



LAS 6 A's:
LO QUE TODA FAMILIA
DEBE SABER Y HACER
EN CASO DE
EMERGENCIA

Guatemala, octubre 2005

Publicación INCAP MDE/153

Créditos

Autora:

Licda Veronika Molina, INCAP

Revisores:

Licda Elena Hurtado, Calidad en Salud
Dr. Jesús Bulux, INCAP
Licda. Norma Alfaro, INCAP

Este material puede ser reproducido sin fines de lucro siempre y cuando se cite la fuente.

LAS 6 A's: LO QUE TODA FAMILIA DEBE SABER Y HACER EN CASO DE EMERGENCIA

El INCAP ha preparado esta cartilla con el propósito de dar información práctica sobre las seis necesidades básicas relacionadas con Seguridad Alimentario Nutricional que la población debe cuidar durante las emergencias. A las seis necesidades básicas las hemos llamado las seis A y son:

1. **A**limento
2. **A**gua
3. **A**ire
4. **A**mor
5. **A**lbergue y abrigo
6. **A**tención en Salud

Esta cartilla es útil para las familias y para los trabajadores y voluntarios de salud, así como para los responsables de los albergues. Para cada una de las necesidades básicas, hemos elaborado consejos importantes, que se presentan en el siguiente cuadro:

CONSEJOS IMPORTANTES PARA CADA NECESIDAD BASICA

NECESIDADES BASICAS	CONSEJOS IMPORTANTES
ALIMENTO	<ul style="list-style-type: none">• Continúe la lactancia materna en niños que estén siendo amamantados. NO la suspenda por ningún motivo.• Los niños, las mujeres embarazadas y lactantes y los ancianos deben ser los primeros en comer.• En vez de preparar alimentos para su familia, únense en su cuadra o barrio y preparen alimentos por grupos de familias.• Preparen sólo la cantidad de alimentos que las familias van a consumir en cada tiempo de comida para no guardar sobras de comida.• Si recibe alimentos enlatados y la lata está rota, inflada u oxidada no los consuma, devuélvalos para que se los repongan o tírelos a la basura.

NECESIDADES BASICAS	CONSEJOS IMPORTANTES
<p>AGUA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aunque obtenga el agua del chorro purifíquela porque las fuentes de agua se pueden contaminar durante las emergencias. • Para purificar el agua para tomar, déle un hervor o clórela agregando 5 gotas de cloro por litro de agua. • Asegúrese de guardar el agua purificada en recipientes limpios y con tapadera.
<p>AIRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asegurémonos de que el ambiente esté sin humo. • Evitemos en lo posible cocinar en ambientes cerrados. • Ventilemos bien los albergues durante el día. • Cerremos ventanas durante las noches para evitar sereno y los zancudos.
<p>AMOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es posible que ante la crisis los niños pequeños pierdan el apetito, insista en que coman, con paciencia y mucho cariño. • Los niños y los ancianos necesitan sentirse seguros en todo momento, abrácelos frecuentemente y atiéndalos con paciencia. • Explique a los niños qué está sucediendo y responda a sus dudas. • No descuide a sus niños, esté atento a dónde y con quién están para evitar desgracias.
<p>ALBERGUE Y ABRIGO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debemos mantener el albergue limpio, sin basura y excrementos. • En casos de inundaciones, el dengue y la malaria son un peligro más, elimine todos los recipientes donde haya agua estancada. • Asegúrese que los niños y los ancianos duerman arropados y en lugares cubiertos para evitar que se resfríen.
<p>ATENCION EN SALUD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si el niño tiene asientos, ensucia a cada rato y aguado, déle bastantes líquidos para que no se deshidrate o llévelo con el trabajador de salud. • Si el niño tiene calentura alta, o convulsiones o dificultad para respirar, llévelo inmediatamente al servicio de salud más cercano. • Lleve a los niños inmediatamente al servicio de salud más cercano si están hinchados o demasiado flacos (solo piel y huesos), o sin aliento ni para moverse. Pueden estar desnutridos y en peligro de muerte.

