

PASO A PASO

2021 • NÚMERO 112

learn.tearfund.org

ENFERMEDADES TRANSMISIBLES



EN ESTE NÚMERO

- 3 Enfermedades transmisibles
- 6 La iglesia extiende sus brazos
- 8 Lecciones del ébola
- 11 Salud infantil
- 14 Hacer frente a una pandemia
- 20 Cómo cuidar de una persona enferma

tearfund

EN ESTE NÚMERO

ARTÍCULOS DESTACADOS

- 3 Enfermedades transmisibles
- 7 El papel de los líderes de fe en el cambio de comportamiento
- 8 Lecciones del ébola
- 10 Concientización sobre la discapacidad
- 11 Salud infantil
- 14 Hacer frente a una pandemia
- 16 Vivir con VIH

SECCIONES REGULARES

- 5 ESTUDIO BÍBLICO: El poder de la resurrección
- 18 SECCIÓN INFANTIL: Lávate las manos
- 22 RECURSOS
- 23 COMUNIDAD
- 24 ENTREVISTA: ¿Ha llegado el fin del mundo?

GUÍA PRÁCTICA

- 6 La iglesia extiende sus brazos
- 12 Prevenir la propagación de enfermedades respiratorias
- 19 ¿Noticias falsas?
- 20 Cómo cuidar de una persona enferma

PASO A PASO

ENFERMEDADES TRANSMISIBLES

Todos nos enfermamos de vez en cuando. A veces, contraemos enfermedades que se transmiten de persona a persona —llamadas «enfermedades transmisibles»—, como la tos y los resfriados, u otras más graves, como Covid-19, VIH, malaria y ébola.

En esta edición de *Paso a Paso*, analizamos cómo reducir la propagación y el impacto de las enfermedades transmisibles, incluido en los niños y las niñas (pág. 11), en la salud mental (pág. 14) y en las personas que viven con alguna discapacidad (pág. 10). También explicamos cómo cuidar de una persona enferma (pág. 20) y repasamos lo que hemos aprendido de los brotes de ébola y del VIH (págs. 8 y 16).

En la parte central de la revista, incluimos un póster sobre cómo prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como Covid-19 (págs. 12-13), que se puede fotocopiar, traducir y adaptar a los distintos contextos. Si desea que le suministremos las imágenes para diseñar su propio póster, comuníquese con nosotros (datos de contacto en la pág. 23).

El Covid-19 ha tenido un profundo impacto en todos nosotros. Muchas personas se han enfermado o han perdido seres queridos. En cierto momento durante el mes de abril de 2020, la mitad de la población mundial, es decir, 4500 millones de personas, estaba viviendo en confinamiento. En nuestra entrevista de la última página, respondemos algunas de las preguntas más comunes que se hace la gente acerca de la pandemia, como, por ejemplo, si ha llegado el fin del mundo.

Un versículo de la Biblia que en estos últimos tiempos ha adquirido un nuevo sentido para mí es: «Estén quietos y reconozcan que yo soy Dios» (Salmos 46:10) porque nos recuerda que, pase lo que pase, y aunque nos sintamos ansiosos, Dios está con nosotros. Podemos descansar en su presencia y confiar en su amor eterno.



Jude Collins, editora

📷 Foto de portada: Bina (a la derecha) y su amiga se lavan las manos en una escuela de Nepal. Foto: Tom Price/Tearfund



Ted Lankester

ENFERMEDADES TRANSMISIBLES

De alguna manera, el minúsculo virus que causa el Covid-19 nos ha afectado a todos.

A finales de 2019, se dio comienzo al cierre de muchas fronteras nacionales, escuelas, redes de transporte y negocios con el propósito de detener la propagación del virus. En pueblos y ciudades, con millones de habitantes confinados en sus casas y la cancelación de eventos, reinaba el silencio. La gente empezó a temer por su salud y la de sus seres queridos. La seguridad económica y el bienestar físico y emocional de las personas se han visto afectados por la falta de disponibilidad de alimentos, la interrupción de la educación y la pérdida de empleos. Lamentablemente, han muerto muchas personas.

Durante esta pandemia, hemos sido testigos de la rapidez con la que puede transmitirse una enfermedad de una persona a otra y los efectos devastadores que ello tiene, pero también hemos visto que las comunidades pueden trabajar juntas de formas innovadoras por el bien común.

TRANSMISIÓN DE PERSONA A PERSONA

Covid-19 es una de muchas enfermedades transmisibles, cuya causa es una infección que puede pasarse de una persona a otra, a veces, aunque no haya contacto físico entre ellas. No todas las enfermedades infecciosas se propagan de esta manera; por ejemplo, el tétanos no se transmite de persona a persona.

Las enfermedades no transmisibles, como la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer no son causadas por infecciones y, como su nombre lo indica, no se transmiten entre personas. Para más información sobre las enfermedades no transmisibles, consulte el número 87 de *Paso a Paso*.

NUMEROSOS IMPACTOS

Como ocurre con la mayoría de los retos que enfrenta el mundo —hambrunas, guerras e inundaciones—, casi siempre los más perjudicados son las personas que se

encuentran en la mayor situación de pobreza y vulnerabilidad y las que están menos informadas. Para las personas y familias que no tienen suficiente para comer, contraer una enfermedad grave, como ébola o tuberculosis, puede sumirlas aún más en la pobreza al impedirles trabajar o acceder a atención médica.

También hay otro tipo de impactos, como los siguientes:

• SATURACIÓN DE LOS CENTROS DE SALUD

Durante el brote de una enfermedad infecciosa como el Covid-19, los centros de salud pueden verse desbordados y tener que cancelar numerosas consultas y operaciones. En la medida de lo posible, es fundamental que las personas que tengan otras enfermedades graves, como cáncer o enfermedades del corazón, puedan seguir obteniendo diagnósticos y tratamientos oportunos. Los niños y niñas no deberían dejar de recibir sus importantes vacunas.

• SALUD MENTAL

Los problemas de salud y económicos, así como tener que separarse de los miembros de la comunidad o de la familia, pueden tener un impacto negativo en la salud mental de una persona. Si la persona ya padece enfermedades, estas pueden empeorar, o la persona puede comenzar a presentar trastornos de ansiedad, depresión u otras afecciones.

• ABUSO

El tener que quedarse en sus casas por períodos prolongados de tiempo puede exponer tanto a niños y niñas como a adultos a un mayor riesgo de abuso. Con el cierre de las escuelas, los lugares de trabajo y otros espacios seguros, dicho abuso puede pasar inadvertido.

• ESTIGMA

Las enfermedades infecciosas graves suelen dar lugar a estigma, en particular, si en las comunidades no existe una comprensión clara de la enfermedad, como ocurre con el ébola y el Covid-19. Las noticias falsas,



📷 Entrega de alimentos a familias vulnerables en Colombia como parte de la respuesta de Tearfund al Covid-19. Foto: Edrei Cueto/Tearfund

las teorías conspirativas y la hostilidad hacia las personas que intentan ayudar a combatir la enfermedad suelen empeorar la situación. El rechazo que sufren las personas que se enferman puede ser peor que la enfermedad misma.

RESPUESTA

En tiempos de crisis, las comunidades suelen organizarse de maneras creativas para prestarse ayuda mutua y proteger a los más vulnerables. Al enfrentar juntos una amenaza común, se forman nuevas alianzas.

Por ejemplo, el Covid-19, que ha afectado prácticamente a todos los países del mundo, ha generado la cooperación —no la competencia— de sociedades y científicos, lo que acelera el desarrollo de nuevos sistemas y soluciones médicas. Se espera que esto fomente la confianza y la cooperación a largo plazo en los planos nacional e internacional.

En toda sociedad, hay ciertos grupos de personas que no solo prestan asistencia durante tiempos de crisis, sino que están en una buena posición para liderar y ayudar a moldear el futuro.

• EMPRENDEDORES SOCIALES

Este es un grupo numeroso y creciente de personas que surgen como líderes e innovadoras durante las crisis. Sus iniciativas comunitarias de asociación, de creación de grupos, clubes y emprendimientos son una fuente de apoyo, coraje y esperanza.

• GRUPOS RELIGIOSOS

En tiempos difíciles, en prácticamente todas las comunidades del mundo, personas de distintas religiones suelen unirse en son de cooperación, amistad y entendimiento mutuo. Esto fue lo que sucedió durante la epidemia de ébola en África occidental, donde las intervenciones de los líderes religiosos fueron fundamentales en la aceptación de la existencia de la enfermedad en las comunidades.

Los grupos religiosos pueden prestar un valioso apoyo a los Gobiernos y, a la vez, exigirles cuentas. De esta forma, están en una buena posición de ayudar a los países y a las comunidades a ser menos dependientes de la asistencia externa a largo plazo.

EL PAPEL DE LA IGLESIA

En nuestra calidad de miembros y líderes de congregaciones, tenemos la oportunidad de apoyar a las personas afectadas por las

enfermedades infecciosas. Pero debemos tener cuidado de no hacer más mal que bien.

- Una enfermedad no debe ser un factor para juzgar a personas, comunidades o países. Jesús específicamente da razones para no hacerlo (p. ej., en Juan 9).
- No debemos creer que la oración por sí sola reemplazará a la ciencia y garantizará una cura. Dios protege y sana, y la oración ayuda. No obstante, somos sus manos y pies, y es fundamental que hagamos nuestra parte, siguiendo los consejos de los expertos y dando el ejemplo.

Podemos encontrar formas gentiles de guiar con compasión, bondad y amor. No solos, sino a la par de los demás, profesen o no una religión. Cuando nos involucramos en nuestras comunidades para brindar apoyo a los demás durante tiempos de gran necesidad,

podemos de verdad ser sal y luz, como Jesús nos enseñó en el Sermón del monte (Mateo 5:13–16).

PALABRAS FINALES

Mis tres palabras finales son bondad, cooperación y creatividad. Ante todo, debemos ser bondadosos, trabajar juntos con alegría, y considerar creativamente y en oración cómo construir comunidades fuertes y sanas.

.....
El Dr. Ted Lankester es miembro del comité editorial de Paso a Paso y cofundador de Arukah Network. Asimismo, es coautor de Setting up community health and development programmes in low and middle income settings. Consulte la página 22 para más detalles.

TÉRMINOS COMUNES

ENFERMEDAD INFECCIOSA

Enfermedad provocada por microorganismos, como bacterias, virus, hongos o parásitos. No todas las enfermedades infecciosas se transmiten de una persona a otra.

ENFERMEDAD TRANSMISIBLE

Enfermedad infecciosa que puede pasarse de una persona a otra de varias maneras distintas. Por ejemplo:

- por el contacto con sangre, excrementos o líquidos corporales (como en el caso del ébola);
- por aspirar un virus que se propaga en el aire (como en el caso del Covid-19);
- por la picadura de un insecto que está infectado (como en el caso de la malaria);
- por comer alimentos contaminados o beber agua contaminada (como en el caso del cólera).

ENFERMEDAD NO TRANSMISIBLE

Una enfermedad como el cáncer, la diabetes o la hipertensión, que no se pasa de una persona a otra. Aproximadamente, dos tercios de todas las muertes que ocurren en el mundo se deben a este tipo de enfermedades.

