

LA TRANSFORMACIÓN
CENTRADA
EN LA VERDAD

MÓDULO



HABILIDADES EN SALUD
Guia del estudiante

Lección 3: Lista de verificación de hábitos saludables

Los hábitos, acciones y aspectos básicos saludables son:

1. Comer una dieta que proporcione las cosas buenas que nuestro cuerpo necesita para mantenerse saludable



Asegurarse de tener:

- Agua segura para beber en casa
- Acceso a frutas, verduras y proteínas
- Un huerto de verduras

2. Preparar los alimentos en un ambiente limpio y seguro



Asegurarse de tener:

- Un lugar limpio para cocinar
- Una rejilla para secar platos

3. Utilizar una letrina (o botar los desechos de un niño en la letrina o enterrarlos en un hoyo)



Asegurarse de tener:

- Letrinas limpias

4. Lavarse las manos con jabón antes de comer los alimentos y después de usar la letrina



Asegurarse de tener:

- Un lugar para lavarse las manos con jabón cerca de la letrina

5. Mantener la limpieza e higiene de nuestro cuerpo, vestimenta, ropa de cama y casa



Asegurarse de tener:

- Acceso a agua limpia de una fuente de agua protegida
- Zapatos para todos los miembros de la familia

6. Mantener las áreas alrededor de la casa limpias, arregladas, seguras y libres de basura y enfermedades



Asegurarse de tener:

- Fosas para la basura
- Mosquiteros

7. Llevar a nuestros hijos y a las mujeres embarazadas a vacunarse cuando les toque hacerlo



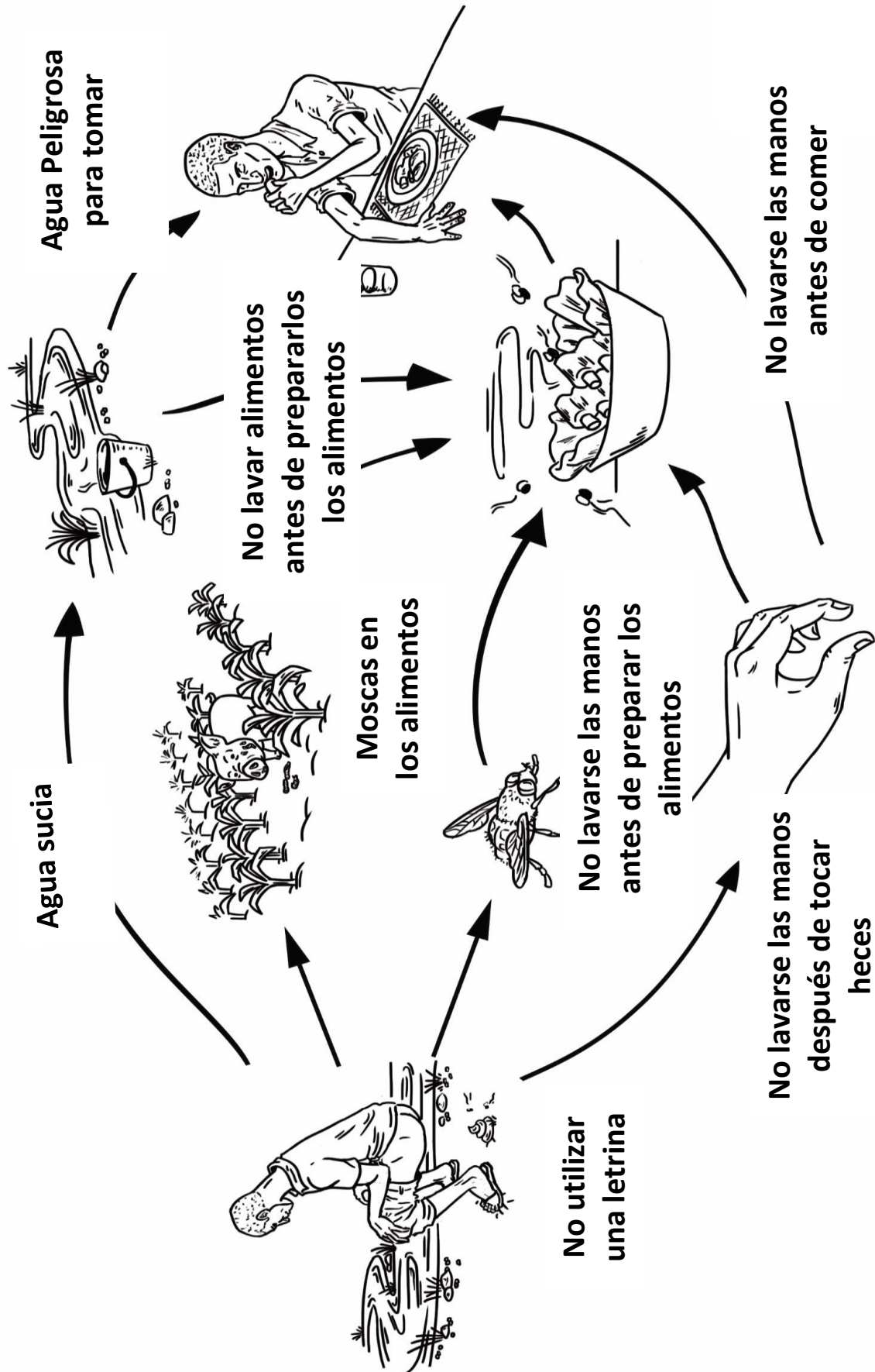
8. Busque tratamiento tan pronto un miembro de la familia se enferme



