



Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela

CUIDA TU SALUD, ALIMENTACIÓN E HIGIENE EN LA RUTA



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Existen enfermedades infecciosas que afectan a algunos países en particular y otras que pueden afectar a varios o muchos países a la vez, como la COVID-19.

MANTÉN siempre que puedas una distancia prudente (mínimo de 1 metro) con otras personas, y no olvides utilizar mascarilla en todo momento mientras la emergencia global por COVID-19 persista.



PROCURA LAVARTE LAS MANOS con agua limpia y jabón antes y después de cocinar y comer; antes de amamantar; después de ir al baño o cambiar pañales; después de sonarte la nariz o toser; después de tocar animales; después de tocar objetos que hayan estado expuestos a muchas personas; cuando los niños y niñas terminen de jugar. Si no cuentas con agua y jabón puedes utilizar gel alcoholado.

EVITA tocarte la cara, nariz u ojos con las manos sin lavar y tener contacto cercano o compartir artículos de uso personal con otras personas.



USO DE AGUA LIMPIA

- El agua limpia no huele, no tiene sabor y no tiene color.
- Beber agua sucia puede ocasionar diarrea y enfermedades como cólera y hepatitis.

EVITA llevar agua en recipientes de pintura, medicamentos o gasolina. Tampoco dejes envases de agua sin tapar, ya que pueden convertirse en criaderos de mosquitos transmisores de enfermedades como zika, dengue o chikungunya.

PROCURA limpiar con agua limpia y jabón los recipientes donde llevas el agua.



CUIDADO DE ALIMENTOS

PROCURA guardar y preservar los alimentos bien tapados y en sitios altos; cerrar bien los contenedores de basura; recoger los residuos de comida.

COCINA bien cualquier tipo de carne y huevos, y lava con agua limpia las verduras.



ELIMINACIÓN DE MATERIA FECAL

EVITA evacuar en áreas abiertas, ya que la materia fecal puede llegar a ríos y contaminar el agua, o atraer insectos que ocasionan enfermedades.



LACTANCIA Y ALIMENTACIÓN INFANTIL

La lactancia materna protege a las y los bebés de infecciones y deshidratación, y les da la nutrición y el soporte emocional que necesitan.

ALIMENTA a tu bebé solo con leche materna durante los primeros 6 meses de vida; no le des otro alimento ni líquido, ni siquiera agua.

PROCURA que, al amamantar, tu bebé abarque con su boca el pezón y la mayor parte del círculo coloreado que lo rodea para asegurar que se alimenta apropiadamente y evitar la formación de grietas o dolor en los pezones.

DALE PECHO a tu bebé cada vez que lo pida para asegurar que toma suficiente leche.

DESPUÉS DE LOS 6 MESES sigue dándole pecho a tu bebé e incorpora en su dieta otros alimentos, incluyendo frutas, verduras, legumbres y alimentos de origen animal (en forma de puré hasta los 9 meses). Entre los 6 meses y los 5 años, es importante que los niños y niñas reciban su dosis de vitamina A dos veces al año.

ACUDE a un centro de salud si estás amamantando y sientes fiebre, dolor, bultos o durezas en tus senos, o si tienes cualquier duda sobre cómo alimentar a tu bebé.



DESHIDRATACIÓN

Ocurre cuando tu cuerpo no tiene suficiente agua y otros fluidos. Para evitarla:

PROCURA tomar agua en pequeñas cantidades y varias veces al día; asegurarte de que los niños y niñas tomen agua frecuentemente y consuman alimentos; darle pecho a tu bebé; en caso de temperaturas altas, hacer pausas en lugares frescos y con sombra.

SÍNTOMAS EN BEBÉS, NIÑOS Y NIÑAS PEQUEÑOS: boca y labios secos; ausencia o escasez de lágrimas al llorar; ojos y parte superior de la cabeza hundidos; orinar menos; piel seca y fría; irritabilidad; somnolencia o mareos.

