



**¿Quién  
debe velar por la salud de  
las personas? Todas.**

Sí, todos tenemos que cuidar responsablemente nuestra salud y la de nuestra familia, por eso la lucha contra el dengue requiere de la participación activa de cada uno de los miembros de la familia. En este documento veremos cómo doña Rosa y su familia, tienen un plan para combatir este problema de salud.

A usted no le gusta estar enfermo ni perder dinero verdad, pues bien, el dengue genera estos inconvenientes y muchos costos al Estado.

Textos y edición: Xinia Bustamante C., OPS/OMS/Costa Rica

**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



Quiero contarles que mi familia comprendió que debíamos hacer algo contra el dengue porque varios nos enfermamos y debo decir que fue horrible!!!!. Por si usted no lo sabe, esta enfermedad la produce un virus, que lo transmite la hembra del mosquito *Aedes aegypti*. Hasta el momento se conocen cuatro serotipos del virus.



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 le transmite el virus.

Cuando yo me enfermé me dijeron que tenía “dengue clásico”, porque era la primera vez.

Pero dicen que si uno enferma una segunda vez con otro serotipo, puede darle dengue hemorrágico y este si que podría matar.

En Costa Rica algunas personas han muerto, pero mucha gente se ha salvado porque han recibido atención médica a tiempo.



## Y QUE ME DICEN LO QUE SE SIENTE



A mi me dio mucha calentura y mucho dolor en los músculos, las articulaciones, los huesos, la cabeza y los ojos, también tuve un sabor herrumbroso!!!!, y me aparecieron manchitas rojas en la piel y vómito y a uno de mis hijos además le dio diarrea.

Dicen que con el dengue hemorrágico, le da a uno todo esto y más, dolor abdominal, la presión se altera y hasta uno sangra por la nariz, las encías y otras partes del cuerpo.

Que feo verdad!!!!

### **¿Qué hacer?**

Acudí rápido al Seguro, me atendieron y me dijeron que era dengue. Y como para esto no hay medicina, me mandaron a tomar mucho líquido o suero oral, reposar y tomar acetaminofén, me dijeron que no tomara aspirina porque puede producir hemorragias.

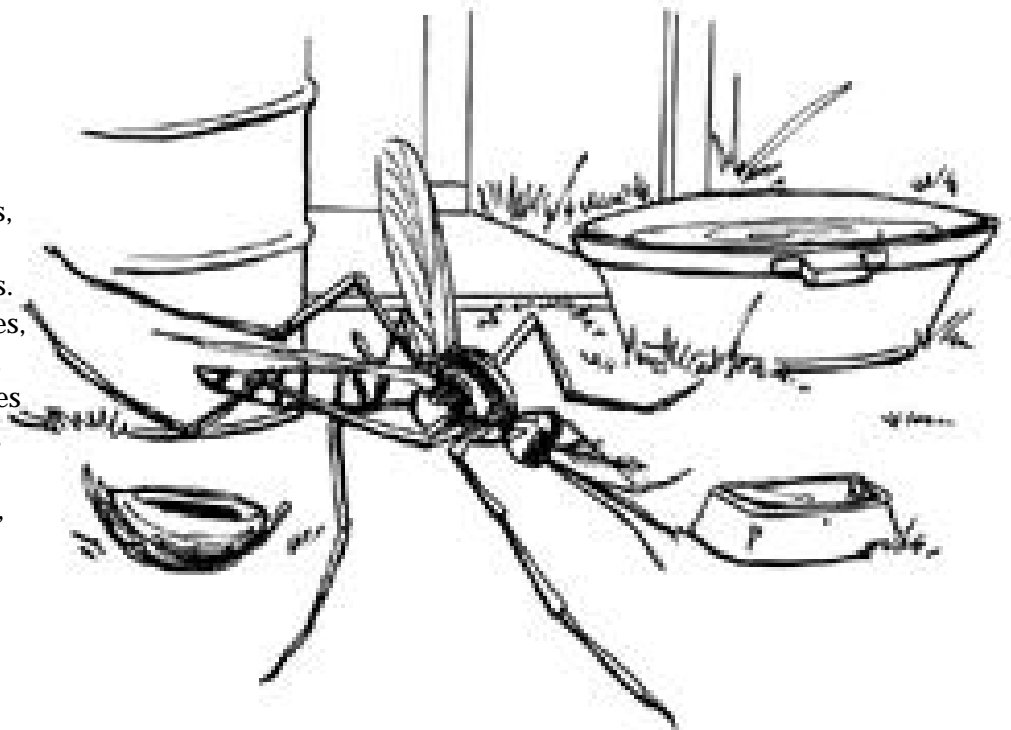


Después de que nos sucedió esto, mi familia se interesó en saber más de esta enfermedad, así aprendimos de los hábitos del mosquito, y nos dimos cuenta que algo debíamos hacer.



¡Saben!, 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.

Se reproducen en aguas limpias retenidas en recipientes y somos las personas las que generamos los criaderos, por ejemplo: barriles, baldes, tinas, palanganas, pilas, canoas, bebederos, comederos, tanques, botes, a estos criaderos se les llama depósitos útiles. También están los depósitos inservibles, tales como: 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 entre otros. Y no faltan los depósitos naturales como huecos en los árboles y rocas y algunas plantas.



## SU CICLO REPRODUCTIVO



Les cuento que este mosquito tiene un ciclo de vida de cuatro estados: huevo, larva, pupa y adulto, ¡interesante verdad!

