

Prevención de enfermedades  
**emergentes y  
reemergentes**



Cada vez más cerca de las personas



**Cruz Roja Española**

## ¿Qué vas a encontrar en esta guía?

**Cruz Roja Española** presenta esta sencilla guía práctica con consejos para la **información, prevención y sensibilización** sobre enfermedades emergentes y reemergentes, así como una serie de pautas y consejos que todos los ciudadanos deberíamos conocer.

Información y consejos  
sobre la gripe aviar.

Información y consejos sobre  
el VIH/Sida.

Información y consejos  
sobre la hepatitis.

Información y consejos  
sobre la malaria.

Información y consejos  
sobre la tuberculosis.



**El Plan de Salud de Cruz Roja** nace con el objetivo de servir de marco a las acciones que se llevan a cabo en la Institución en materia de **Promoción de la Salud**. Además, es la forma de adecuarse a los nuevos tiempos, dando respuesta a las nuevas necesidades de la población en esta materia.

El Plan de Salud se enmarca dentro del afán de transparencia y utilidad que mueve todas las actuaciones que la Cruz Roja Española desarrolla en beneficio de la sociedad, y especialmente a favor de las personas y colectivos más vulnerables.

En la actualidad, la Salud se concibe no solamente como la mera ausencia de enfermedad, sino algo que va más allá, al incluirse en la definición de Salud el concepto de estado de **“bienestar físico, mental y social”**.

La defensa de la Salud ha sido desde siempre uno de los objetivos fundamentales dentro de Cruz Roja Española, sin embargo la evolución que se ha detectado en los últimos años hace que adoptemos la necesidad de una nueva orientación en este campo, conjugando la intervención social con una óptima labor de **promoción y sensibilización** de Hábitos Saludables en toda la dimensión social e individual de la Comunidad Autónoma de Extremadura.

**El Plan de Salud de Cruz Roja en Extremadura** se lleva a cabo con el apoyo y asesoramiento de la **Dirección General de Planificación, Ordenación y Coordinación** dependiente de la Consejería de Sanidad y Dependencia de la Junta de Extremadura, con el objetivo de prevenir las enfermedades emergentes y reemergentes a través de informar y sensibilizar a la población en general, a inmigrantes y drogodependientes de la Comunidad Autónoma de Extremadura.



Prevención sobre enfermedades

## Emergentes y Reemergentes

Las enfermedades emergentes y reemergentes constituyen un problema de salud pública a nivel mundial.

**Las enfermedades infecciosas emergentes** son aquellas que aparecen en una población por primera vez o que, habiendo existido previamente, presentan un rápido incremento de su incidencia o de su distribución geográfica (VIH/Sida, etc.).

**Las enfermedades infecciosas reemergentes** se consideran aquellas supuestamente controladas, en franco descenso o prácticamente desaparecidas, que vuelven a constituir una amenaza sanitaria y que frecuentemente reaparecen en proporciones epidémicas (malaria, etc.).

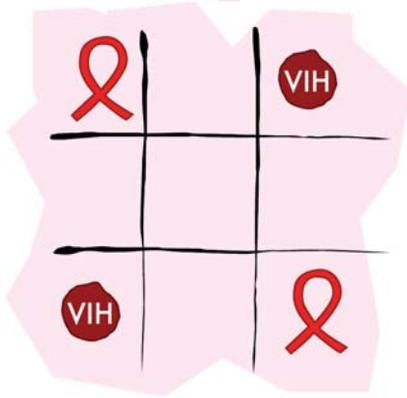


# ¿Qué es el VIH?



El VIH o Virus de Inmunodeficiencia Humana es un virus que destruye determinadas células del sistema inmunológico, el cual protege contra las enfermedades infecciosas. El Sida representa la etapa más avanzada de la infección por VIH.

# ¿Qué es el Sida?



El Sida o Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida es el conjunto de síntomas y signos provocados por infecciones/enfermedades que el organismo sufre como consecuencia del deterioro progresivo del sistema inmunológico tras la infección por el VIH. El periodo de tiempo entre la transmisión del VIH y el desarrollo del Sida es muy variable. **Por eso decimos que todas las personas que tienen Sida están infectadas por el VIH, pero no todas las personas que son portadoras del VIH tienen Sida.**

# ¿Cómo se transmite el VIH?

La transmisión del VIH se produce cuando entra en **contacto directo** el fluido infectado por el VIH con el torrente sanguíneo.