SÍNTOMAS EN ADULTOS: sed excesiva; orinar con menor frecuencia o menor cantidad; orina de color oscuro; fatiga; mareos; confusión.

TRATAMIENTO: si sufres u observas estos síntomas en tu familia o acompañantes, es importante que acudas al centro de salud más cercano o busques atención médica, siempre que te resulte posible.



HIPOTERMIA

Si pasas mucho tiempo en temperaturas frías durante la ruta, podrías sufrir de hipotermia. Sus síntomas se desarrollan en varias fases.

- **PRIMERA FASE:** temblores, torpeza mental y dificultad de movimiento.
- **SEGUNDA FASE:** desorientación, pérdida de memoria, y pérdida parcial del conocimiento; labios, orejas y puntas de los dedos azules.
- **FASE PROFUNDA:** dificultad extrema para moverse, piel azul, los temblores cesan, somnolencia, confusión mental, respiración y latidos cardíacos lentos.
- **EN BEBÉS** los signos de hipotermia son la piel fría y de un tono rojo brillante y la disminución de la energía.

PARA SU TRATAMIENTO: trata a la persona con suavidad; aléjala del frío; quítale la ropa mojada; abrígle la cabeza y cubre su cuerpo con mantas (en caso de no tener mantas, trata de darle calor con tu propio cuerpo); controla su respiración; dale bebidas tibias; utiliza compresas secas y calientes.



SALUD EMOCIONAL DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Los niños, niñas y adolescentes pueden mostrarse irritables, nerviosos o asustados por el estrés de la movilización y/o por otras razones, por lo que podrían necesitar apoyo emocional.

- ✓ **PROCURA** estar atento(a) a señales de los diferentes tipos de violencia en personas en situación de mayor vulnerabilidad. Algunas señales que pudieran indicar que la persona está sufriendo violencia son: irritabilidad, agresividad, depresión y tristeza.
- ✓ **AYÚDALES** a sentirse amados y seguros, expresándoles cariño y compartiendo tiempo con ellos(as).
- ✓ **ESCÚCHALES** y háblales de forma clara y sencilla sin mentirles, ayudándoles a expresarse a través del juego y la conversación.
- ✓ **BUSCA** oportunidades para su esparcimiento. Existen espacios amigables en algunos Espacios de Apoyo (<https://espacios.r4v.info/es/map>).

CRÉELES Y PIDE AYUDA si te cuentan que fueron víctimas de abuso o violencia.

Para más información, visita [R4V.INFO](https://r4v.info)

Si identificas estos síntomas, procura buscar atención en un centro de salud lo antes posible.



Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela

CUIDA TU SALUD, ALIMENTACIÓN E HIGIENE EN LA RUTA



TABLA DE CONVENCIONES

- País con Espacios de Apoyo
- Rutas frecuentes
- Capitales de país
- Ciudades principales
- Paso formal fronterizo
- Frió extremo

País	Ciudad	Temperatura promedio
Colombia	Cúcuta, Santander	de 22°C a 33°C
	Arauca	de 22°C a 30°C
	Bogotá D.C.	de 7°C a 19°C
	Pasto, Nariño	de 7°C a 17°C
	Ipiales, Nariño	de 9°C a 18°C
Ecuador	Tulcán, Carchi	de 8°C a 18°C
	Quito, Pichincha	de 9°C a 19°C
	Guayaquil, Guayas	de 21°C a 31°C
Perú	Tumbes	de 21°C a 31°C
	Lima	de 15°C a 27°C
	Tacna**	de 11°C a 27°C
	Desaguadero, Puno	de -1°C a 18°C
Bolivia	La Paz	de -2°C a 15°C
	Santa Cruz	de 15°C a 31°C
	Cochabamba	de 4°C a 26°C
	Guayaramerín	de 30°C a 35°C
	Pacaraima, Roraima	de 21°C a 29°C
Brasil*	Boa Vista, Roraima	de 24°C a 34°C
	Manaos, Amazonas	de 24°C a 33°C
	Arica**	de 15°C a 26°C
Chile*	Antofagasta	de 15°C a 29°C
	Santiago de Chile	de 3°C a 30°C
Argentina*	Buenos Aires	de 8°C a 28°C
	Rosario, Santa Fe	de 6°C a 31°C
	Mendoza	de 3°C a 31°C