Asegurarse de tener:

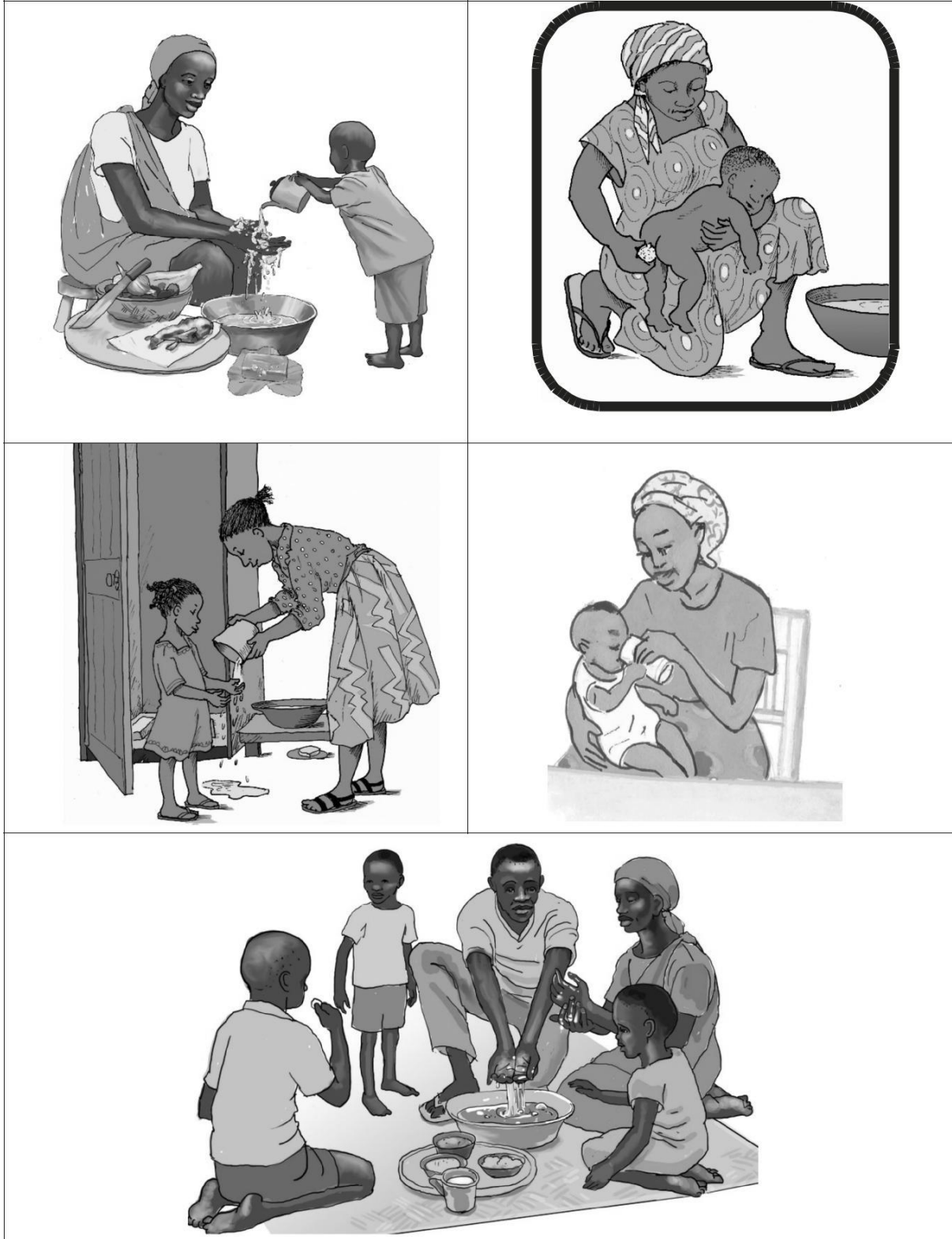
- Un centro médico

Lección 3: Cómo se propagan las enfermedades



Lección 3: Cuándo lavarse las manos

Hay 5 veces en las cuales necesitamos lavarnos las manos. Etiquete cada imagen que muestre una de las cinco veces en que usted siempre debe lavarse las manos.



Luego lea la historia y dialoguen sobre las preguntas:

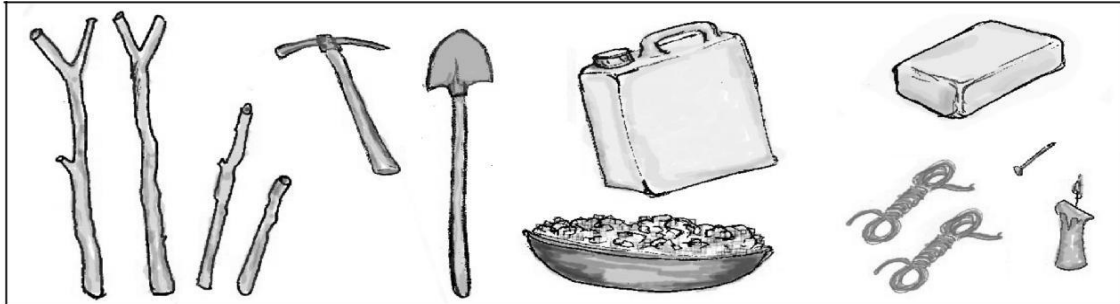
Cherai sabe que debe lavarse las manos después de utilizar la letrina, y antes de preparar los alimentos, pero tiene problemas para hacerlo. Algunas veces se queda sin agua y no tiene suficiente para lavarse cuando lo necesita. Algunas veces no está el jabón y no lo puede encontrar. Otras veces sale de la letrina y se olvida de lavarse las manos. Aunque ella quiere lavárselas en los momentos que debe hacerlo, le ha sido difícil recordarlo.