Las vías de transmisión del VIH son:

- **Vía sexual:** relación sexual con penetración anal, vaginal u oral (sexo oral) sin preservativo.

## SÍ

Se produce la transmisión de VIH

**Sangre**  
**Semen**  
**Flujo vaginal**  
**Leche materna**

**Umbral de transmisión**

**Lágrimas**  
**Sudor**  
**Saliva**  
**Orina**

Se produce la transmisión de VIH

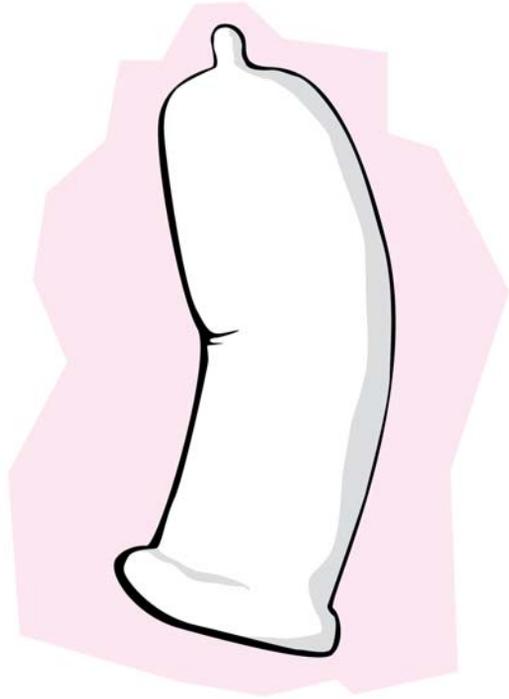
## NO

- **Vía sanguínea:** acceso de sangre infectada al torrente sanguíneo mediante el intercambio de jeringas, agujas, u otro material de inyección, o cualquier objeto cortante o punzante.

- **Vía materno-filial:** durante el embarazo, el parto o la lactancia.

Sólo existen estas tres vías de transmisión del VIH. No se transmite por actividades de la vida cotidiana como besar, abrazar, dar la mano o compartir comida, baño, ducha, piscina, ropa, ni por la picadura de un insecto...

## Cómo puedo prevenir la transmisión del VIH



### Vía sexual:

- Utilizar correctamente el preservativo masculino o femenino en cada práctica sexual con penetración con personas infectadas o que desconocen si lo están. El preservativo previene además, otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y el embarazo no deseado.
- Es conveniente usarlo desde el inicio de la relación y no sólo en el momento de la penetración.

### Vía sanguínea:

- Evitar el intercambio de objetos cortantes o punzantes o asegurarse de su esterilización previa.
- Si consume drogas inyectadas, utilizar siempre material estéril, evitando compartir jeringuillas, agujas y otros útiles de inyección.

### Vía materno-filial:

- Realizarse la prueba del VIH y llevar a cabo un seguimiento médico.
- Práctica de la cesárea.
- Evitar la lactancia.

## ¿Qué es la prueba del VIH?

La prueba del VIH es un análisis de sangre específico que detecta la presencia de los anticuerpos que nuestro organismo genera para luchar contra el VIH.

### ¿Cuándo realizarla?

- Si has tenido una práctica de riesgo, es aconsejable realizar la prueba lo antes posible.
- Es recomendable esperar al menos 8 semanas desde que se ha tenido la práctica de riesgo para estar seguros de que no haya falsos negativos.

### ¿Dónde puedo hacerme la prueba?

- Centros de salud y/o consultorios locales.
- Centros de planificación y orientación familiar.
- Consultas externas de hospitales.

La prueba del VIH se realiza de forma gratuita, voluntaria, confidencial y, si se desea, también anónima.

### ¿Qué significan los resultados de la Prueba del VIH?

- **Negativo:** No se han detectado anticuerpos porque no ha habido infección por VIH.
- **Positivo:** Se han detectado anticuerpos del VIH y se debe acudir al médico.



## En qué consiste el tratamiento?

No existe vacuna que prevenga el VIH ni el Sida, pero hay tratamientos que pueden frenar la replicación del virus y restaurar el sistema inmunológico del paciente, se trata, del **tratamiento antirretroviral**.