* Chile, Argentina, Perú y la región Sur de Brasil tienen 4 estaciones - se recomienda verificar temperatura según época del año.
** Entre Tacna y Arica hay temperaturas extremas en las áreas de desierto.



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Existen enfermedades infecciosas que afectan a algunos países en particular y otras que pueden afectar a varios o muchos países a la vez, como la COVID-19.

MANTÉN siempre que puedas una distancia prudente (mínimo de 1 metro) con otras personas, y no olvides utilizar mascarilla en todo momento mientras la emergencia global por COVID-19 persista.



PROCURA LAVARTE LAS MANOS con agua limpia y jabón antes y después de cocinar y comer; antes de amamantar; después de ir al baño o cambiar pañales; después de sonarte la nariz o toser; después de tocar animales; después de tocar objetos que hayan estado expuestos a muchas personas; cuando los niños y niñas terminen de jugar. Si no cuentas con agua y jabón puedes utilizar gel alcoholado.

EVITA tocarte la cara, nariz u ojos con las manos sin lavar y tener contacto cercano o compartir artículos de uso personal con otras personas.



USO DE AGUA LIMPIA

- El agua limpia no huele, no tiene sabor y no tiene color.
- Beber agua sucia puede ocasionar diarrea y enfermedades como cólera y hepatitis.

EVITA llevar agua en recipientes de pintura, medicamentos o gasolina. Tampoco dejes envases de agua sin tapar, ya que pueden convertirse en criaderos de mosquitos transmisores de enfermedades como zika, dengue o chikungunya.

PROCURA limpiar con agua limpia y jabón los recipientes donde llevas el agua.



CUIDADO DE ALIMENTOS

PROCURA guardar y preservar los alimentos bien tapados y en sitios altos; cerrar bien los contenedores de basura; recoger los residuos de comida.



COCINA bien cualquier tipo de carne y huevos, y lava con agua limpia las verduras.

ELIMINACIÓN DE MATERIA FECAL

EVITA evacuar en áreas abiertas, ya que la materia fecal puede llegar a ríos y contaminar el agua, o atraer insectos que ocasionan enfermedades.

¡Dóblame!



Conoce R4V aquí



Encuentra los Espacios de Apoyo y servicios a los que puedes acceder en tu ruta aquí





LACTANCIA Y ALIMENTACIÓN INFANTIL

La lactancia materna protege a las y los bebés de infecciones y deshidratación, y les da la nutrición y el soporte emocional que necesitan.

ALIMENTA a tu bebé solo con leche materna durante los primeros 6 meses de vida; no le des otro alimento ni líquido, ni siquiera agua.

PROCURA que, al amamantar, tu bebé abarque con su boca el pezón y la mayor parte del círculo coloreado que lo rodea para asegurar que se alimenta apropiadamente y evitar la formación de grietas o dolor en los pezones.

DALE PECHO a tu bebé cada vez que lo pida para asegurar que toma suficiente leche.

DESPUÉS DE LOS 6 MESES sigue dándole pecho a tu bebé e incorpora en su dieta otros alimentos, incluyendo frutas, verduras, legumbres y alimentos de origen animal (en forma de puré hasta los 9 meses). Entre los 6 meses y los 5 años, es importante que los niños y niñas reciban su dosis de vitamina A dos veces al año.

ACUDE a un centro de salud si estás amamantando y sientes fiebre, dolor, bultos o durezas en tus senos, o si tienes cualquier duda sobre cómo alimentar a tu bebé.



DESHIDRATACIÓN

Ocurre cuando tu cuerpo no tiene suficiente agua y otros fluidos. Para evitarla:

PROCURA tomar agua en pequeñas cantidades y varias veces al día; asegurarte de que los niños y niñas tomen agua frecuentemente y consuman alimentos; darle pecho a tu bebé; en caso de temperaturas altas, hacer pausas en lugares frescos y con sombra.

SÍNTOMAS EN BEBÉS, NIÑOS Y NIÑAS PEQUEÑOS: boca y labios secos; ausencia o escasez de lágrimas al llorar; ojos y parte superior de la cabeza hundidos; orinar menos; piel seca y fría; irritabilidad; somnolencia o mareos.

SÍNTOMAS EN ADULTOS: sed excesiva; orinar con menor frecuencia o menor cantidad; orina de color oscuro; fatiga; mareos; confusión.

TRATAMIENTO: si sufres u observas estos síntomas en tu familia o acompañantes, es importante que acudas al centro de salud más cercano o busques atención médica, siempre que te resulte posible.



HIPOTERMIA

Si pasas mucho tiempo en temperaturas frías durante la ruta, podrías sufrir de hipotermia. Sus síntomas se desarrollan en varias fases.

- **PRIMERA FASE:** temblores, torpeza mental y dificultad de movimiento.
- **SEGUNDA FASE:** desorientación, pérdida de memoria, y pérdida parcial del conocimiento; labios, orejas y puntas de los dedos azules.
- **FASE PROFUNDA:** dificultad extrema para moverse, piel azul, los temblores cesan, somnolencia, confusión mental, respiración y latidos cardíacos lentos.
- **EN BEBÉS** los signos de hipotermia son la piel fría y de un tono rojo brillante y la disminución de la energía.

PARA SU TRATAMIENTO: trata a la persona con suavidad; aléjala del frío; quítale la ropa mojada; abrígle la cabeza y cubre su cuerpo con mantas (en caso de no tener mantas, trata de darle calor con tu propio cuerpo); controla su respiración; dale bebidas tibias; utiliza compresas secas y calientes.



SALUD EMOCIONAL DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Los niños, niñas y adolescentes pueden mostrarse irritables, nerviosos o asustados por el estrés de la movilización y/o por otras razones, por lo que podrían necesitar apoyo emocional.

- ✓ **PROCURA** estar atento(a) a señales de los diferentes tipos de violencia en personas en situación de mayor vulnerabilidad. Algunas señales que pudieran indicar que la persona está sufriendo violencia son: irritabilidad, agresividad, depresión y tristeza.
- ✓ **AYÚDALES** a sentirse amados y seguros, expresándoles cariño y compartiendo tiempo con ellos(as).
- ✓ **ESCÚCHALES** y háblales de forma clara y sencilla sin mentirles, ayudándoles a expresarse a través del juego y la conversación.
- ✓ **BUSCA** oportunidades para su esparcimiento. Existen espacios amigables en algunos Espacios de Apoyo (<https://espacios.r4v.info/es/map>).

CRÉELES Y PIDE AYUDA si te cuentan que fueron víctimas de abuso o violencia.

Para más información, visita [R4V.INFO](https://r4v.info)

Si identificas estos síntomas, procura buscar atención en un centro de salud lo antes posible.

CUIDA TU SALUD, ALIMENTACIÓN E HIGIENE EN LA RUTA



TABLA DE CONVENCIONES

- País con Espacios de Apoyo*
- Rutas frecuentes
- Capitales de país
- Ciudades principales
- Paso formal fronterizo
- Frío extremo

País	Ciudad	Temperatura promedio
Colombia	Cúcuta, Santander	de 22°C a 33°C
	Arauca	de 22°C a 36°C
	Bogotá D.C.	de 7°C a 19°C
	Pasto, Nariño	de 7°C a 17°C
Ecuador	Ipiales, Carchi	de 9°C a 18°C
	Tulcán, Carchi	de 8°C a 18°C
	Quito, Pichincha	de 9°C a 19°C
Perú**	Guayaquil, Guayas	de 21°C a 31°C
	Tumbes	de 21°C a 31°C
Bolivia	Lima	de 15°C a 27°C
	Tacna***	de 11°C a 27°C
	Desaguadero, Puno	de -1°C a 18°C
	La Paz	de -2°C a 15°C
Brasil**	Santa Cruz	de 15°C a 31°C
	Cochabamba	de 4°C a 26°C
	Guayaramerín	de 20°C a 35°C
	Pacaraima, Roraima	de 21°C a 29°C
Chile**	Boa Vista, Roraima	de 24°C a 34°C
	Manaos, Amazonas	de 24°C a 33°C
	Arica***	de 15°C a 26°C
Argentina**	Antofagasta	de 13°C a 25°C
	Santiago de Chile	de 3°C a 30°C
	Buenos Aires	de 6°C a 28°C
	Rosario, Santa Fe	de 6°C a 31°C
	Mendoza	de 3°C a 31°C

* Para conocer ubicación exacta haz click aquí.
 ** Chile, Argentina, Perú y la región Sur de Brasil tienen 4 estaciones - se recomienda verificar temperatura según época del año.
 *** Entre Tacna y Arica hay temperaturas extremas en las áreas de desierto.





PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Existen enfermedades infecciosas que afectan a algunos países en particular y otras que pueden afectar a varios o muchos países a la vez, como la COVID-19.

MANTÉN siempre que puedas una distancia prudente (mínimo de 1 metro) con otras personas, y no olvides utilizar mascarilla en todo momento mientras la emergencia global por COVID-19 persista.



PROCURA LAVARTE LAS MANOS con agua limpia y jabón antes y después de cocinar y comer; antes de amamantar; después de ir al baño o cambiar pañales; después de sonarte la nariz o toser; después de tocar animales; después de tocar objetos que hayan estado expuestos a muchas personas; cuando los niños y niñas terminen de jugar. Si no cuentas con agua y jabón puedes utilizar gel alcoholado.

EVITA tocarte la cara, nariz u ojos con las manos sin lavar y tener contacto cercano o compartir artículos de uso personal con otras personas.



USO DE AGUA LIMPIA

- El agua limpia no huele, no tiene sabor y no tiene color.
- Beber agua sucia puede ocasionar diarrea y enfermedades como cólera y hepatitis.

EVITA llevar agua en recipientes de pintura, medicamentos o gasolina. Tampoco dejes envases de agua sin tapar, ya que pueden convertirse en criaderos de mosquitos transmisores de enfermedades como zika, dengue o chikungunya.

PROCURA limpiar con agua limpia y jabón los recipientes donde llevas el agua.



CUIDADO DE ALIMENTOS

PROCURA guardar y preservar los alimentos bien tapados y en sitios altos; cerrar bien los contenedores de basura; recoger los residuos de comida.

COCINA bien cualquier tipo de carne y huevos, y lava con agua limpia las verduras.



ELIMINACIÓN DE MATERIA FECAL

EVITA evacuar en áreas abiertas, ya que la materia fecal puede llegar a ríos y contaminar el agua, o atraer insectos que ocasionan enfermedades.



LACTANCIA Y ALIMENTACIÓN INFANTIL

La lactancia materna protege a las y los bebés de infecciones y deshidratación, y les da la nutrición y el soporte emocional que necesitan.

ALIMENTA a tu bebé solo con leche materna durante los primeros 6 meses de vida; no le des otro alimento ni líquido, ni siquiera agua.

PROCURA que, al amamantar, tu bebé abarque con su boca el pezón y la mayor parte del círculo coloreado que lo rodea para asegurar que se alimenta apropiadamente y evitar la formación de grietas o dolor en los pezones.