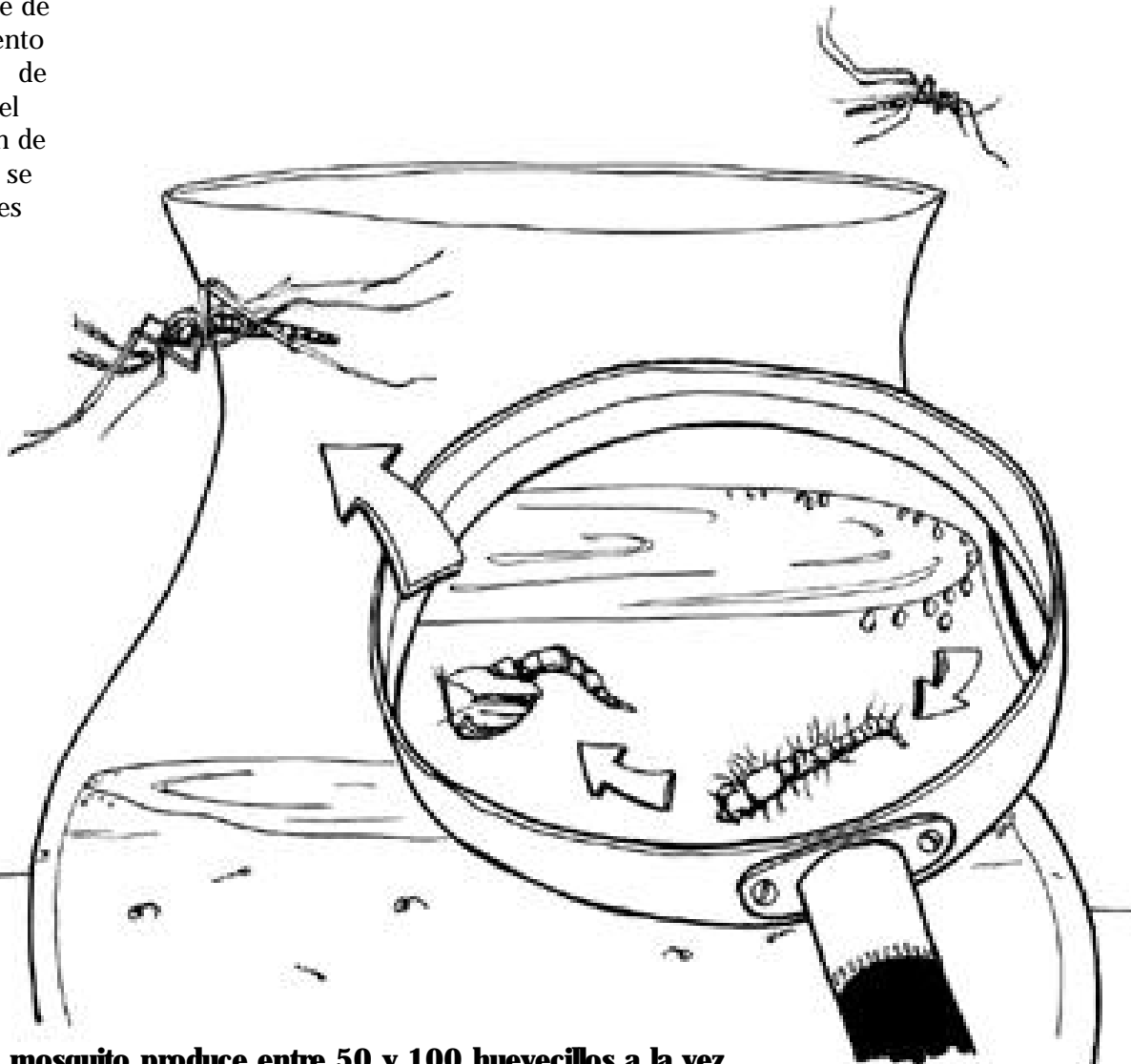
**a.** Todo empieza cuando el mosquito adulto deposita sus huevos en un criadero con agua. Fíjense que los huevos quedan pegados en las paredes de los recipientes y pueden resistir largos periodos de sequedad, hasta un año y son tan diminutos que casi no se pueden ver.

**b.** 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.

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

**d.** 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.

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, continua su proceso de desarrollo.



**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 ?

Mi familia sólo encontró una respuesta, ELIMINAR LOS CRIADEROS que nosotros mismos producimos. Por eso, queremos compartir con usted y su familia como lo hacemos.



### Paso 1.

Organizar la familia . Le pedimos a un funcionario de salud y a un miembro de la red comunitaria que viniera a nuestra casa para que nos hablaran sobre este problema.

Comenzamos por preguntarnos ¿qué es la enfermedad y qué la produce?, los síntomas, los riesgos que tiene para la vida, los hábitos del mosquito y ¿ dónde se cría?.

Después de la conversación la familia decidió que algo debíamos hacer, así que con la ayuda del funcionario y el vecino comenzamos a organizarnos y definir qué actividades haríamos, así el paso siguiente fue...



## Paso 2.

Reconocimiento de las áreas vulnerables. Revisamos todos los sitios o espacios vulnerables en nuestra casa donde puede reproducirse el mosquito.

Describimos los posibles sitios dentro y fuera de la casa, como la cocina, el baño y el patio y si ustedes vieran los criadores que encontramos, hasta vergüenza me da contarlos: matas y floreros en agua, llantas al aire libre, recipientes con agua limpia, juguetes abandonados en el

patio, canoas sucias y en mal estado, un inodoro sin uso, árboles con huecos, cáscaras de pipa, chatarra, conchas de piangua y mejor no sigo porque no acabo.