Este mejora la calidad de vida y aumenta la supervivencia de las personas que conviven con el VIH. Además, es individualizado y requiere un seguimiento médico.

Desde la aparición del primer caso de VIH y Sida se han producido notables avances en la investigación médica, pero hasta el momento... ***el único remedio para evitar el VIH y Sida es la prevención.***



# Qué es la hepatitis

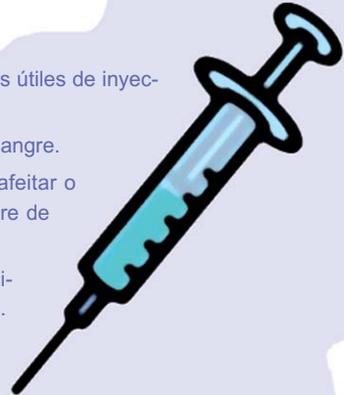


La hepatitis es la inflamación del hígado provocada por infección de un virus. Cuando una persona contrae hepatitis, el hígado se inflama y deja de funcionar correctamente. Existen cuatro tipos principales de hepatitis víricas: hepatitis A, hepatitis B, hepatitis C y hepatitis D.

## Cómo puedo prevenir la transmisión de la hepatitis

Para evitar el contagio de la hepatitis (A-B), existen dos posibilidades:

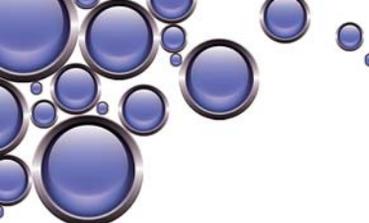
- Las vacunas. Vacunesé si está expuesto al virus de la hepatitis A o B y
- Los cuidados personales. Estas son medidas higiénicas que todo el mundo debería adoptar:
  - Usar preservativos en las relaciones sexuales.
  - No compartir con nadie jeringuillas, agujas y otros útiles de inyección.
  - No tocar sin protección objetos manchados con sangre.
  - No utilizar el cepillo de dientes, la máquina de afeitar o cualquier objeto que pudiera tener restos de sangre de una persona infectada o que desconoce si lo está.
  - Asegurarse de que los instrumentos estén esterilizados, en caso de hacerse un tatuaje o perforación.
  - Lávese las manos después de ir al baño y antes de manipular alimentos.



## Síntomas

Los síntomas más frecuentes:

- Fiebre
- Pérdida del apetito
- Malestar general con cansancio
- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Ictericia (color amarillo de la piel y del ojo)



## ¿Cómo se transmite?

- La **hepatitis A**, es una enfermedad que **se transmite** generalmente por beber agua o comer verduras o frutas frescas lavadas con agua contaminada por el germen.
- La **hepatitis B**, se **transmite** principalmente por vía sexual y parenteral (compartir jeringas entre los usuarios de drogas inyectadas).
- La **hepatitis C**, su principal vía de **transmisión** es a través de la sangre y hemoderivados de personas infectadas, en estas últimos ha disminuido, ya que es obligatoria la determinación del virus en las donaciones de sangre. Actualmente, los mecanismos de transmisión más importantes son el uso de drogas por vía parenteral y las prácticas sexuales de riesgo.
- La **hepatitis D**, requiere del virus de la hepatitis B para poder multiplicarse, es decir, sólo puede infectar a pacientes con hepatitis B y agravar la enfermedad. Se **transmite** por vía sexual y parenteral.

## Diagnóstico y tratamiento

El diagnóstico de la hepatitis aguda clínicamente es fácil examinando piel, ojos y abdomen. La hepatitis crónica suele confirmarse mediante análisis de sangre u otras pruebas como biopsias del hígado.

El tratamiento de la hepatitis B y C se realiza mediante la administración vía parenteral de un medicamento antiviral. Existe una vacuna efectiva para prevenir la hepatitis A y B. No obstante, es importante que las personas que tienen esta enfermedad sigan algunas indicaciones:

- Guardar cama durante varios días, o semanas según el estado general de la persona.
- Seguir una dieta equilibrada.
- Tomar abundantes líquidos (agua o zumos).
- No tomar bebidas alcohólicas hasta que se haya restablecido por completo.
- Seguir la medicación indicada por el médico.
- Evitar algunos medicamentos como analgésicos y tranquilizantes.