ZONOSIS

Una enfermedad infecciosa de los animales que también puede causar infecciones en los seres humanos. Los

científicos calculan que el 75 % de las enfermedades infecciosas nuevas o emergentes en las personas son transmitidas por los animales (p. ej., Covid-19).

EPIDEMIA

La manifestación generalizada de una enfermedad infecciosa en una comunidad, en un momento determinado.

PANDEMIA

La propagación de una nueva enfermedad infecciosa por todo el mundo que generalmente afecta a un gran número de personas.

VACUNA

Las vacunas ayudan al sistema inmunológico del cuerpo a reconocer y combatir organismos que provocan enfermedades, como virus o bacterias. Las vacunas protegen contra más de 25 enfermedades graves, entre ellas, sarampión, poliomielitis, meningitis, tétanos y fiebre tifoidea, y son una de las formas más efectivas de prevenir enfermedades.

ANTIBIÓTICO

Medicamentos utilizados principalmente para tratar infecciones bacterianas. No son efectivos contra los virus.



Rei Lemuel Crizaldo

ESTUDIO BÍBLICO

EL PODER DE LA RESURRECCIÓN



La cruz vacía, como esta en Antigua, Guatemala, nos recuerda que Jesús vive. Foto: Lydia Powell/Tearfund

«Anheló conocerlo a él y el poder de su resurrección». *Filipenses 3:10*

La pandemia de Covid-19 ha cambiado nuestro mundo. Además de la tremenda pérdida de vidas y el impacto en la salud física y emocional de las personas, las consecuencias económicas y sociales no han sido menores. Los efectos demoledores de la enfermedad han hecho que muchas personas nos detengamos a reflexionar sobre lo que es realmente importante.

PÉRDIDAS Y GANANCIAS

Durante su estancia en prisión, el apóstol Pablo reflexionó sobre cómo lo había perdido «todo», incluida su reputación, su poder y su libertad (Filipenses 3:4–8), pero también concluyó que todo lo que había perdido no era nada comparado con lo que había ganado en Cristo.

En el versículo 10, Pablo dice: «Anheló conocerlo a él y el poder de su resurrección». Pablo se refiere a conocer a Cristo *en* el poder de la resurrección o *a través de* él.

La resurrección de Jesús no fue como la experiencia de resurrección de Lázaro (Juan 11:43–44). Lázaro salió del sepulcro, pero, luego, volvió a morir. Jesús se levantó de

entre los muertos y volvió a vivir. Su victoria ante la muerte y su cuerpo glorificado nos dan la seguridad de que no solo está con nosotros hoy, sino que un día todas las cosas serán renovadas. Podemos esperar una nueva creación y vida juntos con Dios en la que ya no habrá más llanto, ni clamor, ni dolor (Apocalipsis 21:1–4).

ESPERANZA

La resurrección de Jesús nos da esperanza. Es un recordatorio diario de que este mundo está para algo mejor: algo más hermoso. Esta visión puede inspirarnos a imaginar una nueva sociedad. Una que sea más armoniosa, atenta y compasiva, sobre todo, hacia las personas que más lo necesitan.

La realidad de la resurrección de Jesús nos anima a trabajar para mejorar las cosas, y nos asegura que el poder de Dios presente en el mundo hace que todo sea posible (Mateo 19:26).

Esta esperanza de renovación es una parte muy importante de las buenas nuevas que llevamos de Jesús y puede darnos la valentía para enfrentar la injusticia y vivir de manera diferente, en el conocimiento y el poder de la resurrección de Cristo.



PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL O EN GRUPOS

- ¿Qué cosas «normales» de nuestro mundo necesitamos reemplazar por otras nuevas y mejores?
- ¿Qué papel puede desempeñar usted, su familia, su iglesia y su comunidad para que ello suceda?
- ¿Cómo podemos profundizar nuestros conocimientos y vivencias personales del poder de la resurrección de Cristo?

Rei Lemuel Crizaldo es coordinador de actividades de incidencia para la misión integral en Miqueas Filipinas, parte de Miqueas Global. También, es integrante del equipo de Alianzas Estratégicas y Teología de Tearfund.

Correo electrónico: rei.crizaldo@tearfund.org

LA IGLESIA EXTIENDE SUS BRAZOS

Las iglesias desempeñan un papel muy importante durante brotes como los de ébola y Covid-19. Además de transmitir esperanza y prestar cuidados prácticos, pueden promover mensajes de salud claros y predicar con el ejemplo. A continuación, damos algunos consejos prácticos sobre lo que pueden hacer las iglesias y sus líderes para responder adecuadamente a una crisis de salud pública.



PROMOVER MENSAJES CORRECTOS

Difundir mensajes correctos, claros y actualizados acerca de la enfermedad, adecuados al contexto y apoyados en asesoramiento científico (p. ej., el prestado por la Organización Mundial de la Salud). Utilizar formas creativas de difundir información; por ejemplo, mediante reuniones entre la iglesia y la comunidad (si estuviese permitido), bailes, dramatizaciones, llamadas telefónicas, publicaciones en medios sociales y difusiones en radios comunitarias y por medio de videos y carteles.

Todos los mensajes deben explicar claramente cómo reducir la propagación de la enfermedad.



CUESTIONAR LOS MENSAJES FALSOS

El miedo y la falta de comprensión generan pánico. Las acusaciones falsas que podrían hacerse contra las personas que han contraído la enfermedad causan estigma y discriminación.

Escuche a su comunidad para saber si están circulando mensajes nocivos; si es así, pronúnciese y corríjalos. Intente calmar miedos y promover actitudes y comportamientos positivos con amabilidad y sin juzgar.

Ayude a los miembros de la iglesia a usar la Biblia para decidir cómo responder a la enfermedad. La Biblia nos enseña que no debemos culpar a las personas que se enferman. Por el contrario, somos llamados a bendecir a las personas que nos rodean de forma práctica, emocional y espiritual (Mateo 5:13–16).



CUIDAR DE LA CONGREGACIÓN

Los miembros de la iglesia podrían estar sintiéndose aislados, atemorizados o apenados. Algunos podrían estar enfermos o lamentando la muerte de seres queridos. Otros podrían estar pasando por dificultades económicas.

Si no es posible reunirse en persona, busque nuevas formas para que los miembros puedan interactuar y apoyarse mutuamente; por ejemplo, a través de llamadas de video, llamadas telefónicas o grupos de WhatsApp.



ADOPTAR COMPORTAMIENTOS SEGUROS

Todos los miembros de la iglesia deberían predicar con el ejemplo y comportarse de formas que tengan el potencial de salvar vidas y evitar la propagación de la enfermedad, como el lavado de manos frecuente.



CUIDAR DE LA COMUNIDAD

Como el cuerpo de Cristo, somos llamados a amar a Dios y al prójimo (Marcos 12:30–31). Debemos comportarnos como lo hizo Jesús durante tiempos de crisis, pregonando y viviendo vidas de esperanza, amor y cuidado de las personas que nos rodean.

Esto puede incluir, estar atentos a las personas vulnerables o que se encuentran aisladas y velar por que tengan suficiente para comer y que sus demás necesidades básicas estén satisfechas. También podemos hablar en su nombre, para que no sean pasadas por alto por las personas que formulan las políticas.



ORAR POR EL FIN DE LA ENFERMEDAD

La iglesia ha sido provista de la armadura de Dios para responder al quebrantamiento en este mundo (Efesios 6:10–20). Sabemos que nuestras batallas no son físicas, sino contra los «gobernantes de estas tinieblas, contra espíritus de maldad en los lugares celestiales» (Efesios 6:12). Jesús entiende nuestros miedos y ansiedades y pide que los echemos sobre él en oración (1 Pedro 5:7).

Visite la sección de learn.tearfund.org en español sobre Covid-19 para consultar estudios bíblicos y muchos otros recursos para las iglesias y sus líderes.



PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Cuáles son las enfermedades transmisibles más comunes donde usted vive? ¿Cómo afectan a su comunidad a corto, mediano y largo plazo?
- ¿Cómo apoya su iglesia local a las personas durante los brotes de estas enfermedades?
- ¿Podrían usted y su iglesia hacer más para ayudar a prevenir la propagación de las enfermedades transmisibles? En caso afirmativo, ¿qué otras cosas podrían hacer?

EL PAPEL DE LOS LÍDERES DE FE EN EL CAMBIO DE COMPORTAMIENTO

Durante el brote de ébola en África occidental, se implementaron estrictas medidas de control con el fin de reducir su propagación.

Sin embargo, algunas de estas medidas, como las relacionadas con el aislamiento y los funerales, no fueron aceptadas con facilidad, pues parecían ir en contra de los valores culturales y prácticas de fe. También faltaba información clara. Las poblaciones negaban la existencia de la enfermedad y se comportaban de forma hostil hacia las personas que intentaban contener el virus.

Muchas de las personas que contrajeron ébola eligieron permanecer con sus familias y se celebraron funerales en secreto. Como consecuencia, la enfermedad continuó propagándose.

UN CAMBIO IMPORTANTE

Varios líderes de fe se reunieron para discutir la mejor manera de apoyar a sus respectivas comunidades. En primer lugar, utilizaron textos sagrados para interpretar los mensajes de salud relacionados con el control y la prevención del ébola. Luego, al ir cambiando la forma de conducir sus prácticas de fe, las comunidades comenzaron a responder a la necesidad urgente de llevar a cabo funerales de forma segura.

Un miembro de personal de las Naciones Unidas relató: «La negación generalizada de

Los líderes de fe en Sierra Leona presentaron un mensaje unificado. Foto: Layton Thompson/Tearfund



Los líderes de fe unieron sus fuerzas para cambiar las percepciones de los habitantes durante el brote de ébola en Sierra Leona. Foto: Layton Thompson/Tearfund

la existencia del ébola dificultaba el ingreso a la zona del personal de salud para prestar ayuda. El imán y el jefe local trabajaron juntos, usando mensajes del Corán y de la Biblia, para hablar de la necesidad de cambiar comportamientos en sus comunidades. Esto allanó el camino para que el personal de salud pudiera ingresar a la región.

Como la gente confía en ellos, cuando comenzaron a participar en rituales funerarios adaptados a las circunstancias, los habitantes dejaron de oponer resistencia. El hecho de que los líderes de fe participaran en la lucha contra el ébola constituyó un momento de cambio importante».

SUPERAR EL ESTIGMA

Al predicar la aceptación de las personas sobrevivientes de ébola y de los trabajadores que ayudan a combatir la enfermedad, y a su vez dar el ejemplo, los líderes de fe ayudaron a eliminar el estigma que estaba dividiendo a las comunidades.

«La estigmatización es un problema social muy grave en lo que respecta al virus del ébola, al igual que sucedió con el VIH», comentó un líder cristiano. «Ya hemos enfrentado el estigma que provoca el VIH y ahora estamos haciendo lo mismo con el

ébola. Las personas que han sobrevivido al virus son rechazadas por sus comunidades, pero nuestros ministros están trabajando para que las comunidades acepten a sus hermanos y hermanas, observando las orientaciones en materia de salud».

El personal médico también recurrió a los líderes de fe ya que necesitaba ayuda para hacer frente a la inmensa demanda de atención terapéutica y psicosocial que estaba sin cubrir.

Uno de los líderes de la iglesia en Liberia declaró: «La prioridad de la iglesia son las personas en situación de pobreza. La enfermedad hace imposible demostrar afecto a través de los usuales gestos, como dar un abrazo a alguien que está llorando. Para sobrevivir, debemos mantener intacta nuestra humanidad ante este virus mortal que es el ébola y, como iglesia, estamos buscando formas de hacerlo con nuestras comunidades».

Extraído de *Keeping the faith*, una publicación en inglés de Christian Aid, CAFOD, Tearfund e Islamic Relief Worldwide, que puede descargarse en www.learn.tearfund.org (buscar *Keeping the faith*).





Entrevista a Deogratias Mwakamubaya, coordinador de la respuesta al ébola de Tearfund en la República Democrática del Congo

LECCIONES DEL ÉBOLA

Cuéntenos sobre el ébola.

El virus del ébola causa una enfermedad aguda grave que, si no se trata, suele ser mortal. El virus se transmite de animales salvajes a personas y, luego, de una persona a otra por contacto directo con sangre o líquidos corporales de alguien que está enfermo o que ha muerto a causa de ébola.

Los síntomas pueden aparecer de forma repentina e incluyen fiebre, cansancio, dolores musculares, dolores de cabeza y dolor de garganta, seguidos de vómitos, diarrea y, en algunos casos, hemorragias internas y externas.

El brote de ébola ocurrido entre 2014 y 2016 en África occidental fue el más extenso y complejo desde que se descubrió el virus en 1976. Se originó en Guinea y se extendió a países limítrofes como Sierra Leona y

Liberia. El brote en el este de la República Democrática del Congo comenzó en 2018.

¿Cómo puede controlarse el ébola?

Los brotes solo pueden controlarse si las comunidades se involucran. El lavado de manos frecuente, la desinfección de las superficies, el diagnóstico temprano y los funerales seguros y dignos son todos importantes. Se debe monitorear la salud de las personas que han estado en contacto con alguien que ha contraído la enfermedad para poder brindarles tratamiento inmediato si presentan algún síntoma.

Los pacientes reciben una serie de medicamentos; cuanto antes empiecen a tomarlos, mayores serán sus posibilidades de recuperarse. Se están desarrollando vacunas contra el ébola y se han utilizado en la República Democrática del Congo para ayudar a controlar la propagación del virus.

¿Qué desafíos se enfrentan en la República Democrática del Congo?

Antes del brote de ébola, el país ya hacía frente a muchos otros problemas, como la inseguridad, el acceso limitado a agua potable y la malnutrición infantil.

Cuando comenzó el brote, algunas personas no creían en la existencia del virus por tratarse de una enfermedad nueva que nunca habían visto. Los primeros síntomas de ébola son similares a los de otras enfermedades comunes, como la malaria y la fiebre tifoidea. Algunas personas desconfiaban de los que venían de otros lugares a ayudar a contener el virus. Los acusaban de beneficiarse de la enfermedad y de difundir información falsa.

Por desgracia, esta desconfianza desató violencia contra las personas que estaban respondiendo al brote. Debido al estigma relacionado con la enfermedad, muchas personas no acudían a los servicios de salud, y, a veces, se hacían entierros en secreto. Todo esto contribuyó a la propagación del ébola en República Democrática del Congo.

📷 Esta emisora de radio, a cargo de la organización de desarrollo NEHADO, creó canciones publicitarias para difundir información acerca del ébola en Sierra Leona. Foto: Layton Thompson/Tearfund



¿Cómo respondió usted?

Unimos esfuerzos con una red de iglesias evangélicas para impartir un taller para personas de distintas partes de la comunidad. En el taller, se pusieron sobre la mesa los motivos por los que la comunidad se resistía a adoptar las medidas que se habían tomado para reducir la propagación del ébola. Se animó a los participantes a que propusieran acciones destinadas a disminuir el estigma, detener la violencia y ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad.

Al cabo del taller, los participantes trabajaron juntos para reinstaurar la confianza en la comunidad. En la actualidad, los mensajes importantes sobre la prevención, identificación y respuesta al ébola se difunden mucho más ampliamente y se redactan en un lenguaje claro que todos pueden entender.



📷 Bebé a la que se le está tomando la temperatura en Sierra Leona. Foto: Layton Thompson/Tearfund

Además, junto con las comunidades, construimos baños y puestos para el lavado, y equipamos los centros de salud. También, montamos unidades de aislamiento, unidades de triaje, (sistema de selección y clasificación

de pacientes) e incineradores para desechar residuos sólidos.

¿Qué deberíamos hacer para implementar una buena respuesta ante futuros brotes?

- Desde el principio, se debe involucrar a los habitantes del lugar en la planificación, la implementación y el monitoreo de cualquier respuesta. Las personas que vienen de fuera deben tomarse tiempo para escuchar y entender el contexto y la cultura local. Se recomienda traducir materiales a los idiomas locales y redactar mensajes claros y sencillos.
- También es útil desarrollar las capacidades del personal de salud local para instaurar confianza. La gente se siente más segura cuando es atendida por personas que ya conoce.
- Los miembros de la comunidad y los funcionarios gubernamentales suelen respetar a los líderes de fe y depositar su confianza en ellos. Conviene entonces animarlos a promover la salud pública mediante la

difusión de información clara y precisa acerca de la enfermedad.

- También hay que ayudar a las personas que trabajan en los medios de comunicación locales, como la radio y la prensa, a comunicar a la población mensajes correctos. Los testimonios de las personas que se han recuperado ayudan a convencer a los demás de la realidad y los peligros de la enfermedad, y a que consulten sin demora para recibir tratamiento y aumentar sus chances de sobrevivir.

Los brotes de enfermedades graves dejan secuelas en los corazones y las vidas de muchas personas, en particular, en los sobrevivientes y en los que han perdido seres queridos. Las comunidades continúan necesitando apoyo emocional, social y económico durante muchos meses y años tras la contención del brote.

.....
deogratias.mwakamubaya@tearfund.org



ESTUDIO DE CASO: APOYO A LAS PERSONAS SOBREVIVIENTES

Por desgracia, muchas personas que han sobrevivido al ébola en República Democrática del Congo son estigmatizadas, discriminadas y rechazadas, principalmente, debido al miedo a la enfermedad y a la falta de comprensión de cómo se propaga.

En 2019, la prueba de Gloire para detectar el ébola dio positivo. Gloire, que pasó varios meses en un centro de tratamiento hasta su recuperación, nos cuenta: «Cuando me fui del centro, mis vecinos y mi marido me rechazaron. Mi marido ya no me quería y terminé dejándome.

Que todos supieran que había estado en un centro de tratamiento de ébola fue doloroso. Cuando los vecinos me veían ir a buscar agua, se alejaban, y en el barrio todos me tenían miedo. Sentía que era mejor morirme. Nos trataban como si hubiéramos dejado de ser humanos».

Gloire recibió apoyo en el Bethesda Counselling Centre, en Beni, y nos explicó: «En el centro Bethesda, me recibieron cálidamente, como nadie lo había hecho desde mi recuperación. Aquí fue donde me di



📷 Los terapeutas de Bethesda ayudan a la gente a manejar el impacto psicológico y social de la enfermedad en la República Democrática del Congo. Foto: Bethesda

cuenta de que seguía siendo un ser humano, y estoy decidida a seguir con mi vida. Me uní a un grupo de autoayuda y ahora puedo pedir prestado dinero del grupo y desarrollar mis propias actividades económicas».

El apoyo integral que han recibido Gloire y muchas otras personas en Bethesda

les ha permitido recuperar la confianza y la autoestima. Muchas de ellas se han convertido en promotores de cambios en sus comunidades y difunden mensajes de salud pública para fomentar la comprensión de las enfermedades infecciosas como el ébola.



Jubin Varghese

CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA DISCAPACIDAD

Cuando toda India quedó bajo confinamiento debido a la pandemia de Covid-19, Dipu no pudo seguir vendiendo vegetales, y su esposa no pudo seguir trabajando como jornalera. Al no contar con suficiente dinero y no poder recibir visitas de familiares, se les hizo muy difícil mantener a sus dos hijos que viven con discapacidad y necesitan un alto nivel de atención de salud.*

Por suerte, Dipu y su familia ahora están recibiendo el apoyo que necesitan, pero hay muchas otras historias como la suya. Para numerosas personas con discapacidad y sus familias, los brotes de enfermedades no solo las ponen en riesgo de contraer enfermedades graves, sino que también pueden causar estrés emocional y otras dificultades físicas.

Las personas con discapacidad pueden ser particularmente vulnerables si, además, se da lo siguiente:

- están malnutridas o tienen otros problemas de salud;
- tienen acceso limitado a servicios médicos y a otro tipo de apoyo por no contar con transporte o medios económicos;
- no tienen buen acceso a agua potable o a instalaciones de saneamiento, o no

pueden asearse o cuidar de sí mismas por impedimentos físicos;

- tienen que tocar superficies que podrían estar contaminadas para su sostén físico o para obtener información sobre sus alrededores;
- tienen dificultad para acceder a información sobre salud pública, ya sea por problemas de audición o visión, o bien por no contar con la tecnología necesaria;
- son consideradas una carga por los miembros de sus familias que pueden sentir que es mejor dedicar su tiempo y recursos económicos limitados a atender las necesidades de otros familiares.

FORMAS DE BRINDAR APOYO

A continuación, sugerimos algunas formas de brindar apoyo a las personas que viven con discapacidad.

PREGUNTAR QUÉ NECESITAN

No debemos asumir que las personas con discapacidad no saben o no pueden explicar lo que necesitan. Tómese el tiempo de conocerlas a ellas y a sus familias, y de ser el caso, acordar juntos qué tipo de apoyo desearían recibir de su parte. Mantengan un diálogo continuo para asegurarse que siempre

puedan decidir el tipo y el nivel de apoyo que reciben.

NOTICIAS E INFORMACIÓN

Asegúrese de que tengan acceso a información clara acerca de cómo prevenir la enfermedad y evitar su propagación. Ayúdelas a determinar qué fuentes de información son confiables, como información provista por el Gobierno o los servicios de salud locales. De esta forma, podrán evitar el estrés que provoca leer o escuchar noticias falsas, confusas o engañosas.

APOYO PRÁCTICO

Durante el brote de una enfermedad, puede resultar más difícil acceder a agua, alimentos y medicamentos en las cantidades necesarias, en particular, cuando la población debe quedarse en casa. Ofrezcense a repartir alimentos o cualquier medicamento que haga falta. Si el puesto de recolección de agua está lejos de sus hogares, provéales suficiente agua de forma diaria para beber y mantener una buena higiene.

APOYO EMOCIONAL Y ESPIRITUAL

El aislamiento, la soledad y la ansiedad causados por el riesgo de contagio pueden agravar los problemas de salud mental de una persona u originar afecciones mentales nuevas. El cambio de rutina puede ser especialmente difícil para las personas que tienen dificultades de aprendizaje o con el manejo de las emociones. Hágales visitas frecuentes o bien busque otras formas de apoyarlas, como orar juntos o compartir versículos por teléfono.

PIDA AYUDA CUANDO SEA NECESARIO

Si le preocupa el estado de salud o el bienestar de una persona, póngase en contacto con su centro de salud local y pida asesoramiento.

**nombre cambiado*

Jubin Varghese es la coordinadora de proyectos de discapacidad de la Emmanuel Hospital Association, en India

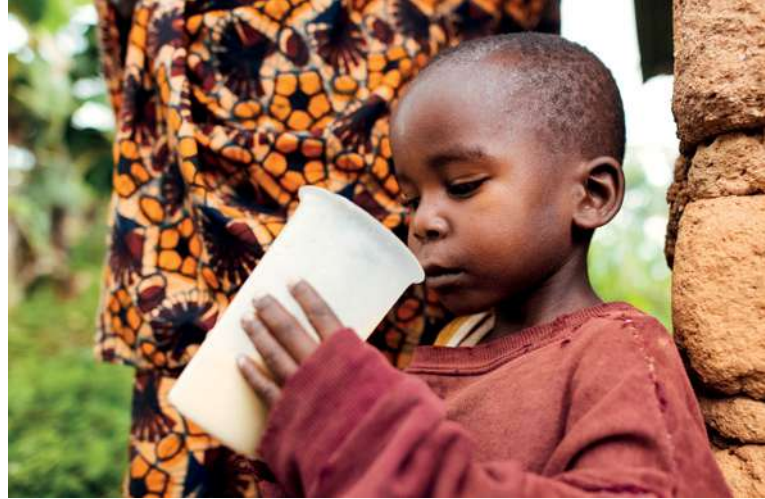
Correo electrónico: jubin@eha-health.org

Algunas personas con discapacidad pueden necesitar apoyo adicional durante los brotes de enfermedades infecciosas. Foto: Scott Munn photography/EHA Anurag



SALUD INFANTIL

A pesar de que las enfermedades transmisibles comunes pueden evitarse y tratarse, siguen cobrándose numerosas vidas de niños y niñas pequeños cada año, principalmente, en las regiones más pobres del mundo. Según la Organización Mundial de la Salud, en 2018, la neumonía, la diarrea y la malaria fueron la causa del 29 % de las muertes de niños y niñas menores de cinco años en el mundo.



Edouard se alimenta con una nutritiva crema de avenas en Burundi.
Foto: Tom Price/Tearfund

NEUMONÍA

La neumonía es una infección peligrosa que afecta los pulmones. Puede ser causada por una bacteria, un virus o un hongo. Cuando alguien tiene neumonía, sus pulmones están congestionados con líquidos que dificultan la respiración y causan dolor. Además, puede presentar tos y fiebre. Si la neumonía se detecta a tiempo, usualmente se la puede tratar eficazmente con antibióticos.

La neumonía es la principal enfermedad infecciosa que provoca la muerte de niños y niñas menores de cinco años. Muchas de estas muertes se relacionan con la desnutrición, el saneamiento inadecuado, un acceso deficiente a la atención de salud y la contaminación de ambientes interiores causada por hornillos y humo de cigarrillos.

Para proteger a los niños y las niñas de la neumonía, lo más recomendable es hacer lo siguiente:

- lavarse las manos con jabón de forma frecuente;
- mantener los hogares libres de humo;
- amamantar de forma temprana y exclusiva;
- brindar una buena nutrición después del destete;
- vacunar, sobre todo, contra las infecciones neumocócicas y el sarampión; y
- suministrar complementos de vitamina A.

La leche materna es lo mejor La leche materna contiene anticuerpos que ayudan a los bebés a combatir los virus y las bacterias. Los bebés que se alimentan de leche materna de forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida y que continúan amamantándose hasta los dos años contraen menos infecciones auditivas y enfermedades respiratorias y presentan menos episodios de diarrea.

DIARREA

Entre el 70 y el 90 % de las muertes infantiles causadas por una diarrea grave acuosa pueden prevenirse con una solución de rehidratación oral. Los suplementos de zinc también ayudan y el uso selectivo de antibióticos puede ser recomendable en ciertas circunstancias.

Para proteger a los niños y las niñas contra la diarrea, lo más recomendable es hacer lo siguiente:

- usar agua potable para beber y lavarse. En caso de duda, hervir el agua durante dos minutos antes de beberla;
- contar con saneamiento en la comunidad;
- lavarse las manos con jabón de forma frecuente;
- amamantar de forma temprana y exclusiva; y
- vacunar contra enfermedades infecciosas comunes, como el sarampión y el rotavirus.

RESISTENCIA A LOS ANTIBIÓTICOS

Desde su descubrimiento, los antibióticos han salvado millones de vidas. Sin embargo, su abuso generalizado hace que la bacteria cree cada vez más resistencia a ellos. Esto dificulta el tratamiento de enfermedades causadas por estas bacterias.

La prevención de infecciones reduce la necesidad de administrar antibióticos y desacelera el desarrollo de la resistencia a ellos. Para prevenir las infecciones, se debe vacunar a los niños y niñas contra las enfermedades infecciosas comunes y lavarse las manos con jabón de forma regular.

Además, debe tenerse en cuenta lo siguiente:

- Solo debe tomar antibióticos que le hayan sido recetados por un profesional de la salud. Siga las indicaciones

y no deje de tomarlos hasta haber completado el curso del tratamiento, incluso aunque empiece a sentirse mejor.

- Nunca comparta los antibióticos.
- No compre antibióticos en lugares no regulados, como vendedores callejeros, el mercado negro o Internet.

Los antibióticos no sirven para el tratamiento de infecciones virales como los resfriados y la gripe. Tomar antibióticos cuando no se los necesita crea resistencia a ellos.

Preparación casera de una solución de rehidratación oral

Agregue seis cucharaditas al ras de azúcar y media cucharadita al ras de sal en un litro (cinco tazas) de agua potable. Revuelva hasta disolver el azúcar. Anime a la persona que tiene diarrea a beber la solución lo más posible para evitar deshidratarse. Si tiene vómitos, debe beber la solución dando pequeños sorbos a intervalos regulares.

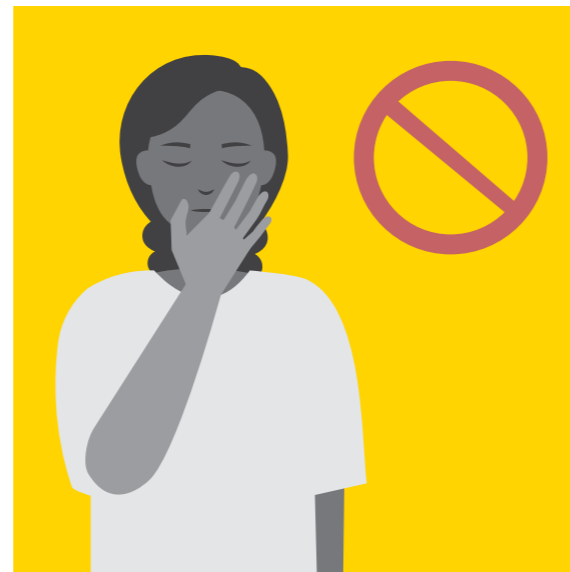
Para más información, visite https://www.unicef.org/spanish/health/index_childsurvival.html

PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias siguiendo estas recomendaciones



Lávese toda la superficie de las manos con jabón durante al menos 20 segundos. El lavado de manos frecuente es la forma más efectiva de protegerse usted y proteger a los demás contra enfermedades respiratorias.



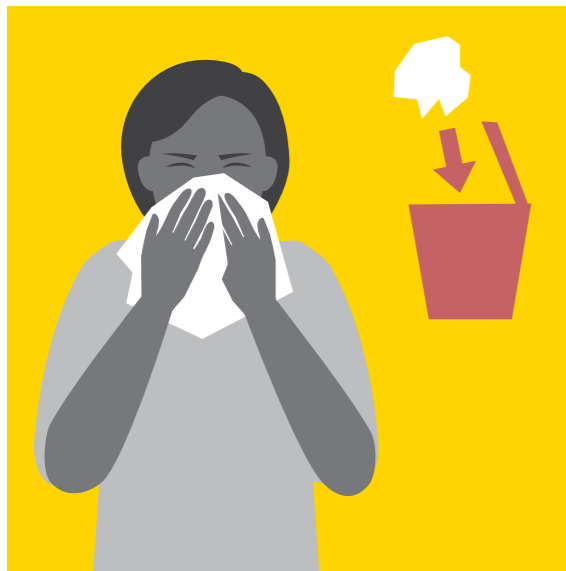
Evite tocarse la cara ya que, si tiene gérmenes en la mano, podrían ingresar en los ojos, la nariz o la boca.



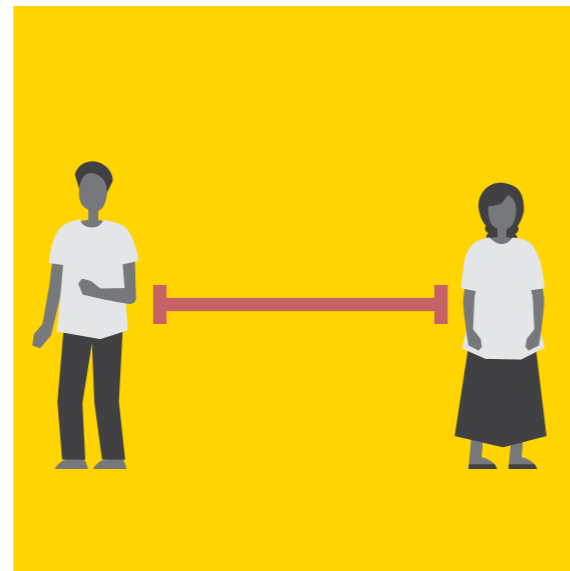
Muchos de los gérmenes que causan las enfermedades respiratorias se propagan por gotitas que expulsamos al toser o estornudar. También podemos infectarnos al tocar algo que tiene gérmenes y luego pasarnos la mano por los ojos, la boca o la nariz. Entre las enfermedades infecciosas respiratorias, se incluyen el Covid-19, la neumonía, bronquitis, influenza, difteria y tuberculosis.



Algunos gérmenes viven en las superficies durante varias horas. Se deben limpiar las superficies de forma regular con desinfectante.



Tápese la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar y deséchelo de inmediato. Si no tiene un pañuelo de papel, aléjese de los demás y tosa o estornude cubriéndose la boca con el codo.



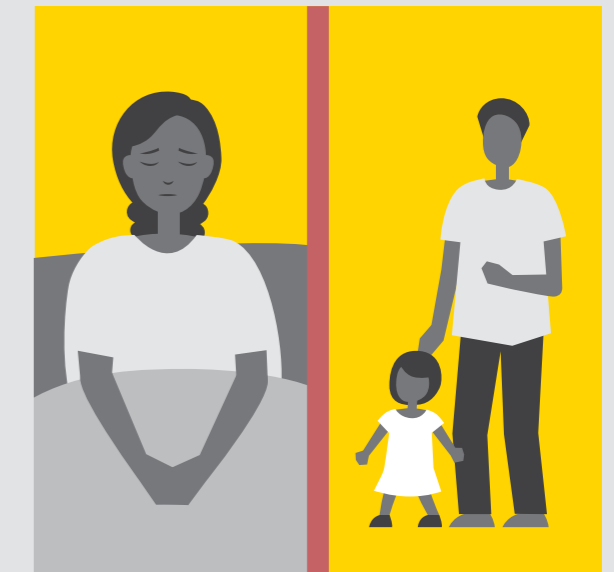
Reducir el contacto físico ayuda a prevenir la propagación de las enfermedades respiratorias. Durante estos brotes, se ha de mantener una distancia de los demás de por lo menos dos metros y se debe cubrir la cara con una mascarilla si esto fuese indicado. Si no se siente bien, quédese en casa lo más posible.



Las personas mayores, así como aquellas con problemas de salud preexistentes y algunas personas con discapacidad pueden estar en mayor riesgo de enfermarse gravemente si desarrollan alguna enfermedad respiratoria. Durante los brotes de enfermedades es importante apoyar a las personas vulnerables para que puedan quedarse en casa y así protegerlas de la infección.

CUIDAR DE UNA PERSONA ENFERMA

Si está cuidando de una persona que padece una enfermedad respiratoria, debe tomar ciertas precauciones.



Ayude a que la persona se quede en casa y mantenga distancia de otros miembros del hogar hasta que se recupere.



Bríndele su propio juego de cama, toallas, alimentos y utensilios de cocina. Lave bien cualquier elemento que haya utilizado y desinfecte las superficies con regularidad. Anime a todos los miembros del hogar a que se laven las manos con frecuencia.



Adaptado de un seminario web impartido por Mark Snelling

HACER FRENTE A UNA PANDEMIA

El miedo y la ansiedad que produce cualquier enfermedad pueden ser abrumadores y provocar fuertes reacciones emocionales. Esto suele suceder, en especial, cuando la enfermedad es muy contagiosa y tiene el potencial de cobrarse muchas vidas.

El hecho de que el virus, la bacteria o el organismo que causa la enfermedad no se vea suele aumentar el nivel de miedo, en particular, cuando se trata de una enfermedad nueva que aún no se comprende del todo. Además, las medidas implementadas para contener la enfermedad, como los confinamientos, pueden causar dificultades económicas, conflictos familiares y hacer que las personas se sientan solas.

EL PATRÓN DE UN DESASTRE

Cuando ocurre un desastre, como la pandemia de Covid-19, suele surgir un patrón psicológico y social similar. Este patrón puede ayudarnos a comprender cuál es la mejor manera de apoyar a los demás y a nosotros mismos durante períodos traumáticos y de estrés extremos.

1. FASE PREVIA

La alerta que las comunidades reciben ante la inminencia de un desastre varía según el caso. Esta puede ser una etapa de temor e incertidumbre en la que las comunidades esperan a ver qué ocurrirá en sus poblaciones.

2. FASE DE IMPACTO

En cualquier crisis, las personas suelen reaccionar con *shock*, confusión e incredulidad, y enfocarse en la supervivencia y el bienestar físico propio y de sus seres queridos. El miedo puede llevarlas a adoptar comportamientos irracionales.

3. FASE HEROICA

Durante esta fase, algunas personas están muy ocupadas respondiendo a la crisis y asistiendo a otras personas. Si bien suele haber mucha actividad, puede que no se logre demasiado debido a la falta de foco.

4. FASE DE COHESIÓN COMUNITARIA

Las personas comienzan a trabajar juntas de forma más eficiente y es posible que se empiece a contar con ayuda formal del Gobierno y de voluntarios. Se forman vínculos comunitarios como resultado de las experiencias compartidas, y de dar y recibir ayuda.

5. FASE DE DESILUSIÓN

Con el tiempo, es probable que las personas comiencen a sentirse exhaustas física y emocionalmente debido a las distintas presiones. Pueden tener problemas para conciliar el sueño, tener dificultades para concentrarse o bien adoptar mecanismos de afrontamiento contraproducentes, como el consumo de drogas o alcohol. Las personas que estuvieron muy activas al principio de la crisis podrían cansarse más rápido y necesitar apoyo adicional.

6. FASE DE RECONSTRUCCIÓN

Con el tiempo, la crisis empieza a aflojar y se puede comenzar a reconstruir. Una pandemia como la de Covid-19 podría causar

pérdidas profundas que le cambian la vida a una persona, pero también constituye una oportunidad para que las personas, las comunidades y las sociedades reconozcan sus fortalezas y reevalúen sus prioridades.

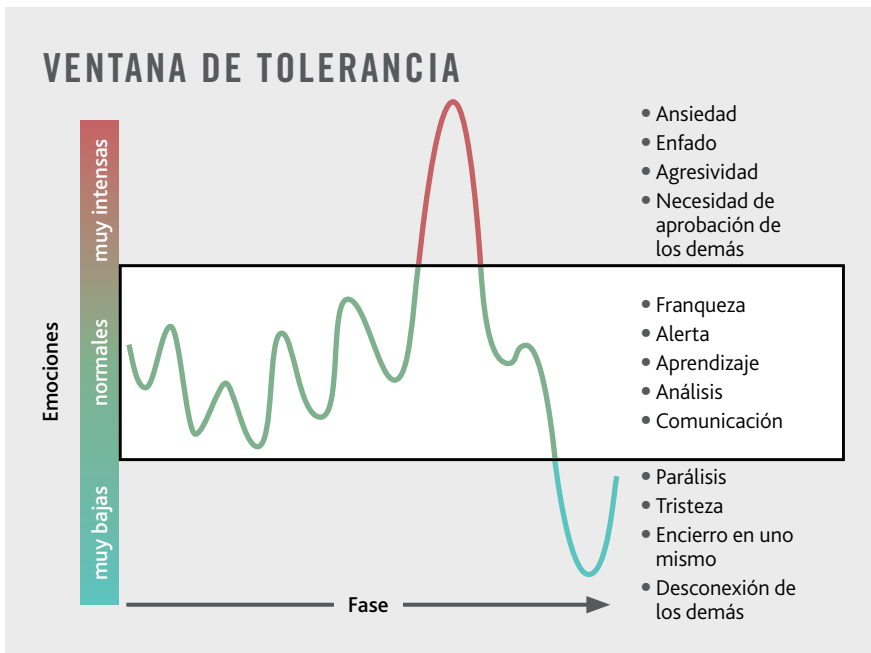
La resiliencia psicológica, el apoyo social y los recursos económicos influyen en la capacidad de individuos y comunidades de transitar las fases que acabamos de describir. En toda sociedad, siempre hay personas que necesitan más ayuda que otras.

QUÉ SUCEDE CUANDO NOS ESTRESAMOS

En nuestra vida diaria, experimentamos una serie de altibajos. Sin embargo, si nuestro nivel de estrés se mantiene en lo que a veces se llama «ventana de tolerancia», podremos hacer frente a nuestras experiencias conforme suceden (ver cuadro en la siguiente página).

Por el contrario, si el estrés se vuelve demasiado o se prolonga durante mucho





tiempo, nuestros altibajos pueden volverse más intensos.

En un extremo, podremos sentirnos muy ansiosos o, incluso, agresivos. Esto es parte de la respuesta de lucha o huida de nuestros cerebros ante una crisis. Es una respuesta natural, cuyo objetivo es mantenernos a salvo ante una amenaza, como el ataque de un animal salvaje peligroso. En el otro extremo, el estrés puede hacernos sentir desconectados, adormecidos o deprimidos.

Nuestra forma de responder al estrés dependerá en cierta medida de nuestras personalidades. Algunas personas son por naturaleza más resilientes que otras. Las experiencias vividas, sean buenas o malas, también tendrán un impacto en nuestras reacciones. Si podemos reconocer cuando estamos experimentando una emoción extrema, podremos poner en práctica estrategias de afrontamiento que nos ayuden a recobrar el funcionamiento normal.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Las estrategias de afrontamiento se pueden clasificar en espirituales, físicas, mentales y emocionales.

ESTRATEGIAS ESPIRITUALES

Tener un sentido de propósito, esperanza y confiar en Dios nos puede ayudar a enfrentar circunstancias difíciles. Las disciplinas espirituales, como la oración, el perdón y los estudios bíblicos, mejoran el bienestar. Pertenecer a una iglesia brinda apoyo

espiritual y social. Vale recordar que cuanto más ocupado se encontraba Jesús durante su ministerio y cuanta más gente se reunía a su alrededor, el apartaba más tiempo para orar a solas y en silencio.

ESTRATEGIAS FÍSICAS

Mantener un buen estado de salud físico mediante ejercicio regular y una alimentación sana es muy importante. Beber alcohol en exceso o consumir drogas puede ayudar a aliviar el estrés a corto plazo, pero a largo plazo empeorará la situación. La mejor manera de poner en práctica hábitos sanos es fijarse objetivos pequeños, fáciles y posibles de lograr. Por ejemplo, hacer una breve caminata cada día. Al alcanzar cada objetivo, sentimos que hemos logrado algo, y nos motiva a hacer cambios más grandes.

ESTRATEGIAS MENTALES

Cuando nuestra rutina normal se ve interrumpida, es importante crear una nueva, que incluya hacer ejercicio, orar y dejarnos tiempo para descansar, comer y dormir. Estas rutinas pueden ser flexibles, pero conviene mantener un ritmo diario y semanal, sin sobrepasarnos.

Durante crisis nacionales o internacionales, es bueno estar informados, pero el exceso de noticias puede desbordarnos. Es posible que circule información falsa o engañosa, sobre todo en los medios sociales. Según las circunstancias, puede ser conveniente consultar una fuente de noticias de confianza una o dos veces al día.

ESTRATEGIAS EMOCIONALES

Cuando estamos muy estresados, podemos sentir que nos es imposible controlar nuestras emociones y reacciones. En estos casos, es muy importante que nos detengamos un momento y prestemos atención a lo que sucede en nuestras mentes y cuerpos. Así, podremos empezar a entendernos mejor, lo que nos ayudará a ser más sabios a la hora de responder.

Podemos preguntarnos lo siguiente:

- ¿Qué estoy sintiendo: enojo, tristeza, frustración, tensión en el cuerpo, sensación de inutilidad?
- ¿Son comunes en mí estos sentimientos? ¿En qué otras oportunidades me he sentido así?
- ¿Qué puedo hacer en consecuencia: orar, hacer ejercicio, hablar con alguien?

A veces, somos reacios a contarles a los demás cómo nos sentimos, pero es increíblemente beneficioso hablar de nuestros problemas y ser honestos acerca de nuestras vulnerabilidades.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Hay muchas cosas que podemos hacer por nosotros mismos y por los demás en situaciones difíciles. No obstante, en algunos casos, necesitamos recibir ayuda profesional o médica; por ejemplo, ante una amenaza, una situación de abuso, problemas de adicciones o cuando estamos tan traumatizados que no podemos hacer frente a las cosas.

La adversidad siempre nos hace cambiar, a veces para bien y otras veces para mal. La cuestión es entender este cambio, ya que nos permitirá determinar cómo seguir adelante.

.....

Mark Snelling es consejero y psicoterapeuta radicado en Londres, Reino Unido. Antes de estudiar psicoterapia, fue delegado de la Cruz Roja Internacional durante muchos años. Hoy se especializa en ayudar a las personas que trabajan en entornos traumáticos en diversos lugares del mundo.

Correo electrónico: mark@marksnelling.co.uk

VIVIR CON VIH

El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) se ha cobrado más de 32 millones de vidas y continúa siendo un asunto de salud pública mundial muy trascendente. Sin embargo, gracias a que hoy en día la enfermedad puede prevenirse, diagnosticarse, tratarse y atenderse de forma eficaz, la mayoría de las personas con VIH pueden llevar vidas largas y sanas.

Tres personas de distintas partes del mundo reflexionan sobre lo que el VIH significa para ellas.

APOYO A LAS MADRES

Cuando el VIH llegó a Zambia hace ya más de 30 años, su impacto en la salud materno-infantil fue devastador.

En una comunidad urbana de Lusaka, el 25 % de las madres dieron VIH positivo. Tuvieron muchas complicaciones durante sus embarazos y sus bebés nacieron prematuros y pequeños. Más de un tercio de estas madres transmitió el VIH a sus bebés. Esto provocó altos niveles de enfermedades infantiles y malnutrición, y ocasionó la muerte de muchos niños y niñas. Fue una época extremadamente difícil y dolorosa.

Creamos varios proyectos y armamos una extensa campaña nacional de prevención y concientización del VIH. Con el tiempo, la tasa de incidencia de VIH entre las madres se redujo al 12 %. Los análisis de rutina en los centros de atención prenatal y el tratamiento del VIH durante el embarazo y con posterioridad al parto bajaron la tasa de transmisión de madre a hijo a menos de 10 %.

Pero el problema del estigma no era menor. Las madres tenían miedo de decirles a sus parejas que les habían diagnosticado VIH, aun cuando por lo general, eran sus parejas mismas quienes las habían infectado. Establecimos un servicio de cuidado, apoyo y terapia confidencial, y la proporción de madres que aceptaban el tratamiento aumentó de forma constante. El año pasado, más del 80 % de las madres que necesitaban terapia antirretroviral a largo plazo siguió el tratamiento con regularidad.

Para todo esto, había que realizar una enorme cantidad de análisis de laboratorio y contar con personal cualificado y medicamentos antirretrovirales. Afortunadamente, recibimos buen apoyo del Gobierno y de organizaciones internacionales. Hoy en día, el control del VIH durante el embarazo está incorporado en el programa nacional de salud materno-infantil del Gobierno de Zambia.



Cynthia, Buseje y Ateefah se desempeñan como madres compañeras en la organización socia de Tearfund LISAP, en el norte de Malawi. Ellas ayudan a las madres que viven con VIH a reducir el riesgo de transmisión del virus a sus bebés. Foto: Rehema Figueiredo/Tearfund

.....
Dr. Lackson Kasonka, University Teaching Hospital, Lusaka, Zambia

www.uth.gov.zm

VIRUS DE LA INMUNODEFICIENCIA HUMANA (VIH)

El VIH debilita el sistema inmunológico y hace que las personas contraigan infecciones, cáncer y otras enfermedades con más facilidad. La fase más avanzada de la infección por VIH es el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida).

El VIH ahora puede diagnosticarse mediante pruebas rápidas cuyos resultados están disponibles en el día. Esto permite que las personas puedan recibir el tratamiento y la atención que necesitan con rapidez. Todavía no existe una cura para la infección por VIH, pero el

virus puede controlarse con una terapia antirretroviral efectiva y evitarse la transmisión a otras personas.

El VIH puede transmitirse a través de fluidos corporales como la sangre, la leche materna, el semen y las secreciones vaginales. También puede transmitirse de madre a hijo durante el embarazo y el parto. El riesgo de transmisión de madre a hijo puede eliminarse casi por completo si ambos reciben tratamiento antirretroviral lo antes posible durante el embarazo y el período de lactancia.

El contagio no se produce mediante el contacto normal diario, lo que incluye besos, abrazos, darse la mano y compartir objetos, alimentos o agua.

La tuberculosis es la principal causa de muerte en las personas que viven con VIH, pero, si se la detecta de forma temprana y se la trata de forma oportuna, estas muertes pueden evitarse. La prueba para detectar la tuberculosis debe poder hacerse en los centros de atención de VIH, y la prueba de detección del VIH debe ofrecerse a todos los pacientes con tuberculosis.

AMOR EN ACCIÓN

Celebrábamos nuestra primera reunión y entre los invitados estaba Livia, de seis años de edad. Los padres de Livia murieron a causa de enfermedades relacionadas con el sida, y Livia contrajo VIH a través de la leche materna.

Yo estaba sirviendo un refrigerio y desde la cocina vi que Livia estaba jugando con mi hija, que tenía cuatro años. En ese momento, no sé por qué, sentí la necesidad de hacer que mi hija dejara de jugar con ella. Tardé unos cuantos segundos en reaccionar y darme cuenta de que mi miedo era infundado.

Soy facilitador de Patsida, en Sucre, Bolivia, y también pastor de una pequeña iglesia. El programa de Patsida capacita a los facilitadores de iglesias para hablar sobre asuntos de salud sexual en sus congregaciones, escuelas, instituciones de educación superior y la comunidad en general. Su objetivo es derribar las barreras del silencio y la discriminación, y abrir el camino para que las personas más vulnerables de nuestras comunidades obtengan ayuda y apoyo.

Yo había ido a hablar a una iglesia acerca del VIH y una persona se me acercó sigilosamente y me preguntó si estaría dispuesto a visitar a una niña al hospital para orar por ella. Al día siguiente, fuimos a verla. Livia estaba sola en un cuarto, muy delgada y

con una infección que no quería irse. El único familiar que estaba dispuesto a cuidarla era una tía muy mayor.

Esta experiencia cambió mi perspectiva. Me empecé a centrar en la necesidad de amor, aceptación y apoyo que tiene cada individuo. Hablé con mi esposa y algunos amigos de la iglesia y decidimos invitar a gente que vive con VIH a reunirse cada dos semanas en nuestra casa.

Al principio, algunos estaban en contra del plan; incluso, algunas personas abandonaron la iglesia. Sin embargo, perseveramos y ahora somos mucho más sensibles como congregación a las necesidades de nuestra comunidad, en particular, las de las personas que viven con VIH.

Livia está recibiendo el tratamiento que necesita y su salud ha mejorado mucho. Juega con mi hija con frecuencia y se han hecho buenas amigas. Nosotros, como padres, ya no tenemos miedo, y queremos y aceptamos a Livia, así como queremos y aceptamos a todos nuestros amigos.



Los facilitadores y voluntarios de Patsida transmiten mensajes sobre salud sexual a través de dramatizaciones, danzas y canciones. Foto: OESER Bolivia

Pastor Eduardo Sotomayor, Patsida, Bolivia

El programa Patsida está a cargo de la Organización para la Educación y el Servicio a la Comunidad (OESER).

www.oeserbolivia.org

ESPERANZA Y UN FUTURO

Es muy fácil caer en conductas riesgosas. Antes de que te des cuenta, has puesto a tu familia en peligro. Yo solía inyectarme drogas y usar jeringas usadas. Ahí empezaron nuestros problemas.



Las iglesias en Nepal marcan el camino para derribar las barreras del estigma y la discriminación, brindando amor y cuidando de las personas que viven con VIH. Foto: Ralph Hodgson/Tearfund

Hace varios años, mi esposa se enfermó de gravedad. En el hospital, su análisis de VIH dio positivo. Pedí ayuda a un grupo de iglesias locales llamado NJSS (Nawa Jeewan Samaj Sewa: Organización al Servicio Nueva Vida). Ellos ayudaron a mi esposa, quien recobró su salud. Luego, llevé a mis hijos a hacerse la prueba del VIH y descubrimos que también eran positivos. NJSS nos proporcionó atención terapéutica y todos hemos aprendido a vivir con la enfermedad.

La comunidad nos dio la espalda y caímos en la pobreza. No teníamos suficiente para comer. Vivíamos en una pequeña choza provisoria hecha de adobe que se volvió inhabitable, en particular durante la temporada de lluvias. A veces, nos instalábamos en la galería de la casa de un vecino.

Volví a contactar a NJSS y les expliqué nuestros problemas. Veinticinco miembros de una iglesia local vinieron a construir una casa de dos ambientes para mi familia.

Recolectaron materiales de construcción donados y ellos mismos realizaron todo el trabajo. Eso es lo que se llama verdadero amor en nombre de Jesús. También me dieron un carrito para que pudiera ganarme la vida y mantener a mi familia. Ahora, mis hijos van a la escuela y mi hija quiere ser médica cuando sea grande.

Suelo compartir mi historia con grupos comunitarios y he visto que algunos vecinos han cambiado sus actitudes respecto de las personas que viven con VIH y sida. Estoy muy agradecido a NJSS, la iglesia y Dios por haberle dado a mi familia esperanza y un futuro.

Raju, Nepal

www.umn.org.np/partners/njss



LÁVATE LAS MANOS

Durante el transcurso del día, nuestras manos tocan muchas cosas y pueden cubrirse de gérmenes con facilidad. Si luego nos las llevamos a la boca, los ojos o la nariz, los gérmenes pueden ingresar en nuestros cuerpos y, algunos de ellos, pueden hacernos enfermar.

Puedes evitar enfermarte lavándote regularmente las manos con agua y jabón. Estos dibujos muestran cómo hacer para lavarte toda la superficie de las manos. Coloréalos y exhibelos en tu casa para que todos recuerden que deben lavarse bien las manos.



Fuente de las imágenes:
Organización Mundial
de la Salud

Lávate las manos: antes de preparar alimentos; antes de comer; después de ir al baño; después de cambiar el pañal a un bebé; después de tocar animales o mascotas; después de limpiar la casa o el patio; después de jugar al aire libre; antes y después de cuidar de una persona enferma; antes y después de curar una herida o corte; después de sonarte la nariz, toser o estornudar.

GÉRMESES

Existen muchos tipos de gérmenes distintos, como las bacterias y los virus. Algunos de ellos pueden provocar enfermedades si ingresan a nuestros cuerpos. La mayoría de los gérmenes son demasiado pequeños para que podamos verlos sin utilizar un instrumento especial. Esto significa que, aunque parezca que tenemos las manos limpias, puede que tengan gérmenes.



Jake Lloyd

¿NOTICIAS FALSAS?

En Internet, hay un sinfín de información sobre distintas enfermedades. Alguna información es buena, otra no. Saber distinguirla es importante porque la información buena y confiable nos ayuda a tomar decisiones que benefician nuestras vidas y las de los demás.

Para decidir si puede confiar en la información que está leyendo o escuchando, hágase las siguientes siete preguntas.

.....

Jake Lloyd es el coordinador de comunicaciones de Arukah Network. Correo electrónico: Jake@arukahnetwork.org

Arukah Network fomenta la cooperación entre personas para mejorar la salud y el bienestar de sus comunidades. www.arukahnetwork.org

 *Shanti, en Nepal, consulta las noticias en su teléfono. Foto: Kit Powney/Tearfund*



1 ¿QUIÉN ESCRIBIÓ EL ARTÍCULO?

En lo posible, intente encontrar la fuente original del artículo. Visite el sitio web y busque la información de contacto, los valores y los objetivos de la organización. Averigüe si el autor es una persona real en quien se puede creer. Si está leyendo información copiada de una red social o de un correo electrónico, pregúntele a la persona que la copió de dónde la sacó.

2 ¿LO HA VISTO REPORTADO EN ALGÚN OTRO LUGAR?

Intente buscar si hay otra información que respalde el artículo. Es posible que el artículo contenga enlaces que le permitan leer más acerca de la noticia o podría buscar más información en línea. Consulte fuentes confiables como la Organización Mundial de la Salud para ver si están informando lo mismo.

3 ¿LEYÓ MÁS QUE EL TITULAR?

Los titulares suelen exagerar las noticias para que más personas hagan clic en el artículo. Es conveniente leer el artículo completo y luego decidir si el titular es preciso.

4 ¿CUÁNDO FUE ESCRITO?

Las noticias más viejas pueden estar desactualizadas y ya no ser relevantes a los temas del momento.

5 ¿SE TRATA DE UNA BROMA?

A veces, las personas escriben artículos falsos para hacer reír a la gente o causar confusión de forma deliberada. Si cree que este podría ser el caso, investigue al autor y el sitio web.

6 ¿TIENE USTED ALGÚN PREJUICIO?

Piense si sus propias creencias o estado de ánimo podrían afectar su juicio. Por ejemplo, si tiene miedo de algo, puede verse tentado a aceptar información que le haga sentir menos miedo, aunque no sea cierta.

7 EN CASO DE DUDA, CONSULTE A UN EXPERTO

Si conoce a alguien que sepa bien del tema, considere contactarlo para ver qué piensa.

CÓMO CUIDAR DE UNA PERSONA ENFERMA

Las enfermedades debilitan el cuerpo. Para que una persona enferma recobre sus fuerzas y se mejore pronto, debe recibir atención especializada. El cuidado que recibe una persona enferma suele ser la parte más importante de su tratamiento.

Si se está encargando de cuidar de alguien, no desatienda sus propias necesidades. Lávese bien las manos con jabón antes y después de prestar cuidados, coma a intervalos regulares y descance suficiente. Si lo necesita, pida ayuda.

A continuación, se describen los aspectos más importantes del cuidado adecuado de una persona enferma.

DESCANSO

Una persona enferma debe descansar en un lugar tranquilo y cómodo, donde corra aire fresco y entre luz. Vele por que no tenga ni mucho frío ni mucho calor. Si el aire es frío o la persona tiene frío, tápela con una sábana o cobija. Si hace calor o la persona tiene fiebre, no la tape. Utilice un paño mojado con agua limpia para refrescarla si fuera necesario.



BUENA ALIMENTACIÓN

Una persona enferma debe tomar abundante agua y comer alimentos nutritivos. Si está muy débil, dele de comer en pequeñas cantidades varias veces al día. De ser necesario, haga papillas, sopas o jugos.

Los alimentos que dan energía, como la avena, el arroz, el trigo, las papas o la tapioca son especialmente importantes. Se puede agregar un poquito de azúcar o aceite vegetal para aumentar el valor energético. Las proteínas, como huevos, frijoles, pescado y carne, también son importantes.

Si la persona enferma no puede comer mucho, contemple aumentar la cantidad de calorías que consume ofreciéndole bebidas azucaradas.



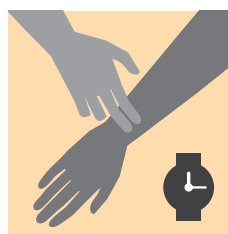
ESTÉ ATENTO A CAMBIOS

Preste atención a cambios en el estado de la persona enferma que puedan indicar que ha mejorado o empeorado. Tome nota de la temperatura, el pulso y la respiración (ver a la derecha) cuatro veces al día.

También tome nota de la cantidad de líquido consumido y la cantidad de veces que orina o defeca. Guarde esta información para el médico o trabajador de salud.



Temperatura
(cuántos grados)



Pulso
(latidos por minuto)



Respiración
(respiraciones por minuto)

Es muy importante estar atento a signos que nos adviertan que la enfermedad de una persona es grave o peligrosa. Ante cualquiera de los signos descritos en el cuadro de la página 21, busque atención médica de inmediato. No espere a que la persona esté tan enferma que sea difícil o imposible trasladarla a un centro de salud u hospital. Su vida puede correr peligro.



POSICIÓN

Si la persona está muy débil y no puede darse vuelta sola, debe ayudársela a cambiar de posición en la cama varias veces al día para que no se le formen escaras o llagas.

Esto también ayuda a evitar la neumonía, una amenaza constante para cualquier persona que está muy débil o enferma y que debe quedarse en cama por períodos prolongados. Si la persona tiene fiebre, comienza a toser y su respiración es rápida y superficial, es posible que tenga neumonía y necesite atención médica.

SIGNOS DE UNA ENFERMEDAD GRAVE



- Pérdida de grandes cantidades de sangre de cualquier parte del cuerpo
- Escupir sangre
- Labios y uñas morados
- Gran dificultad para respirar que no mejora con el descanso
- No se puede despertar a la persona (estado de coma)
- La persona está tan débil que se desmaya al intentar ponerse de pie
- Ha pasado doce horas o más sin poder orinar
- Ha pasado un día o más sin poder ingerir ningún líquido
- Vómitos o diarrea severos durante más de un día en adultos o más de unas pocas horas en bebés
- Heces negras o alquitranadas, o vómitos con sangre o heces
- Dolores estomacales fuertes y continuos, acompañados de vómitos en una persona que no tiene diarrea o que no puede defecar
- Cualquier dolor fuerte continuo durante más de tres días
- Cuello rígido o espalda arqueada, con o sin mandíbula rígida
- Más de una convulsión (ataque) en una persona con fiebre o enfermedad grave
- Fiebre alta (más de 39° C) que no puede bajarse o que dura más de cuatro o cinco días
- Pérdida de peso durante un período de tiempo prolongado
- Sangre en la orina
- Escaras o llagas que se agravan y no se van con tratamiento
- Un bulto en cualquier parte del cuerpo que va aumentando de tamaño
- Presión muy alta (220/120 o superior)
- Complicaciones en el embarazo o el parto



HIGIENE PERSONAL

Es importante que la persona enferma esté siempre aseada. Se la debe lavar todos los días. Si no puede levantarse de la cama, pásele una esponja o un paño con agua tibia. La ropa, las sábanas y el cubrecama también deben mantenerse limpios. Limpie la cama de migas o restos de comida.

La ropa, las sábanas y cubrecamas y las toallas que se hayan ensuciado o manchado de sangre deben manipularse con cuidado si la persona tiene una enfermedad infecciosa. Para matar los virus o gérmenes, lave todo en agua caliente con jabón o agregue blanqueador con cloro.

LÍQUIDOS



En casi todas las enfermedades, en particular si la persona tiene fiebre o diarrea, se debe tomar abundante líquido: agua potable, té, jugos, caldos, etcétera.

Si no sabe si el agua se puede beber, hiérvala durante dos minutos y déjela enfriar antes de dársela al paciente. Darle agua no apta para consumo a una persona enferma puede agravar la situación.

Artículo adaptado de Donde no hay doctor, Capítulo 4 (edición de 2015), páginas 39–41. Consulte la página 22 para obtener más detalles.



EDICIONES ANTERIORES DE PASO A PASO

- PASO A PASO 108: Vivir con una discapacidad
- PASO A PASO 102: Salud y fe
- PASO A PASO 98: VIH
- PASO A PASO 97: Higiene y saneamiento
- PASO A PASO 91: Salud materna
- PASO A PASO 87: Enfermedades no transmisibles
- PASO A PASO 86: Estigma

Si desea obtener una copia gratuita, puede descargarla en www.tearfund.org/paso-a-paso o comunicarse con nosotros para solicitar copias impresas. Disponibles en español, francés, inglés y portugués.



SETTING UP COMMUNITY HEALTH AND DEVELOPMENT PROGRAMMES IN LOW AND MIDDLE INCOME SETTINGS

Editado por Ted Lankester y Nathan J. Grills (cuarta edición)

Este libro contiene asesoramiento claro y práctico sobre cómo emprender, desarrollar y mantener programas de atención de salud en entornos rurales o urbanos. Visite www.oup.com/academic para comprar o descargar el libro de forma gratuita (haga una búsqueda del título, haga clic en él y luego haga clic en el ícono open access). O escriba a Oxford University Press, 198 Madison Avenue, New York, NY 10016, USA. Solo disponible en inglés.



CURSO DE APRENDIZAJE EN LÍNEA DE ARUKAH NETWORK

En este curso en línea, disponible en inglés, se enseña a grupos e individuos a comunicarse con integridad y claridad. Para obtener más información, visite www.arukahnetwork.org/training. El costo del curso es de USD 44, pero Arukah ofrece algunas plazas gratis a personas que trabajan en contextos de ingresos bajos y medios. Para consultas, escriba a jake@arukahnetwork.org.



KEEPING THE FAITH

Este documento, disponible en inglés y producido por Christian Aid, CAFOD, Tearfund e Islamic Relief Worldwide, analiza el papel crucial que desempeñaron los líderes de fe durante la crisis del ébola en Liberia y Sierra Leona. Puede descargarlo en <https://learn.tearfund.org> (buscar Keeping the faith).



DONDE NO HAY DOCTOR

David Werner, Carol Thuman y Jane Maxwell

Este manual es un recurso indispensable para cualquier persona involucrada en la promoción y la atención de salud primaria. Puede descargarse en español de forma gratuita en <https://hesperian.org/home-spanish/resources-in-spanish>. También puede solicitar copias impresas por correo electrónico escribiendo a bookorders@hesperian.org o por correo postal a Hesperian, 1919 Addison Street, Suite 304, Berkeley, CA, 94704, USA. Disponible también en bambara, criollo, inglés, portugués y urdu.



SITIOS WEB ÚTILES

childrenforhealth.org

Children for Health se dedica a preparar a niños y niñas para que puedan comunicar mensajes esenciales sobre temas de salud en sus familias y comunidades. Descargue de forma gratuita mensajes, libros y pósteres, y recursos para teléfonos inteligentes o tabletas sobre temas de salud en varios idiomas.

sil.org/covid-19

SIL International ha compilado una lista de recursos sobre Covid-19 en más de 700 idiomas. Consulte la lista por idioma, país u organización a cargo del recurso.

www.who.int/es/home

Consulte la sección «Temas de salud» de la página web de la Organización Mundial de la Salud para obtener información y folletos explicativos sobre un gran número de enfermedades, como Covid-19, VIH y ébola. Disponible en varios idiomas.



HELPING CHILDREN LIVE WITH HIV

Susan McCallister, Zoe Marinkovich y Todd Jailer

Esta guía en inglés, tiene como fin ayudar a que las comunidades afectadas por VIH velen por el bienestar y el sano desarrollo de los niños y las niñas. Puede descargarse de forma gratuita en <https://hesperian.org/books-and-resources>. También puede solicitar copias impresas por correo electrónico escribiendo a bookorders@hesperian.org o por correo postal a Hesperian, 1919 Addison Street, Suite 304, Berkeley, CA, 94704, USA.

Paso a Paso es una publicación que une a los trabajadores de la salud y trabajadores de desarrollo de todo el mundo. Es una forma de animar a los cristianos de todas las naciones mientras trabajan unidos para crear comunidades integrales.

Paso a Paso es gratis para los trabajadores de desarrollo comunitario y líderes de iglesias. A quienes les es posible pagar la publicación, pueden obtener una suscripción comunicándose con la editora. Esto nos permite seguir proporcionando copias gratuitas a las personas que más las necesitan.

Invitamos a nuestros lectores a contribuir puntos de vista, artículos, cartas y fotos.

Paso a Paso también está disponible en inglés como *Footsteps*, en francés como *Pas à Pas* y en portugués como *Passo a Passo*. También está disponible en hindi.

Editora Jude Collins

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido

Tel: +44 20 3906 3906

Fax: +44 20 8943 3594

E-mail: publications@tearfund.org

Sitio web: learn.tearfund.org

Editoras de Idiomas Carolina Kuzaks-Cardenas, Alexia Haywood, Helen Machin

Comité editorial Barbara Almond, María Andrade, J Mark Bowers, Mike Clifford, Paul Dean, Helen Gaw, Ted Lankester, Liu Liu, Roland Lubett, Ambrose Murangira, Rebecca Weaver-Boyes, Joy Wright

Diseño Wingfinger Graphics, Leeds

Ilustraciones Excepto cuando se indique lo contrario, las ilustraciones se han extraído de Petra Röhr-Rouendaal, *Where there is no artist* [Donde no hay artistas] (segunda edición). Ilustraciones en la página 5 a cargo de Wingfinger.

Todas las citas bíblicas están tomadas de La Santa Biblia, Version Reina Valera Actualizada, Copyright © 2015 by Editorial Mundo Hispano. Usadas con autorización. Todos los derechos reservados a nivel mundial.

Impreso en papel 100 por ciento reciclado con certificado de FSC, utilizando procesos que no dañan el medio ambiente.

Traducción I. Deane-Williams, P. Gáñez, M. Machado, J. Martínez da Cruz, M. Sariego, O. Cockburn S. Tharp

Suscripción Escriba o envíe un correo electrónico a las direcciones antes mencionadas detallando brevemente su trabajo y señalando el idioma que prefiere. También puede suscribirse siguiendo las instrucciones que se indican más adelante para recibir la versión electrónica de *Paso a Paso* y marcar la opción para recibir copias impresas.

e-*Paso a Paso* Para recibir *Paso a Paso* por e-mail, por favor inscribise en el sitio web de Tearfund Aprendizaje. Llene el formulario bajo el título "Suscribise a la revista *Paso a Paso*" en la página de inicio.

Cambio de dirección Por favor, indique el número de referencia que aparece en el sobre cuando nos notifique un cambio de dirección.

Derechos de autor © Tearfund 2021. Todos los derechos reservados. Se da permiso para reproducir textos de *Paso a Paso* para uso en la capacitación, siempre que el material se distribuya en forma gratuita y que se le dé crédito a Tearfund, Reino Unido. Para cualquier otro uso, pida autorización escrita a publications@tearfund.org.

Las opiniones y los puntos de vista expresados en las cartas y los artículos no necesariamente reflejan los puntos de vista de la editora o de Tearfund. La información técnica provista en *Paso a Paso* se verifica con todo el rigor posible, pero no podemos aceptar responsabilidad si algún problema llegara a surgir.

Tearfund es una agencia cristiana de desarrollo y asistencia humanitaria que trabaja con organizaciones socias e iglesias locales, con el fin de lograr la transformación integral para las comunidades en la mayor situación de pobreza.

Publicada por Tearfund. Una compañía limitada por garantía. Registro en Inglaterra n.º 9943339.

Entidad sin ánimo de lucro registrada n.º 265464 (Inglaterra y Gales).

Entidad sin ánimo de lucro registrada n.º SC037624 (Escocia).

UNA REVISTA SIN IGUAL

Gracias a todos los que recientemente nos ayudaron a hacer una revisión de Paso a Paso hablando con nuestros encuestadores o respondiendo a la encuesta. Recibimos una enorme cantidad de respuestas y lamentamos no haber podido entrevistarlos a todos.

A continuación, enumeramos las principales conclusiones que arrojó la revisión:

Paso a Paso:

- Es un recurso muy apreciado que constituye una fuente única de información confiable, accesible y práctica de todas partes del mundo.
- Es un recurso importante para el desarrollo de capacidades y la provisión de capacitación.
- Ofrece una amplia gama de perspectivas muy pertinentes para el sector del desarrollo.
- Ayuda a desarrollar habilidades y es una fuente de motivación e incentivo.
- Mantiene un equilibrio perfecto entre el contenido práctico sobre temas de desarrollo y la perspectiva cristiana, lo que conduce a la transformación espiritual de las personas y a la aplicación de soluciones prácticas a los problemas de desarrollo.

La revisión confirmó que la mejor manera de aumentar el impacto de la revista sería



➡ Muchos lectores guardan los números anteriores de *Paso a Paso* para poder consultarlos y volver a utilizar sus contenidos. Foto: Louise Thomas/Tearfund

mediante la publicación de versiones en más idiomas locales. Esto es algo en lo que llevamos varios años trabajando y seguimos comprometidos a producir *Paso a Paso* en la mayor cantidad de idiomas posible.

También estamos evaluando nuevas formas de difundir los materiales de la revista. Entre las ideas que venimos estudiando, se encuentran las comunicaciones por WhatsApp, aprendizajes en línea, y difusiones radiales y a través de podcasts en distintos idiomas. Ya hemos preparado un breve curso en línea sobre la base de la edición de *Paso a Paso 109*, dedicada a los jóvenes. Puede realizarlo en línea de forma gratuita en learn.tearfund.org (buscar Footsteps short course). Disponible en inglés.

HAGA OÍR SU OPINIÓN

Si desea participar para dar forma al futuro de la revista, únase al Grupo de Retroalimentación de Lectores de Paso a Paso que nos hacen llegar sus comentarios con regularidad.

Además de pedirles sus comentarios sobre cada edición, pronto invitaré a los miembros del grupo a que me ayuden a organizar debates regionales en línea que me permitirán determinar cuáles son los temas y los contenidos que los lectores de diferentes partes del mundo desean ver incluidos en la revista.

Si desea participar en el Grupo de Retroalimentación de Lectores o en los debates regionales, póngase en contacto según se indica a continuación.

P. D.: Si desea recibir la revista por correo electrónico o copias impresas para repartir entre otras personas, hágamelo saber. Nos complacerá enviárselas sin costo alguno.

Escriba a: The Editor, Footsteps, 100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Reino Unido

✉ publications@tearfund.org [facebook.com/tearfundlearn](https://www.facebook.com/tearfundlearn)



📍 Líderes de la iglesia en Colombia se reúnen para orar antes de repartir alimentos a familias vulnerables durante la crisis de Covid-19. Foto: Edrei Cueto/Tearfund

ENTREVISTA

¿HA LLEGADO EL FIN DEL MUNDO?

Sheryl Haw es la exdirectora internacional de la red Miquias Global. Ha vivido y trabajado en varios países, entre ellos Zimbabue, su país de origen. En esta entrevista, reflexiona sobre algunas preguntas comunes relacionadas con la pandemia de Covid-19.

¿Es Covid-19 el juicio de Dios?

Los discípulos de Jesús tuvieron una preocupación similar en Lucas 13:1-5. Los que murieron a manos de Pilato o aplastados por el derrumbe de la torre de Siloé ¿eran ellos más pecadores que otros? ¿Fue esto el juicio? Jesús claramente dice «no». Covid-19 no debe considerarse el juicio de Dios.

Sin embargo, Jesús sí destaca que dichos acontecimientos deben tomarse en serio. La vida es muy valiosa y frágil. Solo tenemos una vida que vivir, y nadie sabe cuándo terminará. Jesús nos anima a reflexionar detenidamente acerca de nuestras prioridades y acciones. Al final, cada uno de nosotros deberá rendir cuentas de la vida que vive (Romanos 14:12). Jesús nos insta a alejarnos del mal, elegir el bien, elegir la vida y seguirlo.

¿Por qué ha ocurrido la pandemia de Covid-19?

El brote de Covid-19 no es un «desastre natural». Cuando las personas están en contacto estrecho con los animales, los virus de los animales se pueden transmitir a las personas. La deforestación, el comercio de carne de animales salvajes, el tráfico de animales salvajes y las prácticas agrícolas no sostenibles hacen que esto ocurra con más facilidad.

Las reglas de Levítico acerca de las prácticas de alimentación e higiene se relacionan tanto con

la salud y como con la teología. La importancia del lavado, saber qué estaba o no estaba limpio y cómo evitar la contaminación demuestran la preocupación de Dios por la salud de las personas (ver, por ejemplo, Levítico 11).

Si Dios se interesó en tanto detalle, también deberíamos hacerlo nosotros. La iglesia debe mostrar el camino enseñando y dando el ejemplo en cuestiones de salud, higiene y protección del medio ambiente.

«SOLO TENEMOS UNA VIDA Y NADIE SABE CUÁNDO TERMINARÁ»

¿Deberían temer los cristianos?

Es natural estar preocupados por el Covid-19 o cualquier otra amenaza a nuestra salud y bienestar, pero Dios promete estar siempre con nosotros (Romanos 8:38-39). Nos ha dado un espíritu, no de cobardía, sino de poder, amor y dominio propio (2 Timoteo 1:7).

Podemos dar un paso adelante en fe y esperanza (1 Corintios 13) mientras buscamos formas de bendecir, ayudar y cuidar a nuestras comunidades.

¿Es Covid-19 una señal del fin del mundo?

La descripción bíblica del «fin del mundo» hace referencia no solo a un tiempo futuro, sino a todo el tiempo desde la primera venida de Cristo hasta su regreso (Hebreos 1:1-2).

En toda generación, algunas personas intentan predecir cuándo regresará Jesús. No obstante, él claramente advirtió a sus discípulos que nadie sabe el día y la hora (Marcos 13:32). Nuestra función es vivir preparados para que nos encuentre haciendo lo que hemos sido llamados a hacer. Podemos ver sucesos como la pandemia de Covid-19 como la creación que gime y anhela el regreso de Cristo (Romanos 8:22).

¿De qué podemos estar seguros?

Romanos 8:28 dice: «Y sabemos que Dios hace que todas las cosas ayuden para bien a los que lo aman; esto es, a los que son llamados conforme a su propósito».

Dios es luz: en él no hay oscuridad. Él no hace que pasen cosas malas, pero sí interviene en cada situación para que ocurran cosas buenas. Dios no promete librarnos del sufrimiento, pero sí promete darnos lo que necesitamos para glorificarlo (Hebreos 13:20-21).

Habrà un tiempo en que Dios morará todo en todo momento entre nosotros, en un cielo y una tierra transformados (Apocalipsis 21 y 22). Entonces, no habrá más sufrimiento, enfermedad o muerte, y el mundo natural en su amplitud florecerá con nosotros. Podemos dejar que esa esperanza futura motive la forma en que vivimos nuestras vidas, mientras nos aferramos a Dios, nuestra roca, oramos por el fin del Covid-19 y cuidamos de las personas que nos rodean.