Estos son los consejos importantes para cada necesidad básica, ahora ¿Cómo los ponemos en práctica? A continuación encontrará las recomendaciones que le ayudarán a poner en práctica cada uno de estos consejos:

ALIMENTO

**Continúe la lactancia materna en niños que estén siendo amamantados.
NO la suspenda por ningún motivo.**

La lactancia materna llena las necesidades de alimento de los niños menores de seis meses. A esta edad el niño no necesita nada más que la leche de su mamá.

En situaciones de emergencia, la lactancia materna asegura un alimento nutritivo y sin contaminación para los niños y niñas pequeños.

No deje de dar el pecho aun cuando la mamá haya tenido un gran susto. Esa leche no daña al niño.

Si por el estrés o susto la producción de leche disminuye, póngase el niño al pecho para que con la succión se estimule la producción de leche.

El contacto con su madre tranquiliza y le da al niño la confianza que necesita.

En caso de pérdida o muerte de la madre, solicite voluntarias que estén amamantado para que hagan de mamás nodrizas.

Si el niño es mayor de seis meses, además del pecho, déle otros alimentos complementarios en forma de comidas machacadas.

Las comidas de los niños y niñas pequeños pueden estar hechas a base de verduras cocidas machacadas, frijol colado o molido, yema de huevo duro machacada, arroz cocido y machacado. Además se les puede agregar una cucharadita de aceite a las comidas ya preparadas. También se pueden hacer compotas dulces de frutas cocidas.

Es aconsejable formar una comisión de alimentación en el albergue para seguir estas recomendaciones.

Los niños, las mujeres embarazadas y lactantes y los ancianos deben ser los primeros en comer.

A estos grupos se les llama vulnerables porque son los primeros en sufrir las consecuencias del hambre y su vida se pone en peligro.

A los niños pequeños y los ancianos ofrézcales alimentos fáciles de masticar y nutritivos como los huevos, Incaparina, carnes suaves, arroz, frijol, verduras y frutas.

A los niños que no maman ofrézcales leche. A los ancianos déles leche sólo si tienen costumbre de tomarla, de lo contrario puede causarles diarrea.

Las mujeres embarazadas y que dan de mamar también deben estar entre las primeras en comer por su condición. Si la madre que da pecho no come bien y no toma suficiente líquidos no producirá suficiente leche para su niño o niña.

El orden para repartir los alimentos en un albergue es: Primero, los niños menores de 5 años, luego los ancianos y mujeres embarazadas y lactantes y luego los niños de 6 a 10 años, adolescentes, mujeres y hombres adultos.

En vez de preparar alimentos para su familia, únense en su cuadra o barrio y preparen alimentos por grupos de familias.

Una vez que se deja el albergue, o si las familias no están en un albergue, es recomendable que se establezcan “ollas comunitarias” donde un grupo de familias organizadas se une para preparar el almuerzo para todos, esto tiene muchas ventajas:

- Se ahorra gas o leña
- Se ahorra tiempo porque un grupo de mujeres cocina cada día
- Se ahorra dinero porque todos aportan para preparar los alimentos
- Se mejora la variedad porque se pueden comprar más cosas
- Mejora las relaciones entre las familias

Es necesario formar un comité para distribuirse las funciones y decidir quién cocinará, cuándo, dónde cocinarán, qué aportará cada uno (víveres, mano de obra, combustible), quién recibirá los víveres, quiénes distribuirán los alimentos, a qué hora se servirá la comida, quiénes lavarán los trastos y dejarán limpio el lugar, entre otras cosas.

Preparen sólo la cantidad de alimento que las familias van a consumir en cada tiempo de comida para no guardar sobras de comida.

Una de las principales causas de diarrea son los restos de comida porque se contaminan. Para evitar esto se recomienda no guardar comida de un tiempo para el siguiente.

Si sobra comida, es recomendable guardarla en un lugar fresco y tapada para que no se paren las moscas u otros insectos.

Se recomienda recalentar las sobras hasta que hiervan 3-4 minutos para asegurarse de eliminar cualquier microbio. Nunca coman las sobras de más de un día.

Si recibe alimentos enlatados y la lata está rota, inflada u oxidada no los consuma, devuélvalos para que se los repongan o tírelos a la basura.

Cuando reciban alimentos verifiquen primero la fecha de vencimiento, si ya ha pasado no los reciban; si las latas están rotas, infladas u oxidadas tampoco se los reciban.