## Cómo se contagia



- **Compartir jeringuillas:** adictos a drogas por vía parenteral y personas que fueron tratadas con inyecciones en la época en la que se usaban jeringuillas no desechables. En la actualidad, en nuestro país **el colectivo de los usuarios de drogas inyectadas es uno de los más afectados por la enfermedad.**

- **Vía sexual:** práctica de sexo no seguro. Las personas con mayor riesgo son aquellas que practican con múltiples compañeros sexuales, las que tienen relaciones de carácter homosexual (si existen relaciones anales), y las que han sido diagnosticadas de una enfermedad de transmisión sexual.

- Realizar **tatuajes y 'piercing'**: pueden ser causa de infección si no se usan materiales desechables o no se tienen las **medidas higiénicas** adecuadas.

- **Transfusiones sanguíneas:** actualmente poco frecuente, debido a los controles a los que se somete a la sangre utilizada para dichas transfusiones.

## Dónde acudir

En la actualidad, los **hospitales de la Seguridad Social** ofrecen el tratamiento a sus pacientes con hepatitis. En la mayoría de los casos **hay unidades del Aparato Digestivo o de Enfermedades Infecciosas encargadas del tratamiento** y seguimiento de estos pacientes.

Si en su Hospital de referencia no se utiliza este tratamiento y usted tiene que recibirlo, se le remitirá a un Centro útil para que le prescriban el tratamiento y le hagan un seguimiento de su enfermedad. **El tratamiento está cubierto por la Seguridad Social** y la medicación necesaria no se compra en la farmacia sino que se administra directamente en la farmacia del Hospital donde se está haciendo el seguimiento del paciente.





# ¿Qué es la tuberculosis?

Es una enfermedad causada por una bacteria y que se propaga de una persona a otra a través del aire. La tuberculosis generalmente afecta a los pulmones, pero también puede extenderse a otros órganos.

## ¿Cómo puedo prevenir la tuberculosis?

Se puede prevenir la propagación de la tuberculosis, si las personas infectadas se cubren la boca y la nariz al hablar, toser o estornudar.

Una de las medidas más eficaces para evitar la propagación de la tuberculosis es identificar a las personas infectadas y someterlas a tratamiento.

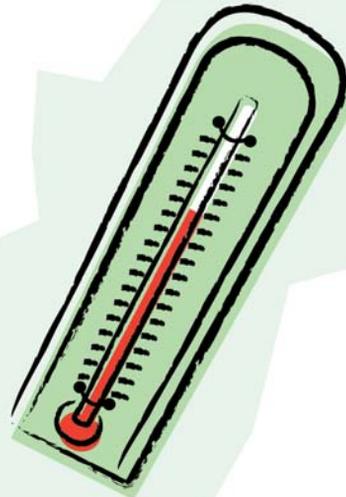
La tuberculosis se puede evitar con buena higiene, incluyendo buena ventilación, y cubriéndonos la boca y la nariz si estamos en contacto con una persona enferma y evitando compartir objetos como platos y utensilios para comer.

## Síntomas

Los síntomas más frecuentes son:

- Tos persistente.
- Fiebre de 38° C.
- Cansancio constante.
- Pérdida de peso.
- Sudores nocturnos.
- Pérdida del apetito.

Si la tuberculosis está en estado avanzado, es posible que al toser haya manchas de sangre en el esputo.



## Tratamiento

Gracias a los avances médicos existen tratamientos para la tuberculosis. Es muy importante que el paciente siga el tratamiento prescrito por un médico, porque de esta manera la tuberculosis se cura y el paciente se recupera totalmente.

**Tuberculosis activa:** cuando la bacteria que causa la enfermedad se activa en el organismo de una persona que tiene el sistema inmune debilitado y no puede luchar contra ella.

**Tuberculosis latente:** cuando la bacteria se encuentra en el cuerpo de la persona pero en forma latente o dormida, por lo que no padece la enfermedad, ya que el organismo puede defenderse y detener la infección.