DALE PECHO a tu bebé cada vez que lo pida para asegurar que toma suficiente leche.

DESPUÉS DE LOS 6 MESES sigue dándole pecho a tu bebé e incorpora en su dieta otros alimentos, incluyendo frutas, verduras, legumbres y alimentos de origen animal (en forma de puré hasta los 9 meses). Entre los 6 meses y los 5 años, es importante que los niños y niñas reciban su dosis de vitamina A dos veces al año.

ACUDE a un centro de salud si estás amamantando y sientes fiebre, dolor, bultos o durezas en tus senos, o si tienes cualquier duda sobre cómo alimentar a tu bebé.



3



DESHIDRATACIÓN

Ocurre cuando tu cuerpo no tiene suficiente agua y otros fluidos. Para evitarla:

PROCURA tomar agua en pequeñas cantidades y varias veces al día; asegurarte de que los niños y niñas tomen agua frecuentemente y consuman alimentos; darle pecho a tu bebé; en caso de temperaturas altas, hacer pausas en lugares frescos y con sombra.

SÍNTOMAS EN BEBÉS, NIÑOS Y NIÑAS PEQUEÑOS: boca y labios secos; ausencia o escasez de lágrimas al llorar; ojos y parte superior de la cabeza hundidos; orinar menos; piel seca y fría; irritabilidad; somnolencia o mareos.

SÍNTOMAS EN ADULTOS: sed excesiva; orinar con menor frecuencia o menor cantidad; orina de color oscuro; fatiga; mareos; confusión.

TRATAMIENTO: si sufres u observas estos síntomas en tu familia o acompañantes, es importante que acudas al centro de salud más cercano o busques atención médica, siempre que te resulte posible.



4



HIPOTERMIA

Si pasas mucho tiempo en temperaturas frías durante la ruta, podrías sufrir de hipotermia. Sus síntomas se desarrollan en varias fases.

- **PRIMERA FASE:** temblores, torpeza mental y dificultad de movimiento.
- **SEGUNDA FASE:** desorientación, pérdida de memoria, y pérdida parcial del conocimiento; labios, orejas y puntas de los dedos azules.
- **FASE PROFUNDA:** dificultad extrema para moverse, piel azul, los temblores cesan, somnolencia, confusión mental, respiración y latidos cardíacos lentos.
- **EN BEBÉS** los signos de hipotermia son la piel fría y de un tono rojo brillante y la disminución de la energía.

PARA SU TRATAMIENTO: trata a la persona con suavidad; aléjalo del frío; quítale la ropa mojada; abrígale la cabeza y cubre su cuerpo con mantas (en caso de no tener mantas, trata de darle calor con tu propio cuerpo); controla su respiración; dale bebidas tibias; utiliza compresas secas y calientes.



Si identificas estos síntomas, procura buscar atención en un centro de salud lo antes posible.



SALUD EMOCIONAL DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Los niños, niñas y adolescentes pueden mostrarse irritables, nerviosos o asustados por el estrés de la movilización y/o por otras razones, por lo que podrían necesitar apoyo emocional.

- ✓ **PROCURA** estar atento(a) a señales de los diferentes tipos de violencia en personas en situación de mayor vulnerabilidad. Algunas señales que pudieran indicar que la persona está sufriendo violencia son: irritabilidad, agresividad, depresión y tristeza.
- ✓ **AYÚDALES** a sentirse amados y seguros, expresándoles cariño y compartiendo tiempo con ellos(as).
- ✓ **ESCÚCHALES** y háblales de forma clara y sencilla sin mentirles, ayudándoles a expresarse a través del juego y la conversación.
- ✓ **BUSCA** oportunidades para su esparcimiento. Existen espacios amigables en algunos Espacios de Apoyo (<https://espacios.r4v.info/es/map>).

CRÉELES Y PIDE AYUDA si te cuentan que fueron víctimas de abuso o violencia.

Para más información, visita **R4V.INFO**