Si al abrir las latas, los alimentos tienen mala apariencia, olor o sabor no los coman.

Observe que los alimentos empacados (granos, harinas, pan, azúcar y otros) estén en buen estado. Mire que no tengan moho, gorgojos u otros insectos, que no haya señales que fueron consumidos por roedores u otros animales, que no estén mezclados con sustancias desconocidas, que no estén empacados en recipientes donde haya habido otras sustancias tóxicas o desconocidas. Si encuentra cualquiera de estas situaciones, tire el alimento porque más vale prevenir que lamentar.

AGUA

Aunque obtenga el agua del chorro purifíquela porque las fuentes de agua se pueden contaminar durante las emergencias.

El agua es indispensable para la vida por lo que hay que cuidarla muy bien.

En los desastres de cualquier clase, las fuentes de agua se pueden contaminar muy fácilmente con aguas negras, por animales muertos, por desborde de ríos, por basura, tierra, y otros.

Aunque el agua salga del chorro y se vea clara y limpia, no la tome, hay que purificarla antes de tomarla.

Si el agua está turbia, primero hay que filtrarla, pasando el agua a través de un colador de tela muy fina que puede hacerse con un pañal bien limpio.

El agua turbia también se puede dejar reposar en un recipiente con tapadera durante 24 horas, para que se asienten las sustancias sólidas y luego pasar el agua a otro recipiente (tratando de no pasar el asiento), donde se purificará.

Hay varias formas de purificar el agua para tomar: Hirviéndola, clorándola o exponiéndola al sol por varias horas.

Tomar agua contaminada puede ser una fuente de enfermedades como diarrea, parásitos, tifoidea. En situaciones de emergencia es cuando menos queremos que la gente se enferme, por ello es vital asegurarse que el agua de beber y cocinar está purificada.

La única agua segura de las que se compran es la que viene embotellada. La que viene en bolsitas NO es confiable, porque las bolsas pueden estar contaminadas.

Para purificar el agua para tomar, deje que hierva por 5 minutos o clórela agregando 2 gotas de cloro por litro de agua.

Hay varias formas de purificar el agua

- Le puede agregar cloro:

Para 1 litro de agua	2 gotas de cloro
Para 1 galón de agua	8 gotas de cloro
Para 5 galones de agua	40 gotas de cloro

déjela reposar por media hora antes de consumirla

- La puede hervir a borbotones por 5 ó 10 minutos
- La puede poner en un envase limpio de plástico o vidrio y exponerla al sol fuerte un mínimo de 6 horas, en días soleados y hasta dos días si está nublado, mejor si la pone sobre una lámina para que aumente el calor del agua y se purifique mejor. Si el día está nublado déjela durante otro día soleado.

Asegúrese de guardar el agua purificada en recipientes limpios y con tapadera.

Una vez purificada el agua guárdela en recipientes limpios y con tapadera, de boca chiquita donde no sea posible meter la mano para evitar que se vuelva a contaminar.

El agua limpia y segura sirve para: tomar, cocinar, lavarse manos y dientes, lavar platos y cubiertos.

Asegure almacenar correctamente suficiente agua potable, especialmente si hay niños pequeños o ancianos porque el agua puede escasear.

Es aconsejable formar una Comisión de Agua e Higiene en el albergue para seguir estas recomendaciones.

AIRE

Asegurémonos de que el ambiente esté sin humo.

Convivir en lugares cerrados con mucha gente, puede favorecer la transmisión de enfermedades de las vías respiratorias, como catarro y neumonía, más cuando hemos estado expuestos al agua y al frío.

Debemos asegurarnos que el ambiente sea lo más puro posible, sin humo, de la cocina y de cigarro. Se prohíbe fumar en los albergues.

Evitemos, en lo posible, cocinar en ambientes cerrados.

En la medida de lo posible, la preparación de los alimentos del albergue debe hacerse en un espacio separado del lugar donde la gente duerme, para evitar el humo y el olor a grasa y comida.

De no ser posible, trate de ventilar bien el área para que no se concentre el humo ni los olores.

Ventilemos bien los albergues durante el día, cerremos ventanas durante la noche para evitar el sereno y los mosquitos/zancudos. También es conveniente pensar en la seguridad del albergue.

Es importante ventilar los albergues durante el día para refrescar el aire, pero en cuanto empieza la penumbra es importante cerrar las ventanas para evitar la entrada de zancudos y mosquitos y evitar que el sereno enferme a las personas.

AMOR

Es posible que ante la crisis los niños pequeños pierdan el apetito, insista en que coman, con paciencia y mucho cariño.

Los niños pequeños pierden el apetito fácilmente, déles de comer en la boca, con mucha paciencia, insistiendo hasta que se terminen lo que les sirvió.

Hay que ofrecerles a los niños pequeños, tres tiempos de comida y dos refacciones.

Los niños y los ancianos necesitan sentirse seguros en todo momento, abrácelos frecuentemente y atiéndalos con paciencia.

Ante la crisis los niños pequeños se confunden y asustan, hay que hacerlos sentir seguros en todo momento, abrazándolos, hablándoles con mucha ternura, atendiéndolos con paciencia.

Al convivir con gente extraña los niños pueden ponerse llorones, atiéndalos con paciencia, juegue con ellos, entreténgalos, cánteles, hágalos sentirse amados y protegidos.

Regañar o pegarles a los niños empeora la situación de inseguridad y los llantos de los niños. Aunque usted no se sienta con ánimos de jugar, recuerde que el papel de los padres es proporcionar apoyo material y afectivo a los niños.

Esto aplica también a los ancianos, quienes necesitan tanto apoyo afectivo como los niños.

Atender las necesidades de afecto de niños y ancianos, tiene un efecto positivo sobre la persona que lo está proporcionando.

Explique a los niños que está sucediendo y responda a sus dudas.

El niño, al igual que todos, está experimentando una situación de crisis; en pocas horas ha visto su mundo, su entorno donde se sentía seguro y cómodo, destruido, y de la noche a la mañana está conviviendo con gente extraña. Todo lo confunde y no saben como manejarlo.

Explíqueles en forma simple, qué pasó, por qué tuvieron que salir de su casa, cuánto tiempo van a estar allí, y sobre todo asegúreles que usted va estar allí para ellos, que no tienen nada que temer, que en cuanto puedan volverán a sus casa, o se irán a la casa de un familiar cercano.

Lo mismo haga con los ancianos, recuerde que ellos están tan desprotegidos como los niños y dependen de los adultos jóvenes.

No descuide a sus niños, esté atento a dónde y con quién están para evitar desgracias.

Recuerde que está conviviendo con gente extraña, en un lugar acondicionado como albergue que no ofrece condiciones óptimas de seguridad. Los niños deben entender claramente en qué lugares no pueden jugar (cerca del lugar donde se cocina, cerca de lugares donde hay peligro como fuentes de agua y pozos), que eviten estar solos con adultos que no conocen, que vayan al servicio sanitario en compañía de sus padres o hermanos mayores.

Asegúrese que los niños ubican bien el lugar que está asignado a su familia, dentro del albergue y que conocen cómo llegar a la puerta de salida en caso de emergencia. También asegúrese que identifican al coordinador o líder del albergue para que lo busquen en caso de necesidad.

Es aconsejable formar comisión de bienestar mental y social en el albergue para ayudar a seguir estas recomendaciones.

ALBERGUE Y ABRIGO

Debemos mantener el albergue limpio, sin basura y excrementos.

El albergue es nuestro hogar por un tiempo, todos debemos contribuir a mantenerlo limpio y ventilado para evitar enfermedades. Es aconsejable formar una comisión de orden y limpieza del albergue y otra de seguridad.

La basura debe ser depositada en cajas o recipientes con tapadera, para evitar criaderos de moscas. Los basureros deben limpiarse varias veces al día, y la basura debe ser enterrada.

Si el albergue lo permite deben usarse las letrinas, que deberán estar ubicadas a 10 ó 20 metros de los pozos. Debe haber letrinas para hombres y para mujeres, por lo menos una letrina por cada 30 personas. En caso de que no haya, deben enterrarse las excretas lejos de las fuentes de agua.

En casos de inundaciones, el dengue es un peligro más, elimine todos los recipientes donde haya agua estancada.

Los mosquitos y zancudos se crían en aguas estancadas, eliminemos todos los criaderos de zancudos como charcos, botes, llantas, o cualquier otro lugar donde haya agua estancada.

