

# Cartilla Educativa

## PARA LA SALUD RESPIRATORIA Y PREVENCIÓN DE LA TUBERCULOSIS



Dirigida al personal de salud para  
el trabajo con padres de familia





PERÚ

Ministerio  
de Salud

# Cartilla Educativa

## PARA LA SALUD RESPIRATORIA Y PREVENCIÓN DE LA TUBERCULOSIS



Dirigida al personal de salud para  
el trabajo con padres de familia

Cartilla educativa para la promoción de la salud respiratoria - prevención de la tuberculosis. Dirigida a personal de salud para el trabajo con padres de familia. Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección Ejecutiva de Promoción de la Salud. - 1 ed. - Lima: Ministerio de Salud; 2019.  
17 p. ilus.

PROMOCION DE LA SALUD / SALUD RESPIRATORIA / PREVENCION DE LA TUBERCULOSIS / PRÁCTICAS Y ENTORNOS SALUDABLE / PADRES DE FAMILIA

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2019 - 07463

**Cartilla educativa para la promoción de la salud respiratoria - prevención de la tuberculosis. Dirigida a personal de salud para el trabajo con padres de familia.**

**MINISTERIO DE SALUD**

Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Promoción de la Salud.  
(Minsa. Digiesp. Dprom)

**Elaboración:**

Tania Cervera Villalobos Dprom

**Revisión técnica:**

Rula Aylas Salcedo Dprom

**Validación:**

Gladys Cusiatado Santiago Dprom  
Gladys Zoraida Champi Jalixto Dprom  
Janet Clorinda Llamosas Montero Dprom  
John Edward Castro Varillas Oficina General de Comunicaciones  
Cecilia Bernabé Chavez Dgiesp  
Jorge Alcántara Chávez DIRESA Callao  
Adriana Valencia Vilca DIRESA Callao

**Personal de Salud:**

DIRIS Lima Este CS San Juan- Iquitos  
DIRIS Lima Norte CS Túpac Amaru- Iquitos  
DIRIS Lima Centro PS Cahuide- Iquitos  
DIRIS Lima Sur PS 9 de octubre- Iquitos  
DIRESA Callao PS Maynas- Iquitos  
CS Julio C. Tello-Lurín PS Masusa- Iquitos  
CS Cardoso- Iquitos PS Modelo- Iquitos  
CS Nauta- Iquitos PS Progreso- Iquitos  
CS San Antonio- Iquitos IPRESS América- Iquitos

**Docentes:**

IE Violeta Correa de Belaunde 601606 Iquitos  
IEP Nuevo Amanecer Lima

**Diseño y diagramación:**

Roberth Edgar Gamboa Inga Dprom  
Juan Roberto Gutiérrez Pérez Dprom

©MINSa, JULIO 2019

Ministerio de Salud

Av. Salaverry N°801, Lima 11- Perú

Teléfono (51-1) 3156600

<https://www.gob.pe/minsa>

Primera Edición, 2019

Tiraje: 4,000 unidades

Impresión: Burcon impresores y derivados S.A.C

Dirección: Cal. Bernardo Alcedo N° 549

Teléfono:4700123

Versión digital disponible:



# Introducción

**La tuberculosis** está considerada entre los principales problemas de salud pública en el Perú. Afecta además de la salud, la calidad de vida de las personas, e impacta también en los ámbitos económico y social del país.

Al ser la tuberculosis una enfermedad prevenible y curable, la detección precoz de sintomáticos respiratorios, y el tratamiento temprano, son fundamentales para evitar la propagación de la enfermedad. Para esta tarea se requiere la participación responsable de todas las personas en los diferentes escenarios sociales.

La familia es la institución social básica para el desarrollo integral de las personas. En ella se aprenden conocimientos, valores, actitudes, roles y hábitos; es el ámbito natural para adquirir comportamientos saludables.

El hogar es el espacio físico que debe ofrecer las condiciones necesarias para conservar la salud y seguridad de los integrantes de la familia. Es implícita entonces la obligación que el padre y/o madre de familia y cuidadores estén informados sobre la tuberculosis, en especial su prevención; saber reconocer síntomas en los integrantes de la familia, que indiquen si uno de ellos o más, pudieran estar afectados por la enfermedad; así mismo a participar en el cumplimiento del tratamiento si fuera el caso.

La presente cartilla se ha elaborado con el objetivo de proporcionar información sobre la tuberculosis a los padres de familia y cuidadores, a fin de que desarrollen comportamientos saludables, apliquen en su hogar entornos saludables para evitar el riesgo de desarrollar la tuberculosis; sepan reconocer los síntomas para una detección precoz; y si detectaran un posible caso de la enfermedad, acudir al establecimiento de salud para su diagnóstico y tratamiento oportuno.