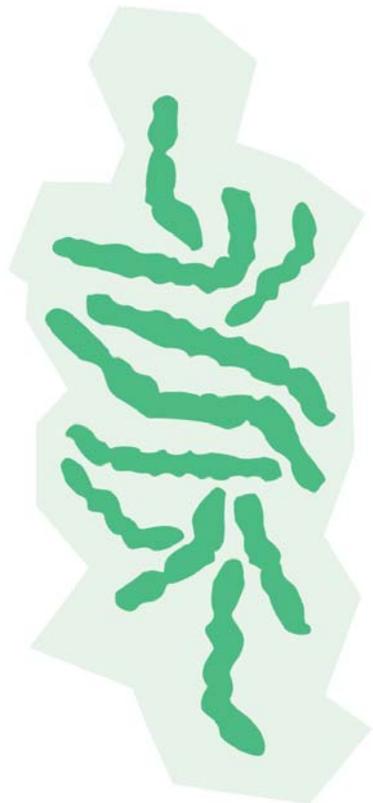
## Cómo me puedo contagiar

Cualquier persona puede verse afectada por esta infección, la enfermedad se propaga a través del aire mediante pequeñas gotitas de secreciones de la tos o estornudos de personas enfermas.

La transmisión de la tuberculosis sólo puede ocurrir de personas que tengan activa la infección. Sólo las personas que presentan síntomas (tuberculosis activa), pueden contagiar la infección. La tuberculosis se transmite a través de partículas expelidas por el paciente con la tos, estornudando, hablando, cantando, etcétera (pero nunca respirando).

## Qué pruebas se realizan para el diagnóstico

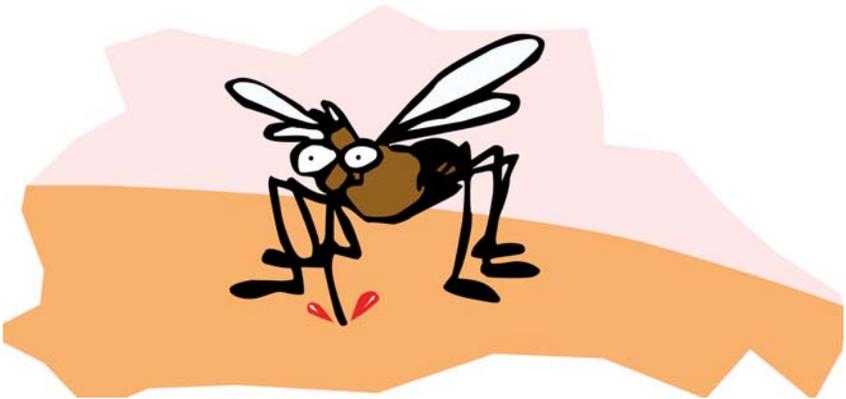
- La prueba cutánea de la tuberculina por el método de Mantoux PPD muestra si la persona está infectada.
- Un examen del esputo confirmará si éste contiene bacterias de la tuberculosis.





## ¿Qué es malaria?

La malaria (conocida también como paludismo) es una enfermedad causada por un parásito, muy frecuente en países tropicales. Esta se propaga a través de mosquitos que portan el parásito causante de la enfermedad. Si este mosquito pica al ser humano, el parásito puede llegar hasta su sangre. Los huevos que se ponen se convierten en más parásitos y éstos se alimentan de los glóbulos rojos hasta que la persona se pone enferma. Sin recibir tratamiento la malaria puede causar graves problemas de salud.



## ¿Cuáles son los síntomas de la malaria?

- Fiebre alta
- Escalofríos
- Temblores
- Sudoración extrema
- Fatiga
- Malestar general (decaimiento) y dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Vómito

## ¿Qué precauciones se deben tomar antes de viajar a países donde la malaria es endémica?

- Evitar las picaduras de mosquitos, **especialmente** entre el anochecer y el amanecer. Se recomienda combinar el uso de repelentes o dormir con mosquitera. La protección individual frente a las picaduras de mosquitos entre el anochecer y el amanecer constituye la primera línea de defensa contra la malaria.
- Prevenir con medicación cuando sea necesario.
- Consultar con el médico para recibir un diagnóstico y un tratamiento adecuado, en caso de que aparezca fiebre a partir de una semana después de haber entrado en un área con riesgo de malaria y hasta 3 meses después de salir de ella.