Una vez hecho este diagnóstico, el siguiente paso fue....



### **Paso 3.**

Determinar que tan vulnerable estaba la familia para enfermar de dengue, Comenzamos por ver ¿cuáles y cuántos criaderos habían en la casa?, esta es la lista y es posible que en su casa tengan muchos de estos criaderos.



# IDENTIFICANDO CRIADORES EN MI CASA

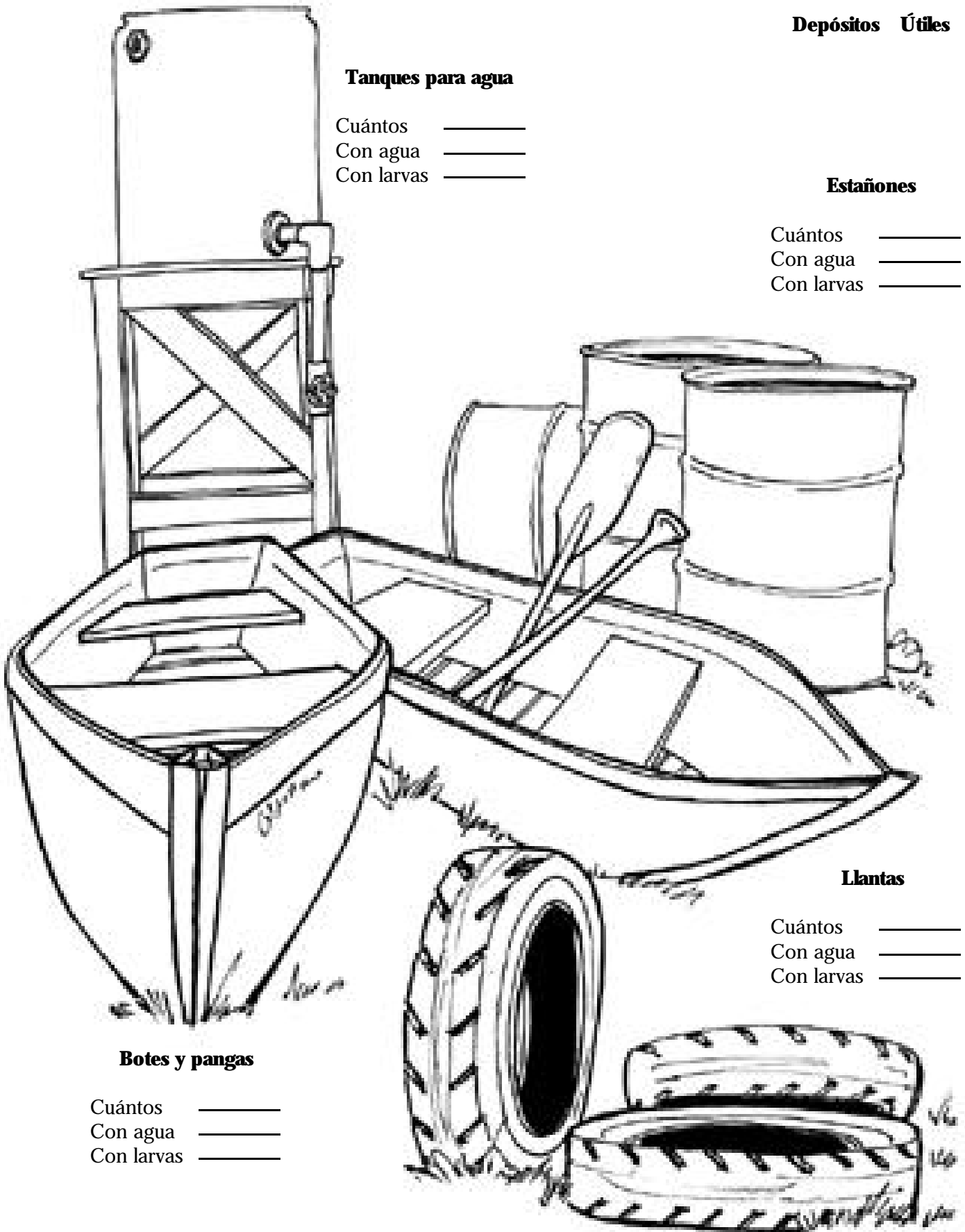
## Depósitos Útiles

### Tanques para agua

Cuántos \_\_\_\_\_  
Con agua \_\_\_\_\_  
Con larvas \_\_\_\_\_

### Estañones

Cuántos \_\_\_\_\_  
Con agua \_\_\_\_\_  
Con larvas \_\_\_\_\_

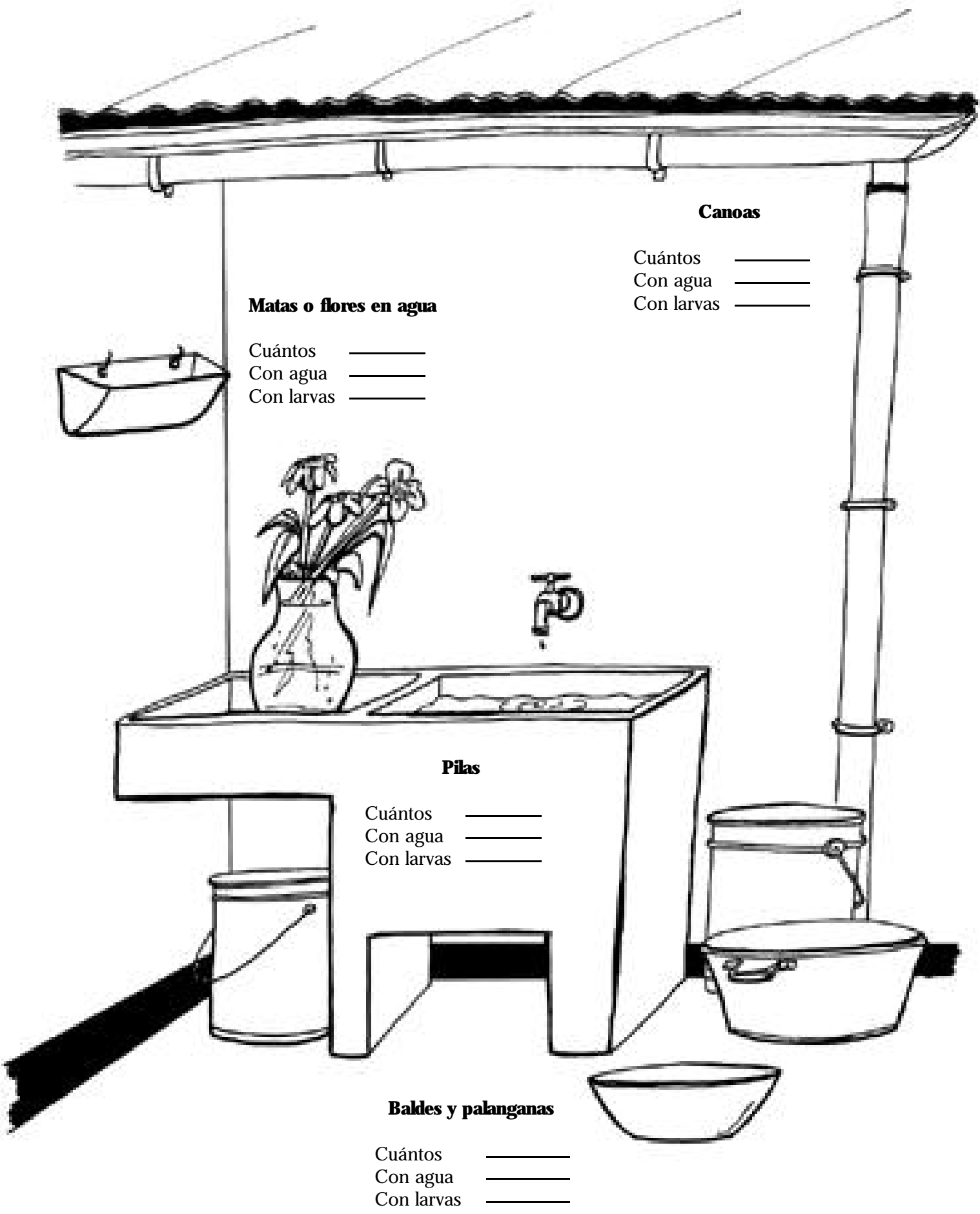


### Botes y pangas

Cuántos \_\_\_\_\_  
Con agua \_\_\_\_\_  
Con larvas \_\_\_\_\_

### Llantas

Cuántos \_\_\_\_\_  
Con agua \_\_\_\_\_  
Con larvas \_\_\_\_\_



**Matas o flores en agua**

Cuántos \_\_\_\_\_  
 Con agua \_\_\_\_\_  
 Con larvas \_\_\_\_\_

**Canoas**

Cuántos \_\_\_\_\_  
 Con agua \_\_\_\_\_  
 Con larvas \_\_\_\_\_

**Pilas**

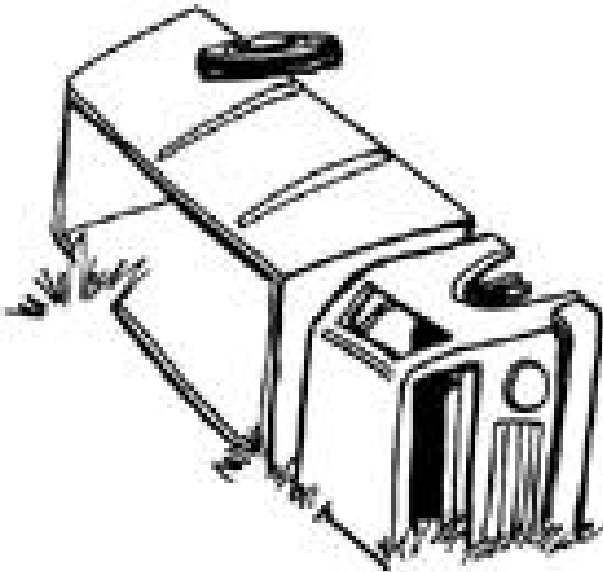
Cuántos \_\_\_\_\_  
 Con agua \_\_\_\_\_  
 Con larvas \_\_\_\_\_