PERÚ

Ministerio  
de Salud

**Elizabeth Zulema Tomás Gonzáles**

MINISTRA DE SALUD

**Neptalí Santillán Ruiz**

VICEMINISTRO DE SALUD PÚBLICA

**Óscar Ernesto Cosavalente Vidarte**

VICEMINISTRO DE PRESTACIONES Y ASEGURAMIENTO EN SALUD

**Rosario Esther Tapia Flores**

SECRETARIA GENERAL

**Gustavo Martín Rosell De Almeida**

DIRECTOR GENERAL DE LA DIRECCIÓN DE INTERVENCIONES  
ESTRATÉGICAS EN SALUD PÚBLICA

**Alexandro Daniel Saco Valdivia**

DIRECTOR EJECUTIVO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD







## ¿Qué es la tuberculosis?

Es una enfermedad infectocontagiosa causada por el bacilo de Koch, que ataca de manera especial a los pulmones, aunque también afecta a otras partes del organismo, como riñones, cerebro, huesos, entre otras.



## ¿Por qué se debe conocer sobre la tuberculosis?

-  Porque en el Perú, afecta a muchas personas, especialmente a aquellas en situación de vulnerabilidad.
-  La tuberculosis es de fácil transmisión, puede propagarse muy rápido de una persona enferma a una sana. Si en una vivienda hay una persona enferma es probable que enfermen otros integrantes de la familia.
-  Puede causar la muerte o dejar secuelas que perjudicarán la calidad de vida futura de los afectados si no se trata a tiempo; sin embargo, esos riesgos son evitables porque la enfermedad se puede prevenir y es curable si se detecta y se trata oportunamente.
-  Si los padres conocen las características de la enfermedad pueden desarrollar acciones para prevenirla.

### Recuerda

Existen factores que contribuyen para que la enfermedad se desarrolle: hacinamiento, pobreza, bajas defensas del organismo, desnutrición, o si la persona se encuentra con las defensas bajas por alguna enfermedad, entre otras.



## ¿Cómo se contagia la tuberculosis?

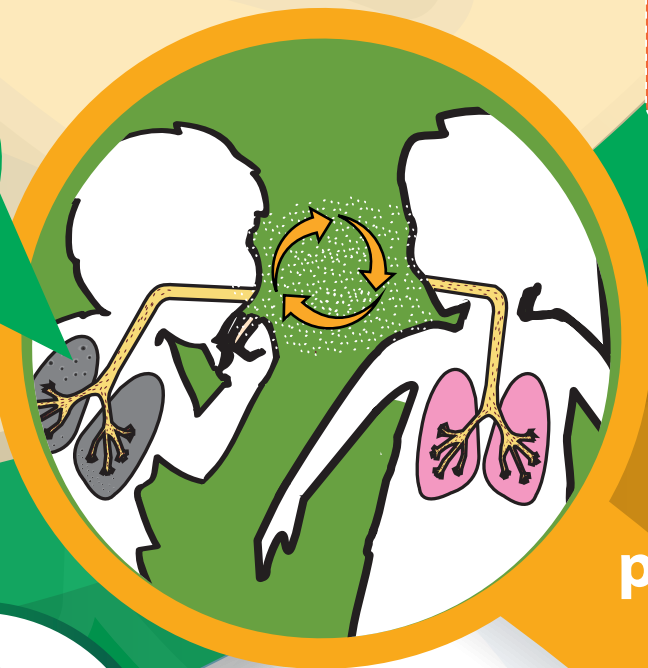
La tuberculosis pulmonar se transmite por vía aérea. Cuando las personas con la enfermedad y sin tratamiento hablan, tosen o estornudan expulsan pequeñas gotitas de saliva con el bacilo de la tuberculosis, que permanecen suspendidas en el aire y las personas que se encuentran cerca pueden inhalar el bacilo e infectarse.

El mayor riesgo de infectarse por tuberculosis ocurre en los ambientes cerrados, sin iluminación y ventilación natural, condiciones que ayudan a la concentración del bacilo de Koch; estos ambientes pueden ser: el hogar, centro laboral, centro de estudios, vehículos de transporte público y otros.

### Recuerda


La tuberculosis no se contagia:

- Por usar los mismos cubiertos (cuchara, tenedor)
- Por dar la mano
- Por tocar o usar la ropa del afectado
- Por transfusión sanguínea




## ¿Qué síntomas presenta una persona con tuberculosis pulmonar?



 Tos y flema por más de 15 días, este es el síntoma más característico de la tuberculosis.



 Fiebre y sudoración nocturna.



 Pérdida de apetito y peso.

## ¿Cómo se previene la tuberculosis?

La principal forma de prevención es a través de la identificación de síntomas como la presencia de tos con flema por 15 días o más, en ese caso la persona deberá dirigirse al establecimiento de salud más cercano para descartar o confirmar si tiene tuberculosis. **Si una persona es diagnosticada con tuberculosis, debe iniciar el tratamiento de inmediato.**



### Recuerda

La prueba de esputo y el tratamiento son gratuitos. Acude al establecimiento de salud más cercano.

**Es importante realizar en tu hogar prácticas saludables que incluyan:**

#### A) Abrir ventanas y cortinas

Para el recambio de aire permanente e ingreso de luz natural a los ambientes de la vivienda, transporte público, centros de trabajo, de estudios, entre otros.



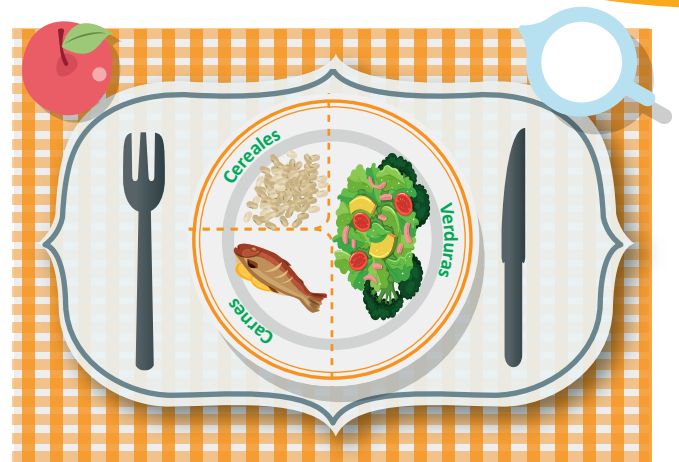
#### B) Cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar

Usar papel higiénico y luego tirarlo en un tacho de basura. En caso de no contar con papel se debe cubrir la nariz y boca con el antebrazo.



### C) Alimentarse saludablemente

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Ayuda a sentirse y verse mejor, fortalece el sistema inmunológico para prevenir diversas enfermedades, entre ellas, la tuberculosis.



Se debe consumir las cantidades adecuadas de todos los grupos de alimentos: cereales (quinua, arroz, maíz, trigo), tubérculos, menestras, verduras, frutas, lácteos y derivados, carnes, pescados, huevos, azúcar y sus derivados, y grasas naturales.



### D) Vacunar a tu hijo

La vacunación con BCG, se aplica a los recién nacidos y está disponible en todos los establecimientos de salud de manera gratuita. Protege solo contra las formas graves de la tuberculosis.

### E) Evitar el consumo y exposición al humo de tabaco y leña



El humo del tabaco y leña afecta sobre todo a los pulmones que es a donde ingresa el humo inhalado.

Produce lesiones en diferentes niveles del aparato respiratorio, también en otros órganos.





## ¿Cómo se diagnostica la tuberculosis?



A la persona con sospecha de tuberculosis se le realiza un examen que consiste en la toma de una muestra de esputo (flema) para su análisis, así saber si tiene o no el bacilo que produce la tuberculosis.

El personal de salud informará si es necesario realizar exámenes adicionales de acuerdo con los resultados y evaluaciones.

El diagnóstico solo es realizado por el personal especializado en un establecimiento de salud.

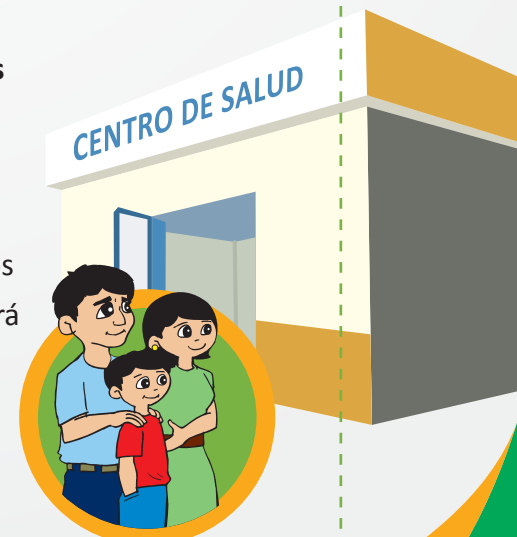
## Si hay un familiar diagnosticado con tuberculosis, ¿cómo se puede proteger a los otros miembros de la familia?

Es necesario cuidar al afectado en su recuperación y evitar que los demás integrantes de la familia se enfermen.

Algunas acciones inmediatas son:

### 1. Acudir al establecimiento de salud

Si una persona es diagnosticada con tuberculosis, significa que las personas cercanas han estado expuestas a la bacteria, por tanto, **todos los demás miembros de la familia y otras personas con contacto cercano a la persona enferma deben acudir al establecimiento de salud para el chequeo correspondiente.** De acuerdo con los resultados de los exámenes, el personal de salud le indicará las acciones a seguir.



El Ministerio de Salud brinda detección, diagnóstico y tratamiento en forma **GRATUITA** a las personas afectadas por tuberculosis.

## 2. Cumplir el tratamiento

La persona que ha sido diagnosticada con tuberculosis debe iniciar y cumplir con el tratamiento de acuerdo a la indicación médica; el tratamiento es supervisado por el personal de salud en el establecimiento de salud. Para curarse no se debe abandonar el tratamiento.

Por lo general, a partir de los 30 días de tratamiento ininterrumpido, la persona ya no contagia; aun así, es el personal de salud el que lo determina si ya no hay riesgo de contagio.

Si una persona afectada abandona el tratamiento, volverá a desarrollar la enfermedad y requerirá tratamientos más prolongados.

## Recuerda

La persona afectada por tuberculosis debe usar mascarilla para proteger a su familia; el médico indicará cuándo termina este periodo. Mientras se tenga controles bacteriológicos positivos, debe cubrirse la boca y nariz al toser, estornudar o reír y desechar con cuidado el papel usado en un depósito exclusivo.



## 3. Consumir una alimentación saludable

La alimentación es fundamental en la lucha contra la tuberculosis, debe ser rica en los principales nutrientes.

### 1 Carbohidratos:

Su principal función es dar energía. La tuberculosis hace que el organismo gaste más energía, ocasionando la pérdida de peso y que el organismo no responda bien al tratamiento. Se encuentran en los cereales, tubérculos, menestras, entre otros.



### 2 Vitaminas y minerales:

Favorecen la absorción de hierro. Mejoran las defensas, reducen los efectos secundarios de los medicamentos en el hígado y sistema nervioso, en especial, la ingesta de complejo B. Se encuentran en las frutas, verduras, entre otros.



### 3 Grasas:

Ayudan en la absorción de las vitaminas. Rodean los órganos del cuerpo protegiéndolos de golpes y traumas. Se encuentran en los pescados de carne oscura; frutos secos; y en los aceites vegetales como el de oliva, maíz, soya.



### 4 Proteínas:


Reparan y reconstruyen las células del cuerpo. Se encargan de formar células de defensa y previenen la aparición de otras infecciones. Se encuentran en las carnes (pollo, pavo, res, pescado, etc.), la leche, el queso, el huevo y las vísceras, entre otros.



## 4. Abrir ventanas y cortinas para ventilar los espacios y permitir el ingreso de la luz solar

Para facilitar la ventilación natural, las ventanas y puertas deben estar ubicadas en lados opuestos de una habitación, y que den al aire libre y no hacia áreas comunes como pasillos u otras habitaciones; de ésta manera el aire se desplazará al exterior. La luz solar directa y los rayos ultravioleta tienen un rol germicida sobre la bacteria, que provoca su destrucción en casi cinco minutos; por ello, en espacios abiertos o en locales iluminados por luz natural se hace difícil su transmisión.

La tuberculosis  
**sí se cura**



## 5. Evitar el consumo de tabaco

El consumo de tabaco aumenta el riesgo de contraer la tuberculosis, facilita su desarrollo, incrementa su gravedad, dificulta el tratamiento y permite su propagación.



**LA TUBERCULOSIS SE CURA**, si se trata a tiempo y se cumple de manera total con el tratamiento.

## Recuerda

Cuando los niños y adolescentes que han sido afectados por la tuberculosis, se reincorporen al colegio, debe asegurarse que lleven un refrigerio nutritivo o almuerzo de ser necesario.



## 6. Realizar actividad física

Mejora la capacidad respiratoria al permitir el aumento del consumo de oxígeno y mayor tiempo para el intercambio del CO<sub>2</sub> en los pulmones y fortalecer el sistema inmunológico.



## IDEAS FUERZA

El Ministerio de Salud brinda diagnóstico y tratamiento de forma GRATUITA a las personas afectadas por tuberculosis.  
La tuberculosis se cura si se trata a tiempo y se cumple con el tratamiento indicado por el médico.

La tuberculosis no se contagia:

- Por usar los mismos cubiertos: cucharas, tenedores.
- Por dar la mano.
- Por tocar o usar la ropa del afectado.

La tuberculosis no se transmite por transfusión sanguínea.

La tuberculosis se previene con diagnóstico precoz y tratamiento oportuno.

El principal síntoma de la tuberculosis es la tos con flema por mas de 15 días .






PERÚ

Ministerio  
de Salud

Av. Salaverry 801 - Lima11  
Infórmate, llama gratis al: ☎ 113  
<https://www.gob.pe/minsa/>





La tuberculosis  
**sí se cura**

**RECUERDA**

Practicar en el hogar comportamientos saludables para proteger la salud respiratoria de tu familia.

**EL PERÚ PRIMERO**

Infórmate, llama gratis al: ☎ 113