- ¿Qué le causa dificultad a Cherai para lavarse las manos?
- ¿Qué ideas tiene usted para ayudar a Cherai a recordar que debe lavarse las manos?
- ¿Normalmente, las personas en el seno de su familia se lavan las manos? ¿y en su comunidad? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Por qué cree que es importante lavarnos las manos con regularidad?
- ¿Qué podemos hacer para que sea más fácil recordar lavarnos las manos?
- ¿Qué se puede hacer para incentivar a los niños pequeños a lavarse las manos después de utilizar la letrina y antes de comer?

Lección 3: Construya su propio Tipi Tap

Materiales que se necesitan:

(2) palos de 2 m en forma de Y en una de las puntas; (2) palos rectos de 1 metro; herramientas para cavar; grava; jabón; soga; clavos y vela.



Pasos:



1. Cave dos hoyos de 18 pulgadas de profundidad y con 2 pies de separación



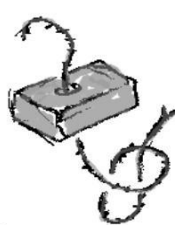
2. Coloque los palos con la punta en Y, asegúrese que estén niveladas



3. Rellene los huecos con tierra y piedras, y apisonar la tierra bien compacta



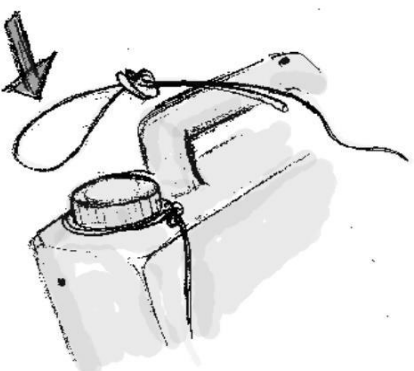
4. Caliente el clavo y haga huecos en el contenedor de agua



5. Haga un hueco en el jabón y pase una soga por allí



6. Cuelge el contenedor y el jabón. Llene con agua.



7. Sujetar una soga al contenedor

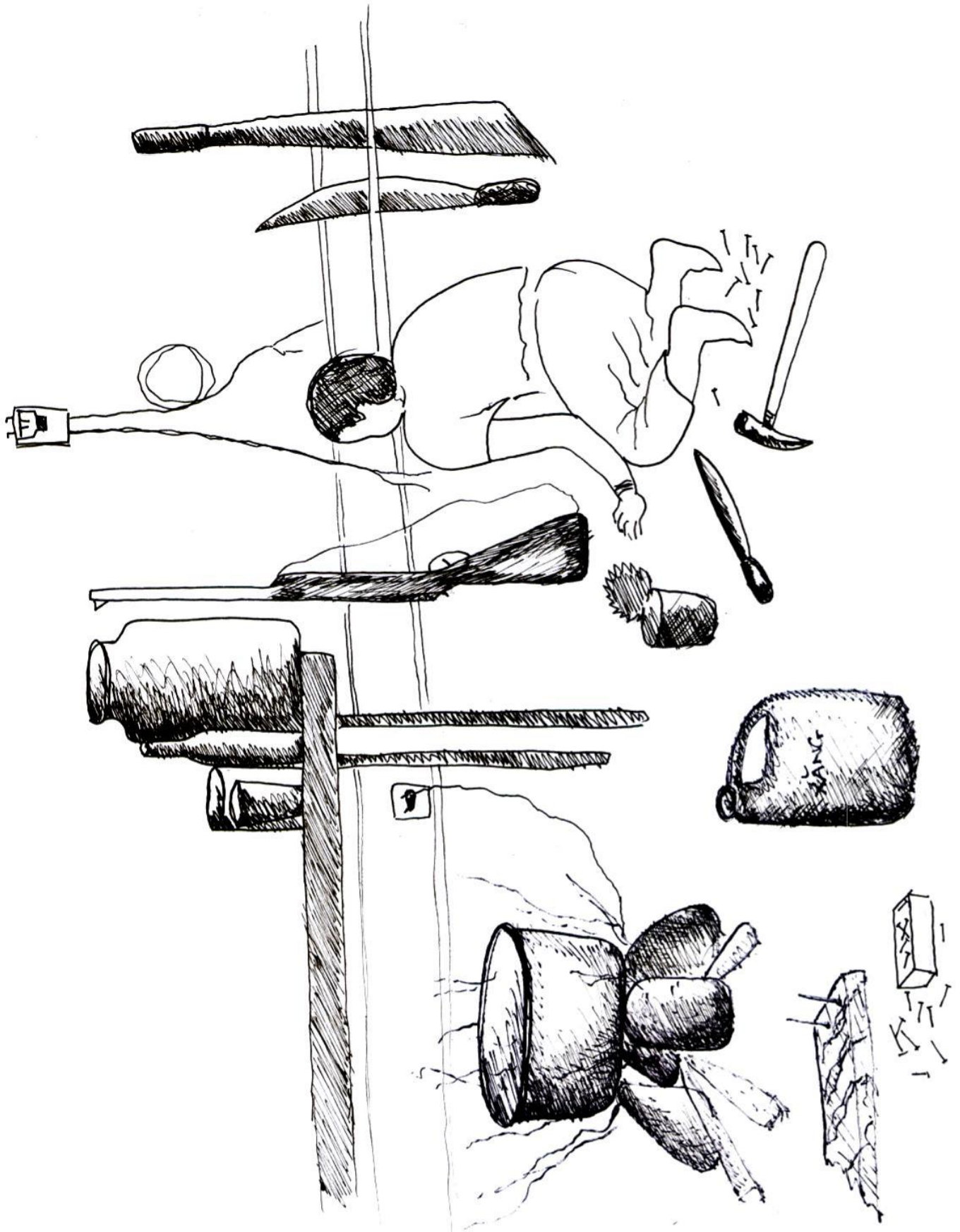
8. Y al palo que es palanca de pie



9. Utilizar grava como cuenca para juntar agua



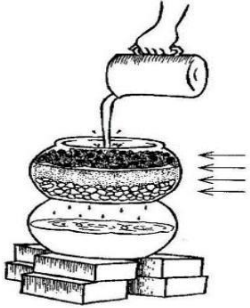
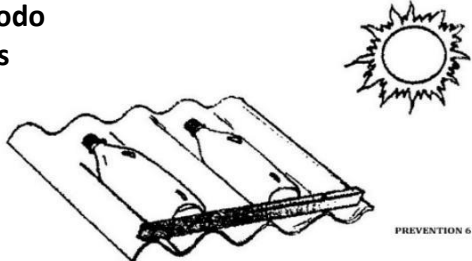


Lección 3: Accidentes potenciales



Lección 3: Cómo limpiar el agua utilizando cloro y el método Sodis

Cómo limpiar el agua

<p>Hervir el agua</p> 	<p>Agregar los químicos</p> 
<p>Filtrar el agua</p> 	<p>Método Sodis</p> 

Cómo utilizar el cloro para limpiar el agua

La lejía para el hogar es la forma más común del cloro. La mayoría de la lejía casera contiene 5% de cloro. Las medidas que se dan más abajo se basan en el uso de este tipo de lejía. Asegúrese que su lejía sea simple y no perfumada con fragancias que se puedan agregar. Asegúrese también de utilizar botellas y contenedores limpios para clorar el agua.

Si el agua está turbia, trate de filtrar primero algo de los sedimentos que contiene vaciando el agua a través de una tela limpia. También puede hacer reposar el agua en una botella hasta que los sedimentos se hayan ido al fondo de la botella. A continuación vierta el agua limpia a otra botella. Si el agua todavía está turbia, duplique la cantidad de lejía que se utilizó.

Este método funciona mejor con agua que haya sido calentada en el sol.