# ¿Qué es la gripe aviar?

La gripe de las aves o gripe 'aviar' es una **enfermedad infecciosa** originada por el **virus de la gripe tipo A**. La infección afecta a **cualquier ave**, aunque algunas especies son más vulnerables que otras. En estos animales la enfermedad puede desarrollarse de varias formas, algunas de ellas con muy alta mortalidad.

**Este virus es altamente contagioso entre animales.** En las aves, su transmisión entre pollos u otras especies se puede producir por contacto directo con material infectado, de granja a granja, o por vía mecánica (equipos contaminados, vehículos, jaulas, pienso, ropa, etc.). Este virus **puede vivir durante largos periodos de tiempo en el ambiente**, especialmente cuando las temperaturas son bajas. Por el contrario, **el virus no sobrevive a temperaturas altas.**



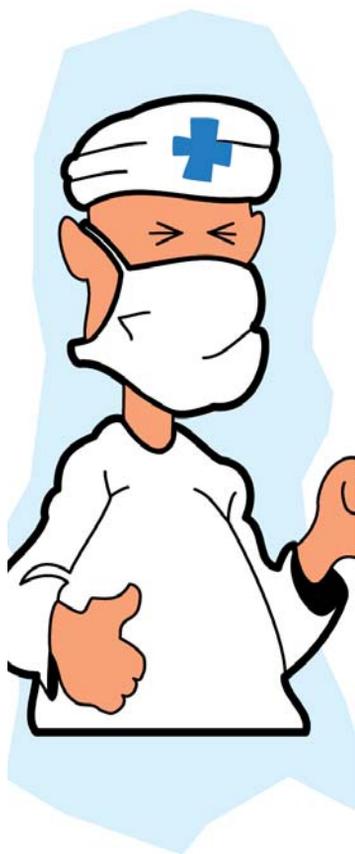
## Vía de Transmisión

Según informa la OMS, hasta el momento no hay evidencia científica de que en el brote actual el virus se transmita, de forma eficaz, de persona a persona. **La vía de contagio es de ave a humano.** Éste, se produce por contacto directo con aves infectadas o con superficies u objetos contaminados con sus heces. Por tanto, es necesario un contacto directo, reiterado y próximo con las aves o sus excrementos.

Por otro lado, no hay ninguna evidencia epidemiológica de que el virus de la gripe aviar pueda transmitirse a los humanos a través de la vía alimentaria. Hay que tener en cuenta que:

- Todas las aves que consumimos en España están sometidas a estrictos controles de calidad.
- Además, y para mayor tranquilidad de los consumidores, se ha demostrado que el virus de la gripe aviar es muy sensible al calor, con lo que al cocinar bien los alimentos se destruye.

## Consejos sanitarios a la población general

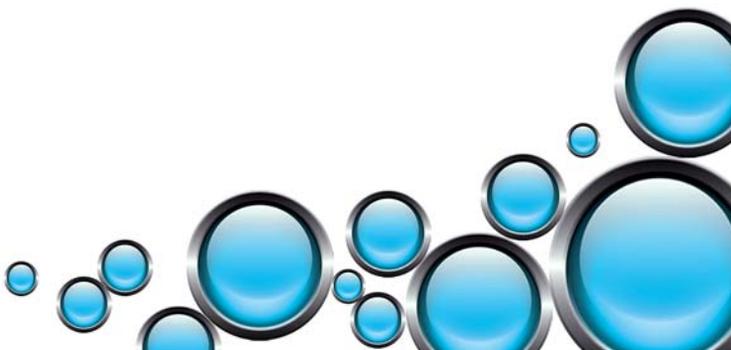


La transmisión del virus de la gripe aviar de las aves a los seres humanos se ha producido hasta ahora en casos muy excepcionales, ya que esta transmisión es muy difícil y requiere un contacto muy directo y continuado con aves enfermas. Este contacto sigue siendo frecuente en países del sudeste asiático, donde sí se han producido casos de contagio en personas que prácticamente conviven con las aves bajo el mismo techo, pero es ya muy infrecuente en los países europeos.