**Balde y palanganas**

Cuántos \_\_\_\_\_  
 Con agua \_\_\_\_\_  
 Con larvas \_\_\_\_\_

**Comedores o bebederos de animales**

Cuántos \_\_\_\_\_  
Con agua \_\_\_\_\_  
Con larvas \_\_\_\_\_



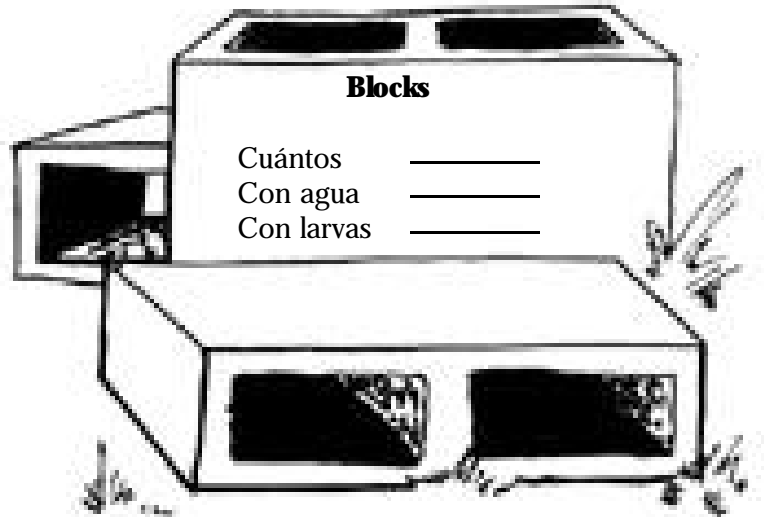
**Juguetes en mal estado**

Cuántos \_\_\_\_\_  
Con agua \_\_\_\_\_  
Con larvas \_\_\_\_\_



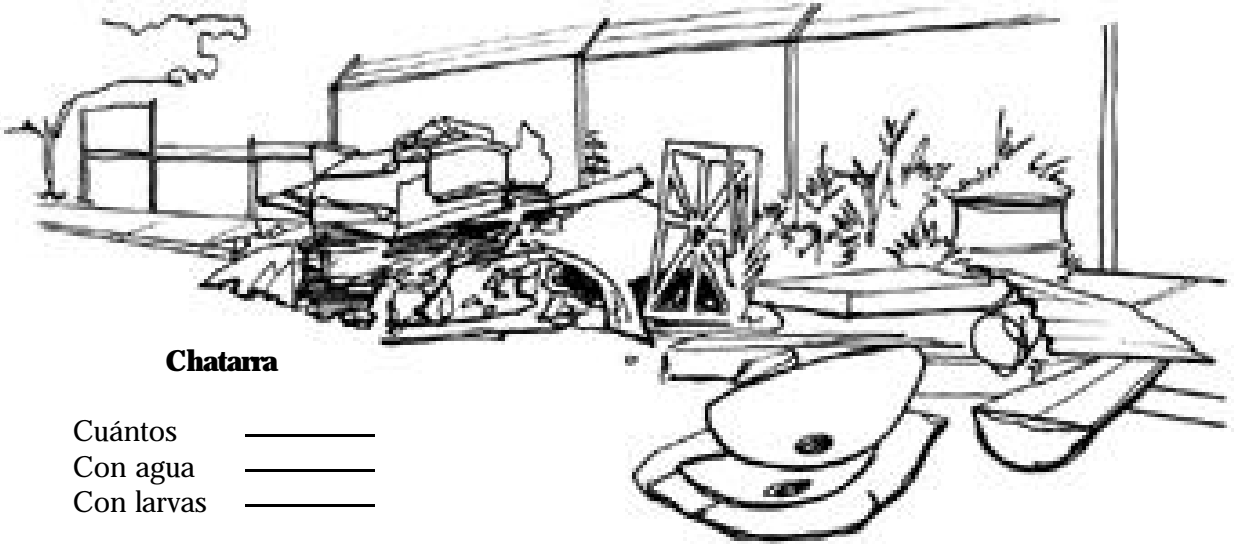
**Inodoros y letrinas en mal estado, pozos abandonados**

Cuántos \_\_\_\_\_  
Con agua \_\_\_\_\_  
Con larvas \_\_\_\_\_



Cuántos \_\_\_\_\_  
Con agua \_\_\_\_\_  
Con larvas \_\_\_\_\_



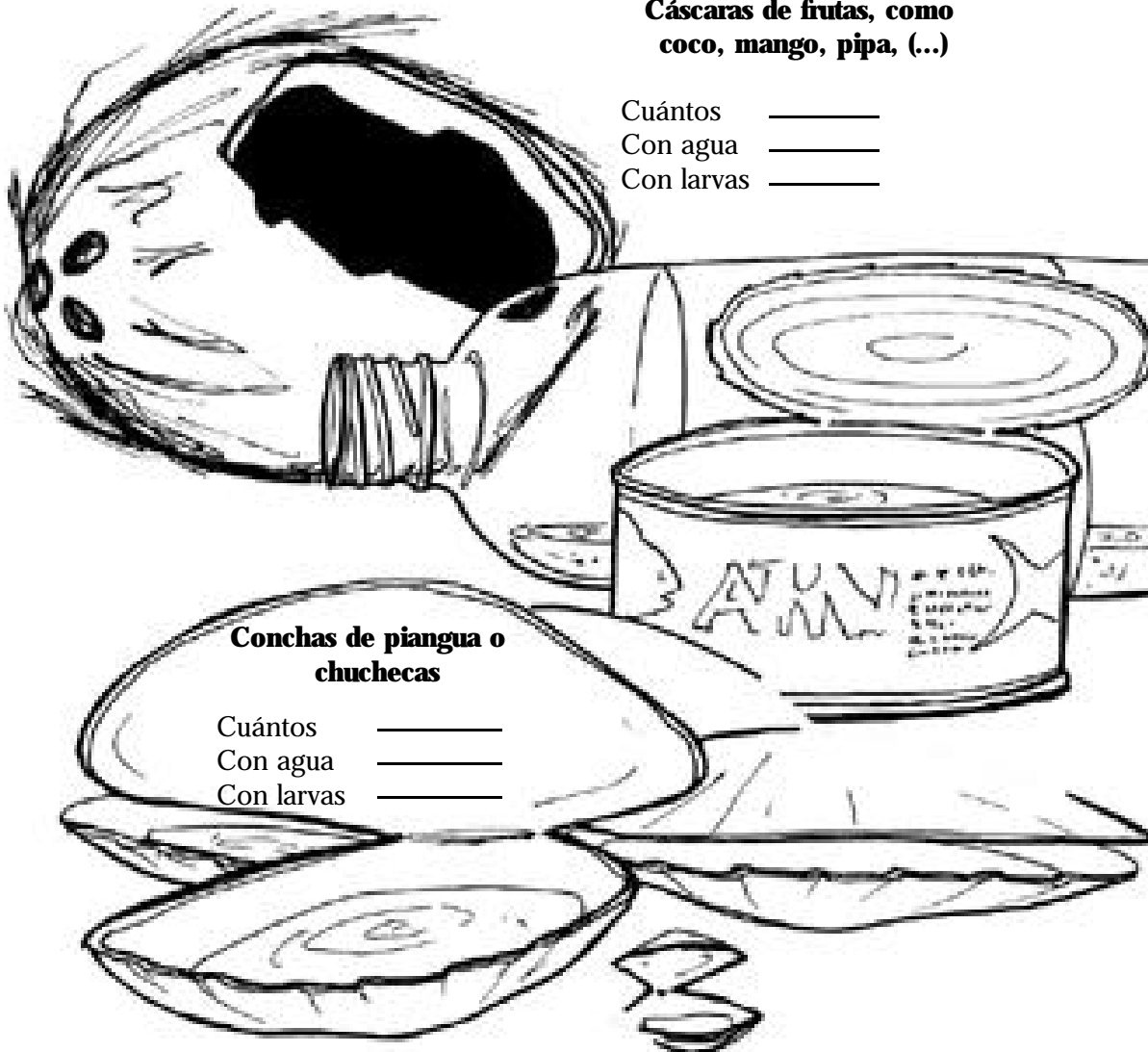


**Chatarra**

Cuántos \_\_\_\_\_  
Con agua \_\_\_\_\_  
Con larvas \_\_\_\_\_

**Cáscaras de frutas, como  
coco, mango, pipa, (...)**

Cuántos \_\_\_\_\_  
Con agua \_\_\_\_\_  
Con larvas \_\_\_\_\_

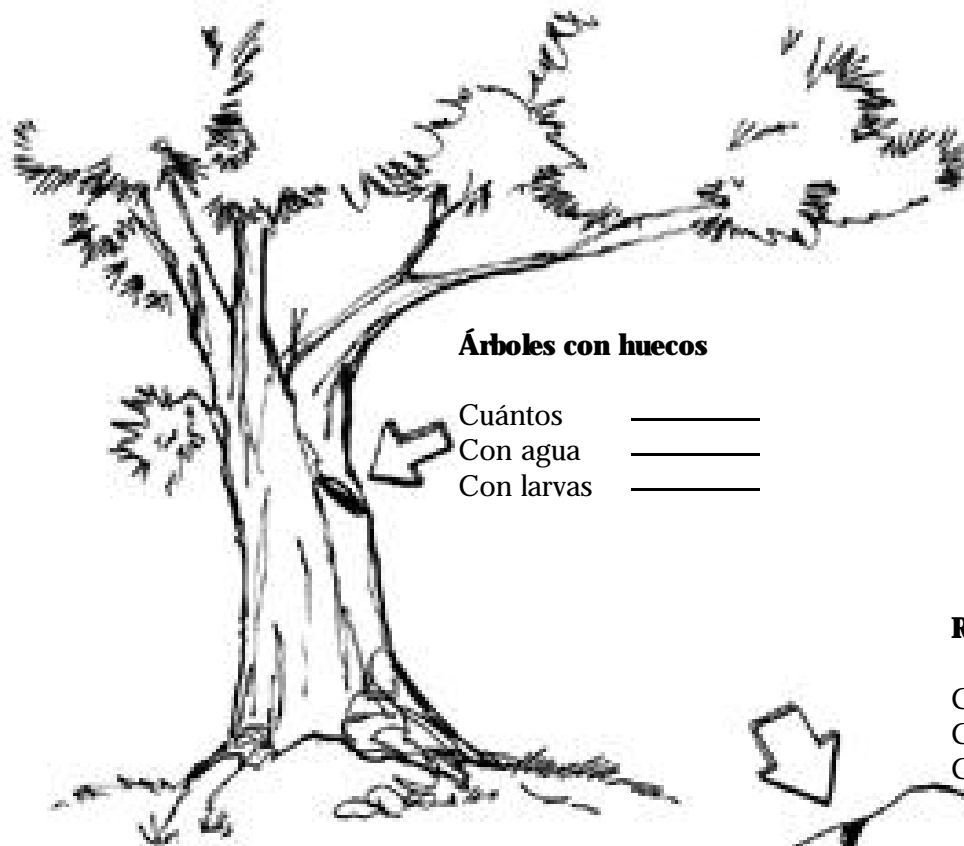


**Latas, materiales  
plásticos  
(cucharitas,  
bolsas,  
botellas,...)  
tapitas de  
refrescos**

Cuántos \_\_\_\_\_  
Con agua \_\_\_\_\_  
Con larvas \_\_\_\_\_

**Conchas de piangua o  
chuchecas**

Cuántos \_\_\_\_\_  
Con agua \_\_\_\_\_  
Con larvas \_\_\_\_\_



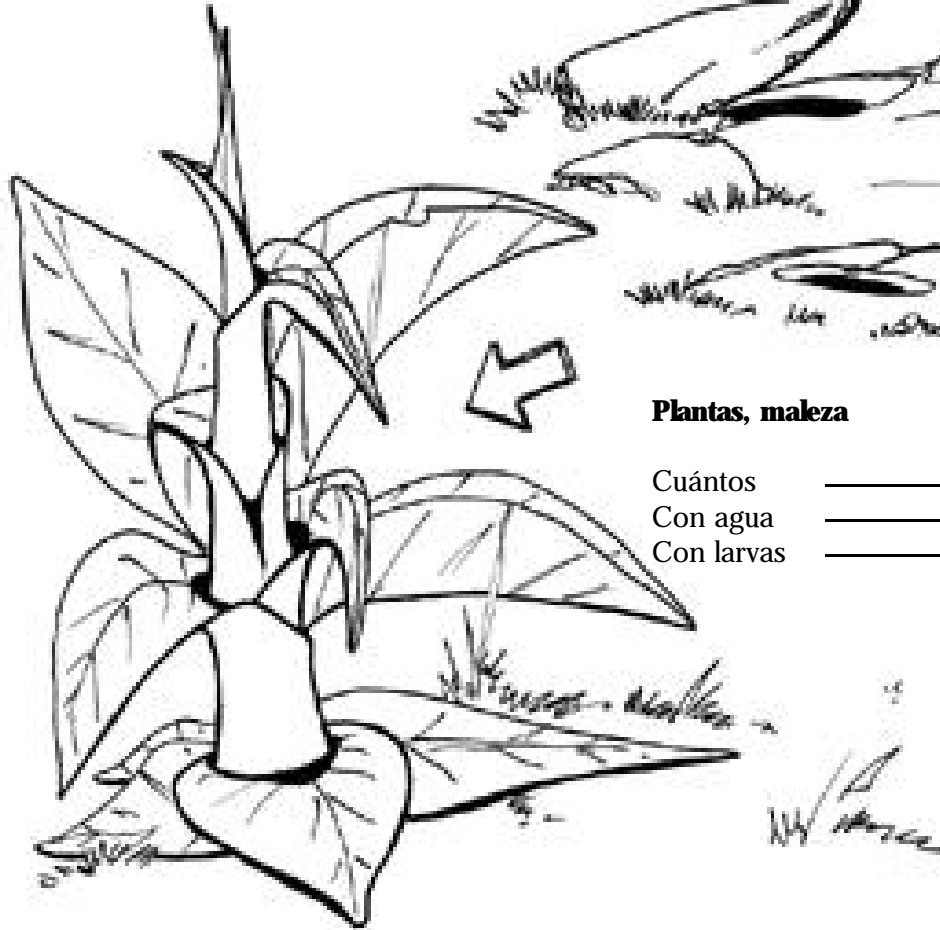
**Árboles con huecos**

Cuántos \_\_\_\_\_  
Con agua \_\_\_\_\_  
Con larvas \_\_\_\_\_



**Rocas con huecos**

Cuántos \_\_\_\_\_  
Con agua \_\_\_\_\_  
Con larvas \_\_\_\_\_



**Plantas, maleza**

Cuántos \_\_\_\_\_  
Con agua \_\_\_\_\_  
Con larvas \_\_\_\_\_

Y qué hicimos luego de esta identificación detallada, ELIMINARLOS, para ello el funcionario y el vecino nos dijeron como hacerlo, así que ese fue nuestro siguiente paso.



El uso del cepillo o esponja para limpiar los criaderos útiles (pilas, canoas, estañotes, otros) es necesario porque solo de esta forma se pueden arrancar los huevecillos de los recipientes.



**Paso 4.**

Eliminar los criaderos. Sabiendo cuáles y dónde están los criaderos, es fácil poder eliminarlos y dejar a los mosquitos sin posibilidad de reproducirse.

**Estañones,  
Tanque para agua  
baldes, palanganas,**

Mantener tapados o volcados. Lavar con cepillo o esponja las paredes interiores regularmente.

**Pilas y  
canaos**

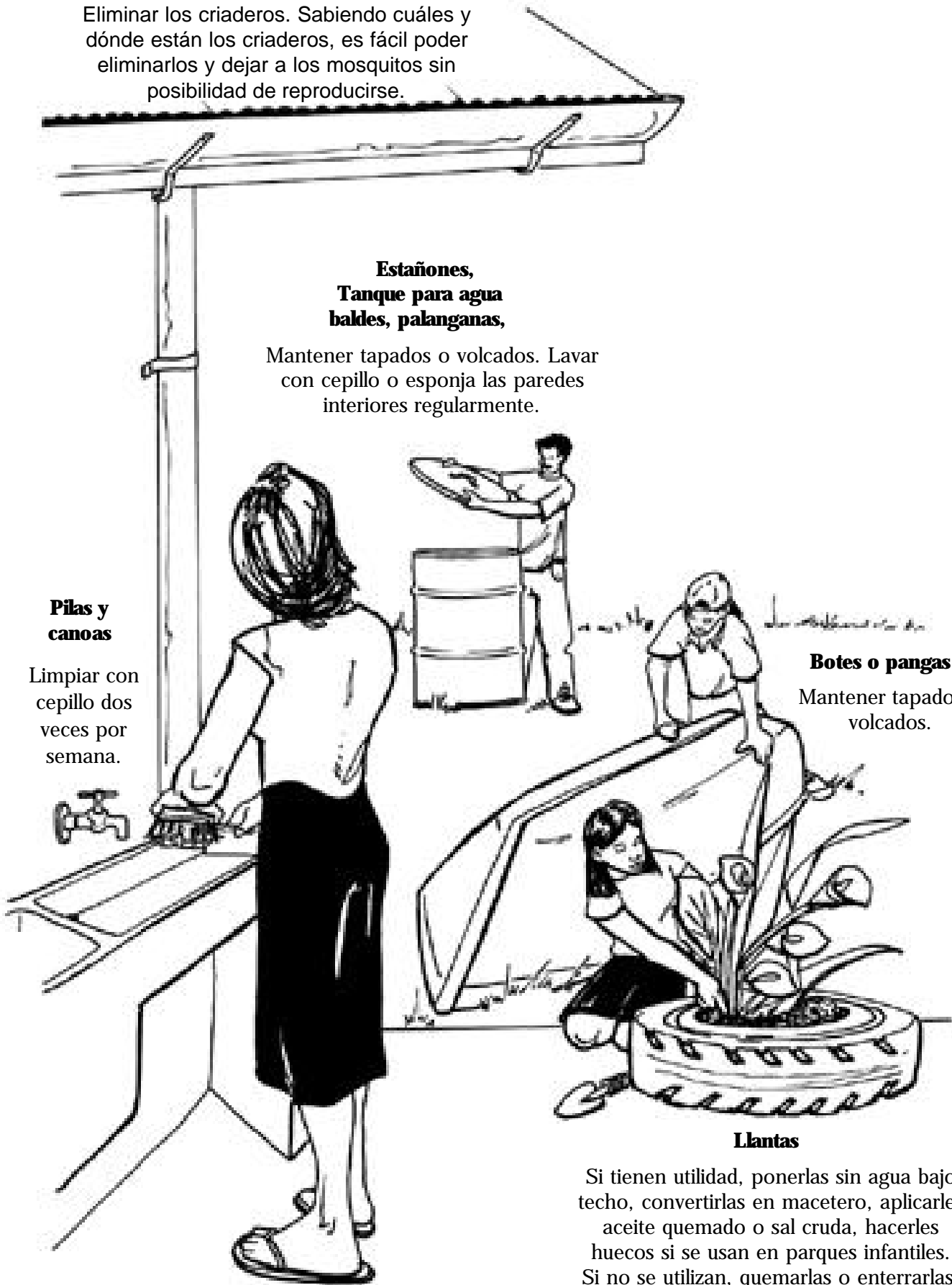
Limpiar con cepillo dos veces por semana.

**Botes o pangas**

Mantener tapados o volcados.

**Llantas**

Si tienen utilidad, ponerlas sin agua bajo techo, convertirlas en macetero, aplicarles aceite quemado o sal cruda, hacerles huecos si se usan en parques infantiles. Si no se utilizan, quemarlas o enterrarlas.





**Matas o flores con agua**

Cambiar el agua por arena o tierra

**Blocks**

Colocarlos de forma que no retengan agua y si forman parte de una tapia o pared, rellenar los huecos.

*del N. del 29*



**Juguetes en mal estado chatarra, cáscaras de frutas (coco, pipa, mango), latas, materiales plásticos (cucharitas, bolsos, botellas, ....) conchas**

Recoger y disponer para la recolección de basura o enterrar.

**Comederos o bebederos de animales**

Limpiar con cepillo diariamente, mantenerlas bajo techo en lo posible



**Comedores o bebederos de animales**

Limpiar con cepillo diariamente, mantenerlas bajo techo en lo posible



**Plantas, maleza**

Chapear los alrededores de la casa.



**Árboles con huecos, rocas con huecos**

Rellenar los huecos.

Si tienen otros criaderos y no saben cómo eliminarlos, hable con un funcionario de control de vectores del Ministerio de Salud.



Cuando terminamos de eliminar los criaderos, mi familia decidió que esta labor teníamos que continuarla, así que dijimos, hagamos un plan familiar.

**Paso 5.**

Elabore y ejecute su propio plan familiar contra el dengue.

- a) Defina un propósito: Mantener nuestra casa libre de criaderos del mosquito transmisor del dengue.
- b) Identifique los sitios vulnerables y los criaderos.

c) Defina las actividades de control y eliminación que cada miembro de la familia realizará permanentemente, ejemplo:

- Vigilar diariamente que las áreas vulnerables estén libres de criaderos.
- Cepillar las canoas y pilas al menos un vez por semana.
- Mantener limpio el patio de objetos que puedan retener agua.
- Otros: \_\_\_\_\_





Seamos responsables con nuestra salud y la de nuestra familia, la solución del problema del dengue está en nuestras manos.

Controlemos el dengue, sólo faltan usted y su familia.

**Si en su comunidad existe una red comunitaria u otra organización que trabaje contra el dengue, intégrese.**