También los mosquitos y zancudos se pueden criar en basureros sin tapa, por eso es tan importante mantener la basura tapada y vaciar frecuentemente los basureros.

Asegúrese que los niños y los ancianos duerman arropados y en lugares cubiertos para evitar que se resfríen.

Las infecciones de los pulmones son muy fáciles de propagar en un albergue, y los más vulnerables son los niños pequeños y los ancianos. Para evitarlas, los ancianos y los niños deben tener ropa seca todo el tiempo, estar bien arropados si hace frío, especialmente durante la noche, y deben dormir en lugares secos y cubiertos.

Una buena fuente de calor es el papel periódico, puede usarse como último recurso para mantener el calor, sólo cuidando de no usarlo cerca del fuego para evitar desgracias mayores.

ATENCION EN SALUD

Si el niño tiene asientos, ensucia a cada rato y aguado, déle bastantes líquidos para que no se deshidrate o llévelo con el trabajador de salud.

La diarrea es una enfermedad transmitida por las manos sucias, los alimentos sucios o mal cocinados o el agua sucia. La diarrea puede causar deshidratación en los niños e incluso la muerte.

Para evitar la diarrea hay que lavarse la manos con agua y jabón antes de comer y dar de comer a los niños, antes de cocinar y después de ir al baño o letrina y de cambiarle los pañales con popó a los niños.

Para evitar la diarrea es importante tomar sólo agua purificada o embotellada y comer alimentos bien cocidos y en buen estado. También es importante evitar la contaminación por las moscas y otros insectos.

Si el niño presenta diarrea, sígale dando pecho y alimentos, si ya come. Déle la alimentación normal en pequeñas cantidades, pero más seguido.

Es importante que el niño o niña con diarrea tome suficientes líquidos para evitar la deshidratación. Si el niño tiene una señal de deshidratación como estar intranquilo, tomar líquidos con mucha sed, tener los ojos hundidos o al levantarle la piel de la pancita regresa lentamente a su lugar déle suero tomado. El suero tomado se prepara echando y revolviendo el contenido de un sobre en un litro de agua purificada. Se le da al niño por cucharaditas.

Si el niño tiene señas de deshidratación grave como no puede mamar o tomar, está desmayado, tiene los ojos hundidos o al levantarle la piel de la pancita regresa muy lentamente a su lugar, llévelo rápido al centro de salud o con el trabajador de salud.

Si el niño tiene calentura alta, o convulsiones o dificultad para respirar llévelo inmediatamente al servicio de salud más cercano.

Si el niño tiene catarro, continúe dándole pecho y alimentos, si ya come. Déle la alimentación normal en pequeñas cantidades, pero más seguido.

Si el niño presenta fiebre, lo puede refrescar con lienzos de agua fría en la cabeza y estómago. Déle acetaminofén.

Si presenta catarro y tos, déle bastantes líquidos. También es bueno poner al niño acostado boca abajo sobre las rodillas de su mamá, y darle golpes suaves en la espalda, a la altura de los pulmones, como que le estuvieran sacando el aire, esto sirve para aflojarle la flema.

Si a pesar de los cuidados se ve que el niño o niña enferma en lugar de mejorar **le cuesta respirar o respira rápido o si se le hunde debajo de las costillas al respirar**, hay que llevarla rápido al centro comunitario, puesto de salud o centro de salud más cercano o con un trabajador de salud.

Si cualquier niño enfermo no puede mamar, tomar líquidos ni comer, vomita todo, tiene ataques o está desmayado, es una señal de enfermedad muy grave; llévelo rápido al servicio de salud más cercano o con un trabajador de salud.

Lleve a los niños inmediatamente al servicio de salud más cercano, si están hinchados o demasiado flacos (solo piel y huesos) o sin alientos ni para moverse. Pueden estar desnutridos y en peligro de muerte.

Los niños que están con bajo peso fácilmente pueden desnutrirse ante una emergencia de este tipo por la falta de alimentos adecuados, porque les da diarrea o catarro. Si el niño se pone demasiado flaco, puro hueso y pellejo o se hincha de pies, hay que llevarlo rápido al centro o puesto de salud más cercano o consultar con un trabajador de salud.