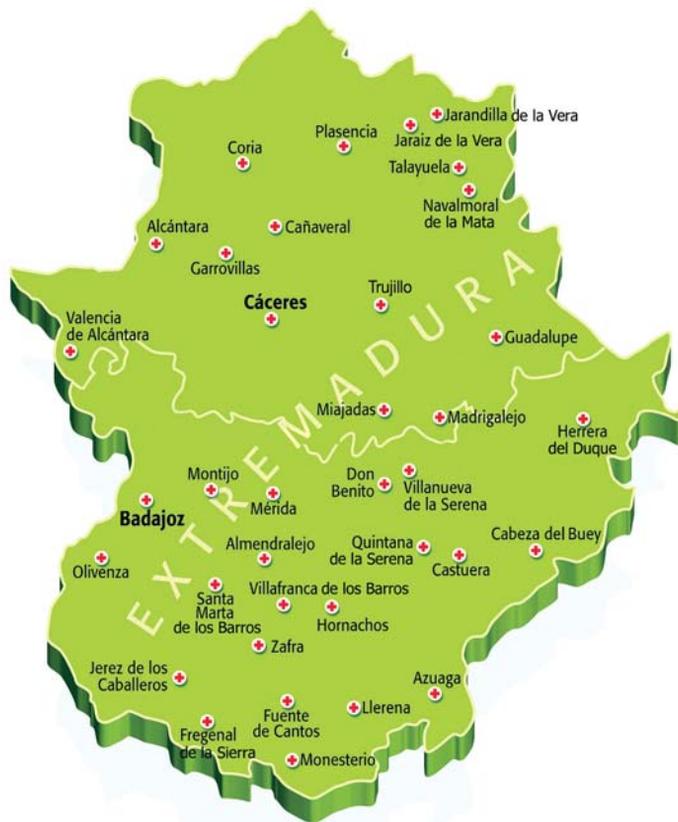
Esto es lo que ha llevado al Centro Europeo de Control de Enfermedades (ECDC) a decir que **el riesgo de contagio de las aves a las personas en Europa es muy bajo, incluso entre quienes trabajan en granjas de aves, y prácticamente cero para la población general.**

Por tanto, **no es necesario que la población general adopte medidas de precaución adicionales** a las que se vienen recomendando por parte de todos los organismos nacionales e internacionales y que, básicamente, se reducen a:

- **Evitar el contacto con aves silvestres.**
- En caso de encontrarse algún ave muerta, **no la toque y comunique este hecho a las autoridades veterinarias de la Comunidad Autónoma** para proceder a su retirada y análisis.



# Estamos en...



Para más información sobre el proyecto:

## **CRUZ ROJA ESPAÑOLA EXTREMADURA. COMITÉ AUTONÓMICO**

C/ Museo, nº5  
06003 Badajoz  
Tlf.: 924 240 200  
Fax.: 924 246 383  
E-mail: [extremadura@cruzroja.es](mailto:extremadura@cruzroja.es)

## **COMITÉ PROVINCIAL EN BADAJOZ**

C/ Museo, nº5  
06003 Badajoz  
Tlf.: 924 240 200  
Fax.: 924 246 383  
E-mail: [badajoz@cruzroja.es](mailto:badajoz@cruzroja.es)

## **COMITÉ PROVINCIAL EN CÁCERES**

Avda. de las Delicias s/n  
10002 Cáceres  
Tlf.: 927 247 858  
Fax.: 927 219 599  
E-mail: [caceres@cruzroja.es](mailto:caceres@cruzroja.es)



Este proyecto ha sido financiado a cargo de los fondos del Ministerio de Sanidad y Política Social en el ámbito de las Enfermedades Emergentes y Reemergentes, que fueron aprobados en el CISNS en 2008, a través de la Consejería de Sanidad y Dependencia de la Junta de Extremadura

© Cruz Roja Española

Cualquier parte de este documento puede ser citado, copiado, traducido a otros idiomas o adaptado para satisfacer las necesidades locales sin autorización previa de Cruz Roja Española, a condición de que se cite claramente la fuente.

**Edita:**

Cruz Roja Española  
C/ Museo, 5  
06003 Badajoz

**Diseño, maquetación e impresión:**

Indugrafic, artes gráficas. Badajoz

**Depósito legal:**

BA-374-09

 JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Dependencia

 *Dirección General de Planificación,  
Ordenación y Coordinación*



[www.cruzrojaextremadura.org](http://www.cruzrojaextremadura.org)

[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

924 22 96 23

**Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad**