

SALUD EN SITUACIÓN DE RECLUSIÓN

INFORMACIONES
para personas en reclusión



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Office of Public Health FOPH



Santé Prison Suisse
Santé Carcérale Suisse
Salute Carceraria Svizzera
Gefängnisgesundheit Schweiz

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



La presente publicación está disponible en los idiomas siguientes:

albanés
alemán
árabe
español
francés
inglés
italiano
portugués
rumano
ruso

Igualmente está disponible en formato PDF para su descarga en

www.sante.prison.ch

Pie de imprenta

© Santé Prison Suisse
Editor: Oficina Federal de Salud Pública, Ámbito de Dirección Salud Pública
Santé Prison Suisse
Cruz Roja Suiza, Sección Salud
Febrero 2014

Información: Santé Prison Suisse, 1700 Fribourg, Teléfono +41 (0)26 425 44 19,
health@prison.ch, www.sante.prison.ch

Responsable del proyecto: Oficina Federal de Salud Pública, Santé Prison Suisse

Redacción: Cruz Roja Suiza

Diseño y Layout: diff. Marke & Kommunikation GmbH, Berna

Número de publicación BAG: 2014-OEG-06

Solicitud de ejemplares: BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
Número de artículo BBL: 311.244.esp

Copia: permitida bajo declaración de la fuente (también extractos)

Impreso en papel blanqueado sin cloro

INDICE

Salud	4
Ejercitarse el máximo posible	4
Cuestionar los hábitos	4
Alimentarse bien	4
Hacer algo positivo	5
Confiar en alguien	5
Ocuparse de la higiene personal	5
Informarse sobre enfermedades contagiosas	6
Protegerse de enfermedades contagiosas	7

Enfermedades que se transmiten a través de las vías respiratorias	11
Tuberculosis	12
Gripe	13

Enfermedades que se transmiten por vía sexual y mediante el contacto con sangre	15
VIH/SIDA	16
Hepatitis B y C	18
Gonorrea y clamidia	19
Sífilis	20
Condiloma (VPH)	21

Enfermedades que se transmiten por falta de higiene	23
Hepatitis A	24

Primeros auxilios	25
Primeros auxilios ante ataques epilépticos	26
Primeros auxilios para heridas pequeñas	27
Primeros auxilios en caso de fuertes hemorragias	28

Informaciones más detalladas	29
-------------------------------------	----

SALUD

La salud es un tema de gran relevancia durante el periodo de reclusión. Tanto las enfermedades infecciosas, como el estrés, los problemas personales y la separación de la familia, los amigos y compañeros pueden ejercer efectos negativos sobre la salud. A continuación encontrará toda una serie de consejos que le ayudarán a hacer algo por su bien y por su salud.



Ejercitarse el máximo posible

El ejercicio físico no solo le ayuda a entrenar los músculos, sino también a reducir el estrés. Una buena forma física contribuye a mejorar las defensas y a resistir mejor a las tensiones físicas y psíquicas. El ejercicio físico tiene un efecto positivo sobre la psique y le ayuda a dormir mejor. La actividad física contribuye a paliar los miedos y la tristeza.

- **¿Qué posibilidades tengo de practicar algún deporte o de ejercitar mi cuerpo en la cárcel?**
- **¿Hago uso de las posibilidades existentes?**
- **¿Cómo me siento después de haber hecho deporte?**



Cuestionar los hábitos

Si usted fuma, tiene dudas sobre su consumo de alcohol, quiere dejar de consumir drogas o necesita de un tratamiento, durante su estancia en prisión puede obtener el apoyo que necesita.

- **¿Quiero cambiar algo?**
- **¿Qué objetivo puedo plantearme?**
- **¿Conozco las ofertas que existen en el centro de reclusión?**



Alimentarse bien

Nuestro cuerpo requiere de una alimentación equilibrada para mantenerse sano y poder protegerse de enfermedades. Igualmente importante es ingerir líquidos en cantidad suficiente. El agua del grifo puede beberse, ya que tiene calidad de agua potable.

- **¿Como fruta y verdura a diario?**
- **¿Bebo en cantidad suficiente (1 litro y medio al día)?**



Hacer algo positivo

Infórmese sobre las ofertas de empleo existentes, así como sobre las ofertas de ocio y de cursos.

- **¿Qué me gusta hacer? (por ej. leer, deporte, música, artesanía etc.)**
- **¿Quiero aprender algo nuevo?**
- **¿Conozco las diversas ofertas que existen en el centro de reclusión?**



Confiar en alguien

Si tiene usted problemas o preocupaciones que le afectan, puede servirle de ayuda hablar con alguien sobre ello. En el centro de reclusión hay varias personas que están a su disposición:

- El servicio de salud o el/la médico de la prisión
- El personal penitenciario
- Los servicios sociales
- El apoyo espiritual
- Otros reclusos

El personal penitenciario está sometido a las reglas de confidencialidad. Esto significa que no está autorizado a divulgar informaciones que usted le haya confiado fuera de su ámbito laboral.

- **¿Quién puede ofrecerme asistencia en la cárcel?**
- **¿En quién confío lo suficiente como para hablar de cosas personales?**
- **¿Qué posibilidades tengo de mantener una conversación cara a cara?**



Ocuparse de la higiene personal

La higiene personal contribuye a evitar el contagio con enfermedades infecciosas. La higiene personal abarca la higiene corporal, mudarse regularmente de ropa y cambiar la ropa de cama.

- **¿Qué es lo que más me importa en materia de higiene personal?**
- **¿Qué posibilidades tengo para cuidar mi higiene corporal?**
- **¿Conozco las posibilidades de mudar la ropa?**



Informarse sobre enfermedades contagiosas

En los centros de reclusión, muchas personas comparten un espacio limitado. Por este motivo, las enfermedades contagiosas se propagan con mayor frecuencia que en el exterior. No obstante, muchas personas están mal informadas o no disponen de información y ven riesgos de contagio en situaciones en las que los riesgos son inexistentes. Estos miedos infundados suponen una carga para la convivencia. La información ayuda a disipar miedos y a afrontar mejor los riesgos de contagio.

- **¿Qué sé sobre las enfermedades contagiosas?**
 - **¿En qué situaciones me siento inseguro?**
 - **¿A quién puedo dirigirme si tengo dudas?**
-

Protegerse de enfermedades contagiosas



Informarse sobre las posibilidades de vacunación

El servicio de salud y el/la médico asesoran sobre la posibilidad de vacunarse contra la gripe y la hepatitis A y B, y cuándo se consideran necesarias.

- **Protección de enfermedades que pueden evitarse mediante vacunación**
-



Informarse sobre las posibles pruebas del VIH / SIDA, hepatitis y tuberculosis

El servicio de salud y el/la médico asesoran sobre la posibilidad y la necesidad de realizar la prueba del VIH/SIDA, de la hepatitis o la tuberculosis.

- **Protección ante la progresión inadvertida de una enfermedad**
-



Lavarse regularmente las manos con jabón

- Antes de las comidas
- Al cocinar y manipular alimentos
- Después de ir al servicio
- Siempre que las manos estén sucias

- **Protección de enfermedades que se transmiten a través de las manos**
-



Toser o estornudar en un pañuelo de papel

- Al estornudar o toser, cubra la nariz y la boca con un pañuelo de papel. Tire el pañuelo usado a la basura.
- Si no dispone de un pañuelo de papel, estornude o tosa en la cara interna del codo.

- **Protección de enfermedades que se transmiten por las vías respiratorias**
-



Solo utilizar productos de higiene personal propios
No preste sus productos de higiene personal a nadie

- Cepillo de dientes
 - Productos para el afeitado
 - Tijera de uñas, cortaúñas
 - Toallas de mano y de ducha
 - Máquina cortapelos
- **Protección de enfermedades que se transmiten mediante contacto con o sin sangre**



Evitar el contacto con sangre

- No toque heridas abiertas o sangrantes de otras personas sin llevar guantes (no obstante y ante una emergencia, preste primeros auxilios aunque no disponga de guantes y lávese las manos después)
 - Tapar heridas abiertas con tiritas o con otros materiales de vendaje
- **Protección de enfermedades que se transmiten a través del contacto con sangre**



Observar las reglas del Sexo más Seguro

- Durante la penetración (vaginal, anal u oral), utilizar siempre un preservativo o un condón femenino Femidom
 - No tragar semen ni retenerlo en la boca
 - No tragar sangre menstrual ni retener sangre menstrual en la boca
 - Informe al médico en presencia de picores, ardores o secreciones.
- **Protección de enfermedades de transmisión sexual**



Consulte con el servicio de salud si es consumidor de drogas

- Infórmese sobre la posibilidad de una terapia de sustitución de droga.
 - Infórmese sobre las posibilidades de obtener jeringuillas y agujas limpias.
 - Infórmese sobre cómo desechar las jeringuillas y agujas de forma segura.
- **Protección de enfermedades que se transmiten a través del contacto con sangre**



Al consumir drogas utilice solo su propio material y no lo preste a nadie

- Utilice su propio instrumental o jeringuillas y agujas nuevas y limpias. No preste el material
 - Al inhalar utilice su propio material y no lo preste
- **Protección de enfermedades que se transmiten a través del contacto con sangre**



Utilice su propio material para realizar tatuajes y no lo preste

- Utilizar agujas para tatuajes u objetos similares solo para una persona
- **Protección de enfermedades que se transmiten a través del contacto con sangre**



Informe al servicio de salud, al personal médico de posibles síntomas de enfermedades

- Fiebre alta
- Tos continuada con flemas con sangre (esputo sanguinolento)
- Dolores en el pecho
- Pérdida de peso no deseada, falta de apetito
- Extenuación, cansancio continuo
- Eccemas cutáneos
- Dolores al orinar
- Secreciones vaginales o del pene
- Molestias al mantener relaciones sexuales
- Picores o dolores en los genitales
- Lesiones en los genitales



**ENFERMEDADES QUE SE
TRANSMITEN A TRAVÉS DE
LAS VÍAS RESPIRATORIAS**



TUBERCULOSIS

La tuberculosis es una infección bacteriana que se transmite a través de las vías respiratorias.

Cómo protegerse del contagio:

- **Informarse sobre la posibilidad de hacer una prueba de tuberculosis**
- **Toser o estornudar en un pañuelo de papel desechable**
- **Ventilar los espacios bien y regularmente**
- **Informarse sobre las posibilidades de vacunación contra la tuberculosis**
Consulte con el servicio de salud o el/la médico sobre la posibilidad o la necesidad de una vacunación.
- **Comunique al servicio de salud o al personal médico cualquier síntoma de enfermedad:**
Acuda de inmediato al servicio de salud, al personal médico en casos de tos, esputo sanguinolento, fiebre, falta de apetito y pérdida no deseada de peso.

No existe riesgo:

No existe riesgo de contagio en el contacto con personas que padecen tuberculosis y que están siendo tratadas con medicación desde hace algunas semanas.

Tratamiento:

La tuberculosis se trata con antibióticos y puede curarse. Por regla general, el tratamiento suele durar unos seis meses y puede hacerse durante el periodo de reclusión.

GRIPE

La gripe es una infección causada por un virus que suele aparecer principalmente en invierno. La gripe se transmite a través de las vías respiratorias.

Cómo protegerse del contagio:

- **Toser o estornudar en un pañuelo de papel desechable**
- **Lavarse las manos regularmente con jabón**
- **Informarse sobre las posibilidades de vacunarse contra la gripe**
Consulte con el servicio de salud o el/la médico sobre la posibilidad o la necesidad de una vacunación.
- **Comunique al servicio de salud o al personal médico cualquier síntoma de enfermedad:**
Acuda al servicio de salud o al personal sanitario en caso de una subida repentina de fiebre, dolores en las extremidades y dolores de cabeza.

No existe riesgo:

Es posible evitar el contagio si se siguen estrictamente las reglas de higiene.

Tratamiento:

Los síntomas de la gripe (fiebre, dolores) pueden tratarse con medicamentos (analgésicos, calmantes, no con antibióticos). Estos medicamentos están disponibles en las instituciones penitenciarias.



**ENFERMEDADES QUE SE
TRANSMITEN POR VÍA
SEXUAL Y MEDIANTE EL
CONTACTO CON SANGRE**



VIH / SIDA

El VIH se transmite durante contactos sexuales no protegidos y a través de la sangre. Una madre puede contagiar a su bebé con el virus durante el embarazo, el parto o la lactancia.

El VIH ataca el sistema inmunológico del ser humano. El SIDA es la fase final de la enfermedad, en la que el sistema inmunológico es prácticamente incapaz de seguir funcionando, de forma que el organismo no puede defenderse de enfermedades – así, por ejemplo, de la gripe o de una cistitis inofensiva, que puede evolucionar negativamente y desembocar en una septicemia. Si no se trata adecuadamente, la enfermedad es mortal. El virus se mantiene en el organismo durante toda la vida pero, gracias a los medicamentos, es posible mantenerlo bajo control, es decir, la enfermedad es tratable pero no curable. Una persona infectada puede transmitir el virus.

Cómo protegerse del contagio:

- **Observar las Reglas del Sexo más Seguro (véase pág. 8)**
- **Evitar el contacto con sangre**
- **Utilizar solo productos de higiene personal propios y absténgase de prestarlos**
- **Al consumir drogas, utilice su propio instrumental y no lo preste**
- **Al inhalar, utilice su propio material y no lo preste**
- **Utilice su propio material para hacer tatuajes y absténgase de prestarlo**
- **Infórmese sobre las posibilidades de realizar la prueba del VIH:
Acuda al servicio de salud o a el/la médico si se siente inseguro o tiene dudas por haber mantenido en el pasado relaciones sexuales no protegidas o en caso de haber entrado en contacto con sangre sin protección.**

No existe riesgo:

- Durante un apretón de manos, al abrazarse, acariciarse o besarse
- Al estornudar o toser
- Al beber o comer utilizando la misma vajilla o los mismos cubiertos
- Al usar los inodoros o lavabos de utilización compartida
- En la piscina

Tratamiento:

El VIH/SIDA se trata mediante medicamentos antiretrovirales. Estos medicamentos deben ingerirse de por vida. El tratamiento es conseguible en situación de reclusión.



HEPATITIS B Y C

La hepatitis es una inflamación del hígado causada por un virus.

La hepatitis B y la hepatitis C se transmiten durante los contactos sexuales no protegidos o al entrar en contacto con sangre sin la protección adecuada.

Cómo protegerse del contagio:

- Evitar el contacto con sangre

- Observar las Reglas del Sexo más Seguro (véase pág. 8)

- Utilizar solo productos de higiene personal propios y absténgase de prestarlos

- Al consumir drogas, utilice su propio instrumental y no lo preste

- Al inhalar, utilice su propio material y no lo preste

- Utilice su propio material para hacer tatuajes y absténgase de prestarlo

- Infórmese sobre las posibilidades de vacunarse contra la hepatitis B
Consulte con el servicio de salud o el/la médico sobre la posibilidad o la necesidad de una vacunación.

No existe riesgo:

- Durante un apretón de manos, al abrazarse, acariciarse o besarse
- Al estornudar o toser
- Al beber o comer utilizando la misma vajilla o los mismos cubiertos
- Al usar los inodoros o lavabos de utilización compartida
- En la piscina

Tratamiento:

Algunas formas de la hepatitis B y C pueden tratarse mediante antivirales. El tratamiento tiene una duración de varios meses hasta un año y está disponible en reclusión.

GONORREA Y CLAMIDIA

La gonorrea es una enfermedad transmisible a través de contactos sexuales no protegidos. Puede causar la infertilidad.

Las clamidias son bacterias que se transmiten durante contactos sexuales no protegidos. Una infección no tratada puede tener consecuencias graves como la infertilidad.

Cómo protegerse del contagio:

- Observar las Reglas del Sexo más Seguro (véase pág. 8)

- Notificar síntomas de enfermedad al servicio médico o a el/la médico
Acuda al servicio de salud o al médico de la prisión en caso de ardores o escozores al orinar, secreciones vaginales o del pene o dolores en el bajo vientre.

No existe riesgo:

- Durante un apretón de manos, al abrazarse, acariciarse o besarse.
- Al usar los inodoros o lavabos de utilización compartida
- En la piscina

Tratamiento:

La gonorrea y la clamidia se tratan con antibióticos. Estos tratamientos están disponibles durante la estancia en prisión. **El tratamiento debe incluir siempre a la pareja.**



SÍFILIS

La sífilis se transmite durante los contactos sexuales no protegidos, al tener contacto con sangre sin la protección adecuada, así como al besarse. La sífilis es altamente contagiosa. Sin tratamiento, la sífilis daña los vasos sanguíneos, los órganos internos, el cerebro y el sistema nervioso.

Cómo protegerse del contagio:

→ **Observar las Reglas del Sexo más Seguro (véase pág. 8)**

→ **Evitar el contacto con sangre**

→ **Utilizar solo productos de higiene personal propios y absténgase de prestarlos**

→ **Al consumir drogas, utilice su propio instrumental y no lo preste**

→ **Al inhalar, utilice su propio material y no lo preste**

→ **Utilice su propio material para hacer tatuajes y absténgase de prestarlo**

→ **La sífilis puede transmitirse mediante un beso.
No utilice cubiertos o vajilla (vasos, tazas, etc.) usados.**

→ **Comunique los posibles síntomas de enfermedad al servicio de salud o al médico.
Acuda al servicio de salud si detecta un bulto o una herida en el ámbito de los genitales.**

No existe riesgo:

- Durante un apretón de manos, al abrazarse o acariciarse
- Al usar los inodoros o lavabos de utilización compartida
- En la piscina

Tratamiento:

La sífilis se trata con antibióticos. El tratamiento está disponible en la reclusión.

El tratamiento debe incluir siempre a la pareja.

CONDILOMA (VPH)

Los condilomas o verrugas genitales se transmiten durante contactos sexuales no protegidos.

Cómo protegerse del contagio:

→ **Observar las Reglas del Sexo más Seguro (véase pág. 8)**

→ **Comunique los posibles síntomas de enfermedad al servicio de salud o al médico.
Acuda al servicio de salud o al médico de la prisión sin observa la presencia de verrugas en el ámbito de la vagina, bajo el prepucio o en el ámbito del ano.**

No existe riesgo:

- Durante un apretón de manos, al abrazarse, acariciarse o besarse
- Al usar los inodoros o lavabos de utilización compartida
- En la piscina

Tratamiento:

Existen diversas posibilidades para tratar los condilomas. Estos tratamientos están disponibles en prisión. **El tratamiento debe incluir siempre a la pareja.**



**ENFERMEDADES QUE SE
TRANSMITEN POR FALTA
DE HIGIENE**

HEPATITIS A

La hepatitis es una inflamación del hígado causada por un virus.

La hepatitis A se contrae al ingerir alimentos contaminados, al beber agua contaminada o por falta de higiene (no lavarse las manos).

Cómo protegerse del contagio:

→ **Lavarse las manos con jabón regularmente: después de ir al servicio, antes de comer, al cocinar, al manipular alimentos, etc.**

→ **Infórmese sobre las posibilidades de vacunación contra la hepatitis A**
Consulte con el servicio de salud o el/la médico sobre la posibilidad o la necesidad de una vacunación.

No existe riesgo:

- No se corre riesgo de contagio si se observan estrictamente las reglas de higiene mencionadas

Tratamiento:

La hepatitis A se cura la mayoría de las veces sin necesidad de tratamiento.



PRIMEROS AUXILIOS



PRIMEROS AUXILIOS ANTE ATAQUES EPILÉPTICOS

¿Qué hacer?

1. Mantener la calma, prestar primeros auxilios e informar al personal de la prisión lo antes posible
2. Acostar a la persona afectada sobre el suelo, una cama o algo similar para evitar que se lesione
3. Prestar atención a la cabeza, colocar una almohada debajo de la cabeza o sujetarla
4. Apartar objetos peligrosos:
 - apartar cualquier objeto punzante, cortante, duro o caliente del alcance de la persona afectada o quitárselo de las manos (herramientas, etc.)
 - retirar las gafas
5. Si fuera necesario, retirar a la persona afectada de zonas peligrosas (por ej. el descansillo de la escalera, hornos, chimeneas, etc.). Tirar del torso o la parte superior del cuerpo
6. Tan pronto como se pase el ataque, colocar a la persona afectada de costado
7. Aflojar la ropa a fin de facilitar la respiración
8. Informar al servicio de salud o al médico sobre el ataque epiléptico
 - **Quédese con la persona afectada hasta que se pase el ataque.**



Bajo ningún concepto...

- ... **mantener separados los dientes o introducir objetos entre la mandíbula superior e inferior (riesgo de lesiones en dientes y dedos)**
- ... hablar, gritar, sacudir o pegar a la persona afectada
- ... sujetar a la persona afectada durante y después del ataque (aumenta en riesgo de lesiones)
- ... dar de beber a la persona afectada, administrarle medicamentos antiepilépticos o de otro tipo (riesgo de atragantarse)
- ... tratar de despertar a la persona afectada de la fase de sueño después del ataque o intentar «activarla» de alguna otra manera (riesgo de atragantarse)

PRIMEROS AUXILIOS PARA HERIDAS PEQUEÑAS

Abrasiones, cortes, desgarros, contusiones

1. Prestar primeros auxilios y alarmar lo antes posible al personal penitenciario
2. Lavarse las manos, a ser posible con un producto que contenga alcohol
3. Llevar guantes (si no dispone de guantes, preste primeros auxilios y lávese las manos después de la emergencia)
4. No aspire, tosa o estornude sobre la herida
5. Secar la herida con material esterilizado
6. Limpiar cuidadosamente la herida con un producto desinfectante
7. Cubrir la herida con una tirita y fijarla; en caso de heridas de mayor tamaño con una compresa esterilizada no adherente
8. Observar la herida: en caso de hemorragia, indicios de infección, trastornos de sensibilidad o problemas motrices (infección: enrojecimiento, exceso de calor; sensibilidad: falta de sensibilidad; motricidad: incapacidad de movimiento), notificarlo al servicio de salud o a el/la médico
9. En caso de entrar en contacto con sangre u otras secreciones, lavarse las manos

PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE FUERTES HEMORRAGIAS

1. Prestar primeros auxilios y alarmar lo antes posible al personal penitenciario
2. Póngase guantes (si no dispone de guantes: preste primeros auxilios y lávese las manos después de la emergencia)
3. Acueste a la persona afectada
4. Mantener en alto la zona afectada
5. Ejercer presión sobre la herida con un apósito de material absorbente
Material:
 - Toalla
 - Trozo de tela
 - Pañuelo triangular
 - Cartucho de vendaje
6. Colocar vendaje compresivo:
 - Mantener sobre la herida el apósito colocado (punto 5)
 - Hacer presión sobre la herida, no aplicar un torniquete; hacer un nudo sobre la herida
 - En caso de no poder parar la hemorragia, colocar un vendaje adicional
7. Informar al servicio de salud o al médico de la prisión
8. Lavarse las manos tras haber entrado en contacto con sangre u otras secreciones



**INFORMACIONES MÁS
DETALLADAS**

VIH / Sida y enfermedades de transmisión sexual

Ayuda Suiza contra el Sida:

Aids-Hilfe Schweiz

Konradstrasse 20

Postfach 1118

8031 Zürich

Teléfono +41 (0)44 447 11 11

www.aids.ch

Enfermedades infecciosas, VIH / Sida, alcohol, tabaco, drogas

Oficina Federal de Salud Pública:

Bundesamt für Gesundheit

3003 Bern

Teléfono +41 (0)58 463 87 06

www.bag.admin.ch

Tuberculosis

Liga Pulmonar Suiza:

Lungenliga Schweiz

Chutzenstrasse 10

3007 Bern

Teléfono +41 (0)31 378 20 50

www.lung.ch

Informaciones sobre la salud en varios idiomas

Cruz Roja Suiza:

Schweizerisches Rotes Kreuz

Departement Gesundheit und Integration

Werkstrasse 18

3084 Wabern

Teléfono +41 (0)31 960 75 75

www.migesplus.ch – Informaciones sobre temas relacionados con la salud en varios idiomas
