinas, palanganas, pilas, canoas, bebederos, comederos, tanques, botes, a estos se les llama depósitos útiles.



También están los depósitos inservibles,: llantas, tarros, chatarra, inodoros en mal estado, ollas, juguetes abandonados en los patios, botellas, blocks, cáscaras de coco o pipa, conchas de piangua y de chuchecas, tapitas de refrescos, otros

Y no faltan los depósitos naturales como plantas y huecos en las rocas y árboles.

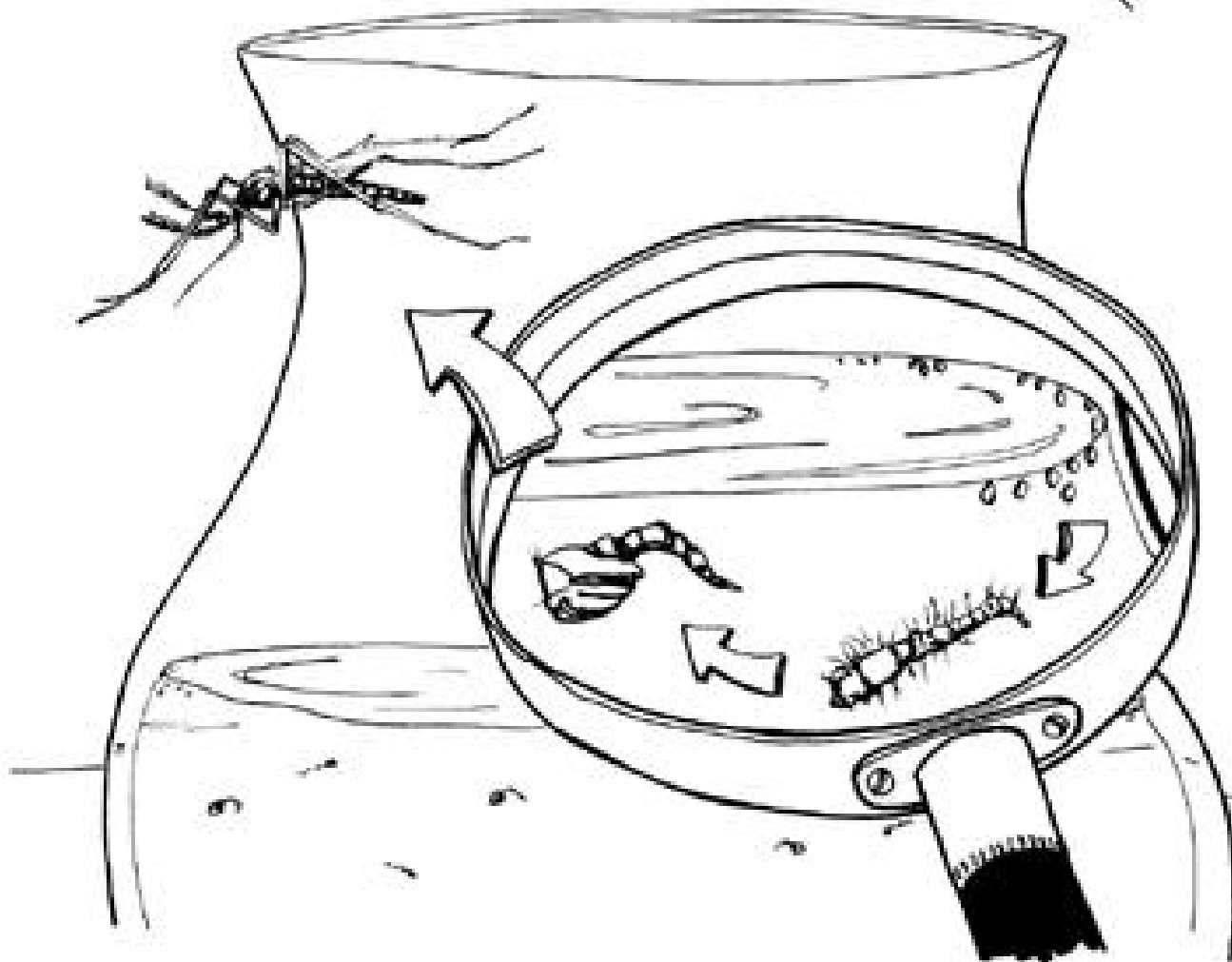
Todo empieza cuando el mosquito adulto deposita sus huevos en un criadero con agua. Fíjense que los huevos quedan pegados en las paredes de los recipientes y pueden resistir largos períodos de sequedad, hasta un año y son tan diminutos que casi no se pueden ver.

Les cuento que este mosquito tiene un ciclo de vida de cuatro estados.

Esto facilita que se trasladen a cualquier parte, porque las personas sin darse cuenta, llevan recipientes u objetos que están infestados y cuando el huevo hace contacto nuevamente con el agua, continúa su proceso de desarrollo.

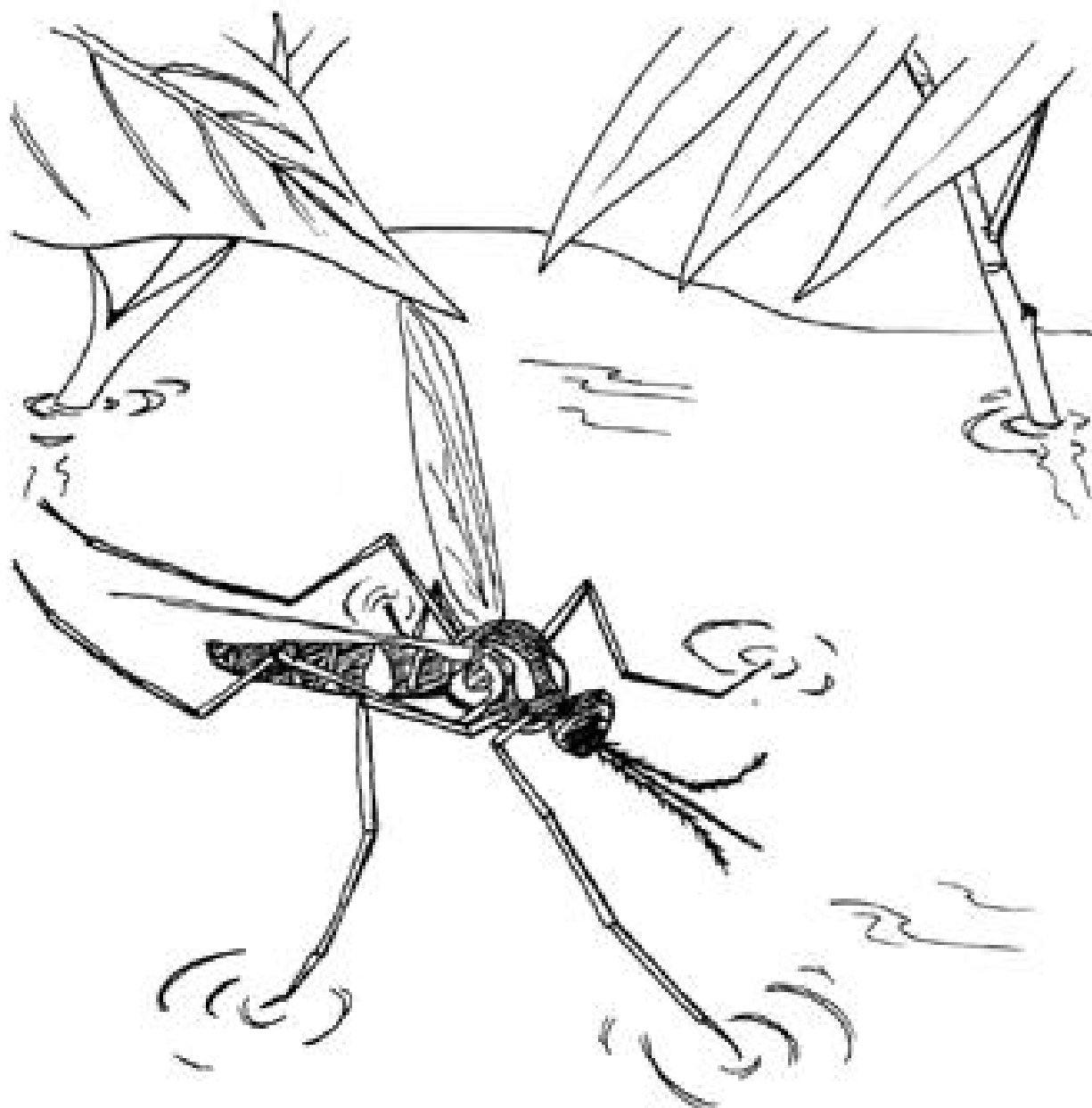
A los tres días se convierte en larva, en esta etapa reposa, lo que dure desarrollándose depende de la temperatura, el alimento que tenga y la cantidad de larvas que hayan en el recipiente. Se alimentan de material orgánico que se acumula en las paredes y en el fondo del recipiente.

Después se transforma en pupa, es una transición del estado larval al estado adulto, que dura de dos a tres días.



Una vez adulto, el mosquito es de color negro con un diseño blanco en forma de lira en el tórax y bandas blancas en las patas.

Cada mosquito produce entre 50 y 100 huevecillos a la vez y todo su ciclo reproductivo dura cerca de dos semanas.



¿CUÁL ES LA SOLUCIÓN?

La única respuesta es ELIMINAR LOS CRIADEROS que producimos.

Por eso, le invitamos a que participe en su comunidad para vencer el mosquito transmisor.

¿Porqué me involucro?

Todas las personas tenemos responsabilidad con la comunidad que formamos y por eso debemos unirnos para trabajar juntos en actividades que contribuyan a mejorar el lugar donde vivimos y así defenderla de amenazas como el dengue.



¿QUIÉNES FORMAN LA COMUNIDAD?



Una comunidad está integrada por personas, familias, organizaciones sociales, empresas e instituciones, cada uno posee sus propias características y formas de trabajar.

¿QUÉ ES UNA ORGANIZACIÓN COMUNAL?

Es un grupo de personas comprometidas que se organizan con un fin común para trabajar en beneficio del desarrollo de su comunidad.

Todas las personas aportan tiempo de acuerdo a sus posibilidades, por lo que el trabajo comunal es la sumatoria de cada uno de los esfuerzos.

Las personas que participan en una organización comunal tienen alguna de las siguientes características:

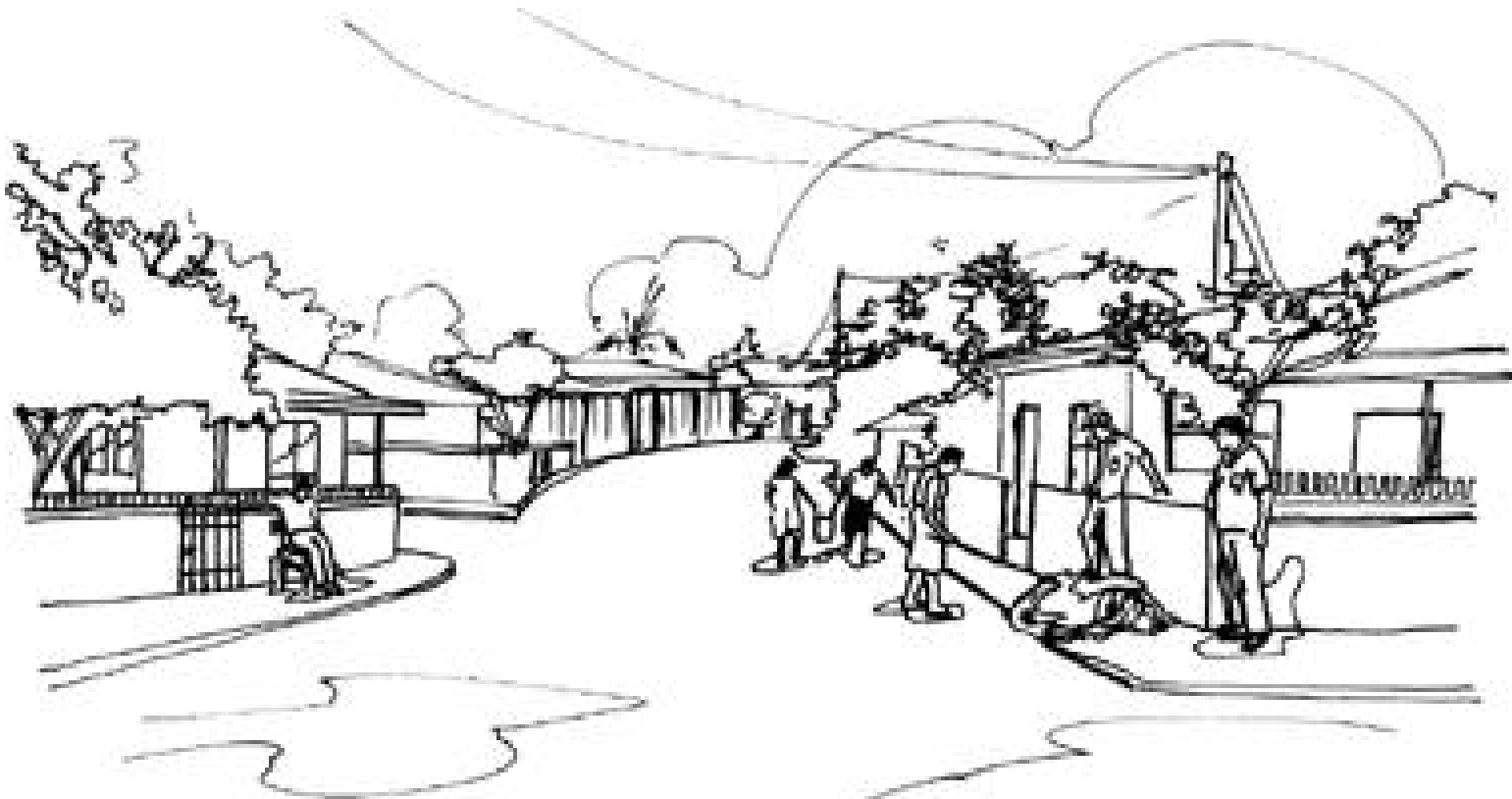
- Compromiso
- Son responsables
- Participan permanentemente
- Son negociadores
- No tienen fin de lucro
- No tienen intereses personales
- Son respetuosas
- Cooperadores
- Son positivas
- Tienen iniciativa
- Son creativas
- Tienen deseos de trabajar por su comunidad





¿Qué beneficios obtengo si participo?

- Mejoro mi calidad de vida y la de mi familia
- Realización y satisfacción personal
- Contribuyo a las obras de la comunidad
- Liderazgo
- Oportunidad de capacitarme
- Participo en toma de decisiones
- Reconocimiento de la comunidad



¿Qué beneficios obtiene la comunidad si participo?

- Mayor desarrollo
- Ambiente saludable
- Mejor calidad de vida para las personas
- Belleza y ornato en mi comunidad, barrio, caserío o calle
- Movilización de recursos para proyectos comunales
- Involucramiento de diferentes actores sociales
- Alianzas estratégicas entre organizaciones
- Democracia participativa en la toma de decisión y solución de los problemas comunales

¿Cómo me involucro?

Hay personas que se involucran de manera espontánea, partiendo de una necesidad sentida y un deseo de servir a su comunidad. Otros lo hacen a partir de una respuesta a un llamado o convocatoria de una organización o bien, por la motivación de una persona.

Lo importante es que las personas se integren con compromiso de trabajo activo a fin de conseguir los objetivos que el grupo se propone.





Paso 1.

Informar para organizar la comunidad

Convoque a una reunión a todos los miembros del barrio o comunidad para comentar acerca del problema y el impacto que puede traer a los pobladores si no se actúa prontamente y permanentemente. Busque la colaboración de un funcionario de salud o a un miembro de la red comunitaria.

De esta manera todos pueden conocer, reconocer y comprender, los riesgos, las medidas de control y de prevención, además, se puede saber qué compromiso y participación van asumir las personas de la comunidad.

Paso 2.

Organizando la acción

Organizada la comunidad, el paso siguiente es definir el camino o caminos a seguir para atender el problema.

Es importante considerar las personas expuestas a sufrir dengue, para establecer las acciones de reducción y eliminación de este riesgo.

Se debe pensar en acciones en los domicilios, la escuela, los centros de trabajo, sitios comunales o municipales.

Es necesario contar con un mapa comunal para identificar los sitios claves potenciales en la proliferación de criaderos: chatarreras, lotes baldíos. Este es un recurso valioso que ayuda a orientar las actividades de control del vector y de educación.



Paso 3.

Ejecutando acciones

Las actividades para reducir y eliminar el riesgo de contraer dengue pueden ubicarse en 4 áreas.

Vigilancia de la enfermedad: la comunidad colabora identificando y reportando personas que tienen fiebre y presentan síntomas de dengue.

Vigilancia del vector o mosquito: son las acciones de identificación de criaderos así como su eliminación.

Educación y participación comunal: son todas aquellas actividades que permiten informar, conscientizar y educar a las personas sobre la enfermedad, los hábitos del mosquito y las medidas de prevención y control del medio ambiente.

Es importante aprovechar todos los recursos de comunicación disponibles en la comunidad como: medios de comunicación, megafónos, pizarras, volantes, folletos, misas, cartelones, entre otros. No hay recetas únicas, la creatividad es ilimitada.



Control del medio ambiente: son aquellas acciones que permiten modificar el ambiente como: campañas de eliminación de criadores, recolección de basura no tradicional, cambios relacionados con la conservación del ambiente.

Todas estas acciones se deben ejecutar en los diferentes escenarios: domiciliario, centros de trabajo, escolar y comunal, de esta manera se tendrá cubierta toda la población.



Paso 4 .

El plan comunal debe ser permanente

La lucha contra el dengue no es de un día, por eso se debe contar con un plan comunal permanente en el que se definan las actividades y responsables.

- 1.** Definir un propósito: Ejemplo: Eliminar el riesgo de que la gente de mi comunidad enferme de dengue.
- 2.** Elaborar un mapa comunal de los sitios vulnerables y los tipos de criaderos.
- 3.** Definir las actividades de de comunicación y educación, de vigilancia y control del medio ambiente. Para cada una definan responsables y un cronograma.
- 4.** Identificar recursos comunitarios y actores sociales que pueden ser aliados.



Si en su comunidad no hay una red comunitaria u otra forma de organización contra el dengue, motive a que su barrio, calle o distrito se organice. Y si ya la tiene, intégrese, sus manos hacen falta.

Trabajar juntos contra el dengue, es la mejor forma de protección. La solución está en eliminar y no producir más criaderos.



Textos y edición: Xinia Bustamante C., OPS/OMS/Costa Rica
Julieta Campos, Ministerio de Salud

Revisión técnica: Dra. Teresita Solano Chinchilla, Ministerio de Salud
Dra. Victoria Sánchez, Región Pacífico Central,
Ministerio de Salud
MSc. Julieta Campos, Región Pacífico Central,
Ministerio de Salud
Licda. Sandra Mora Cordero, Región Pacífico
Central, Área Chacarita, Ministerio de Salud
Licda. Aura Jiménez Hernández, Región Pacífico
Central, Área Barranca, Ministerio de Salud

Este documento fue elaborado a partir de las experiencias locales de control del dengue en los distritos de Barranca, Chacarita y Puntarenas Centro de La Gran Puntarenas, Región Pacífico Central.

Se contó con la colaboración técnica y financiera de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud, en el marco del Proyecto Estrategia de base comunitaria para la prevención y control del dengue en La Gran Puntarenas.

San José, Costa Rica, 2002

Ilustraciones: Barnard Arias
Diseño y Diagramación: E.M. Asesores S.A.