1. Agregar 2 gotas de lejía en 1 litro de agua.
2. Agitar y permitir reposar al menos 30 minutos antes de beber (1-2 horas es aún mejor).
3. Nuevamente, duplicar la cantidad de lejía para el agua que esté turbia o para el agua que no se haya calentada tanto al sol, motivo por el cual se siente más bien fresca.
4. Después de por lo menos 30 minutos el agua debe oler y saber ligeramente a cloro. Esto significa que es seguro beberla. Si hay demasiado cloro, entonces el olor y sabor será fuerte y desagradable. Agregar agua. Graduar la cantidad de lejía basada en el olor y sabor.

He aquí algunas pautas para saber cuánta lejía utilizar:

- Por 1 litro de agua = 2 gotas de lejía
- Por 1 galón de agua = 8 gotas de lejía

Cómo utilizar el método Sodis para limpiar el agua

<p>Paso 1: Lavar bien la botella la 1era vez que la use</p> 	<p>Paso 2: Llenar la botella con ¾ de agua use</p> 
<p>Paso 3: Agitar la botella 20 segundos</p> 	<p>Paso 4: Llenar la botella y poner la tapa</p> 
<p>Paso 5: Colocar las botellas en una lámina de metal corrugado</p> 	<p>Paso 6: O, ponerlas en el techo</p> 
<p>Paso 7: Poner las botellas al sol desde la mañana hasta la tarde por lo menos 6 horas</p> 	<p>Paso 8: El agua ya está lista y es segura para beberla.</p> 

Lección 3: Alimentos nutritivos

Alimentos energéticos complementarios



Alimento principal

**Alimentos
complementarios para
formación de masa
muscular**



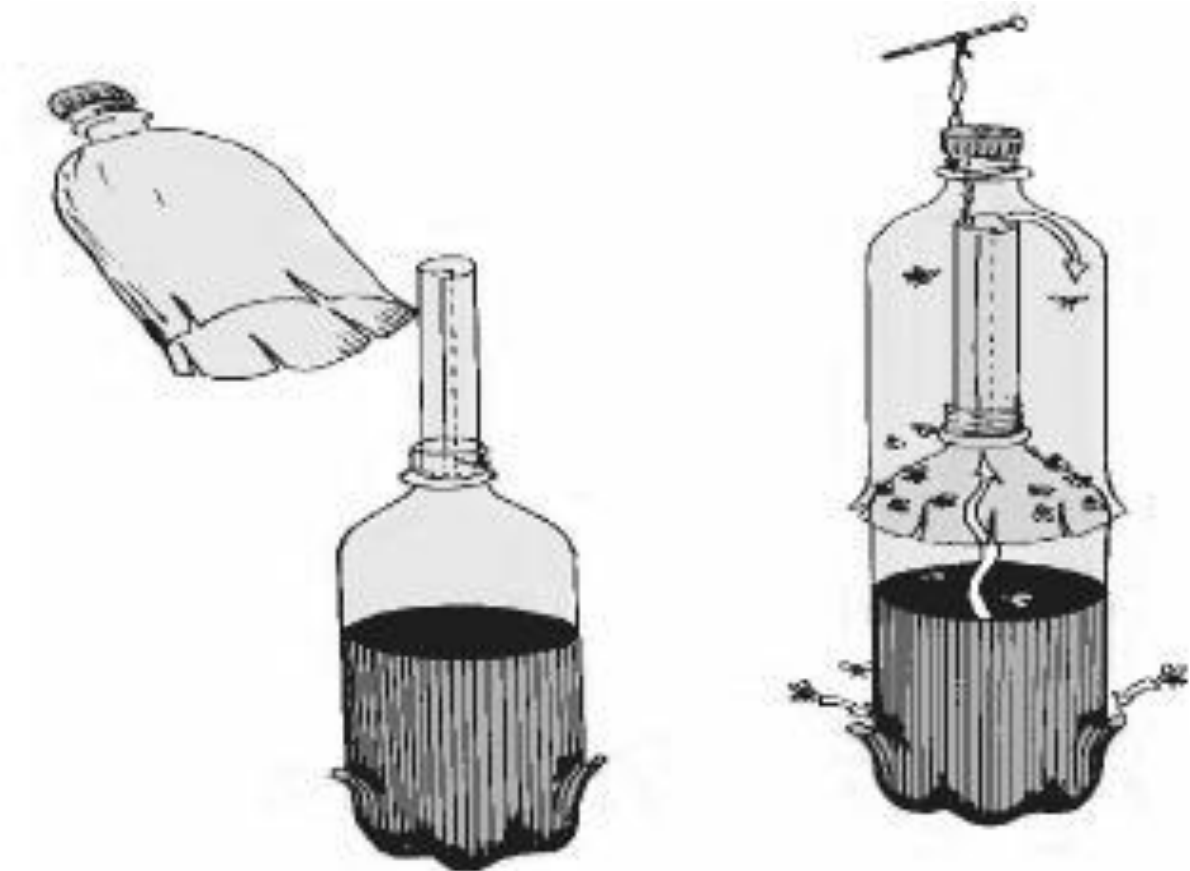
**Alimentos
complementarios que
protegen**



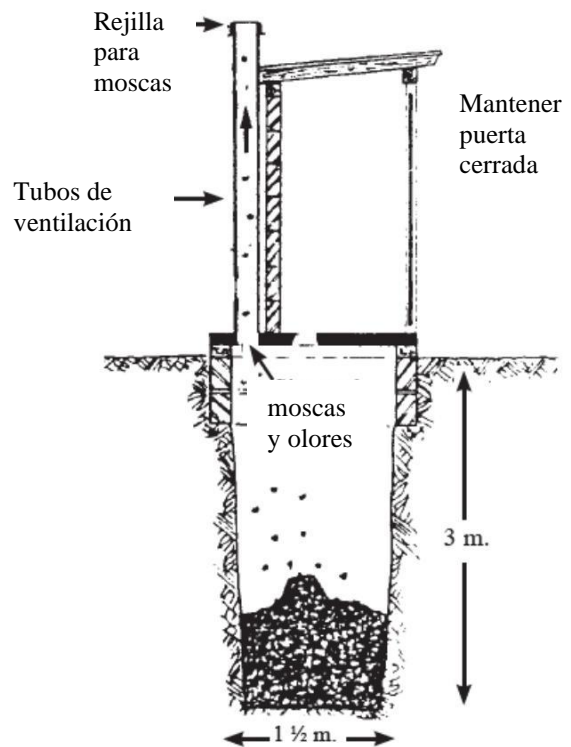
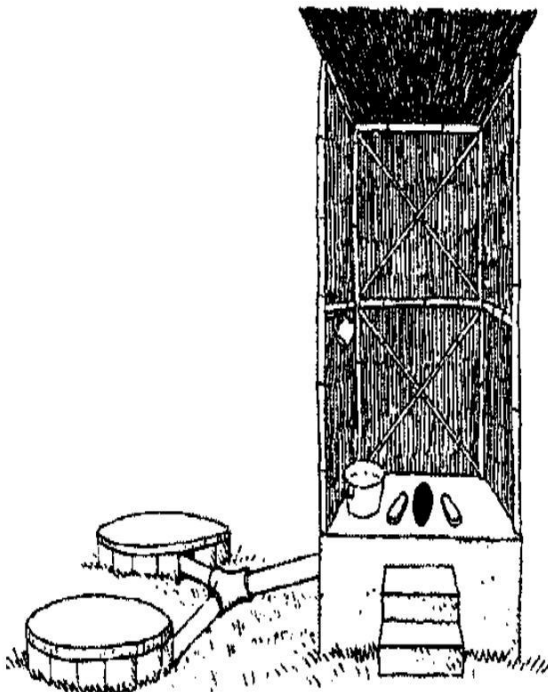
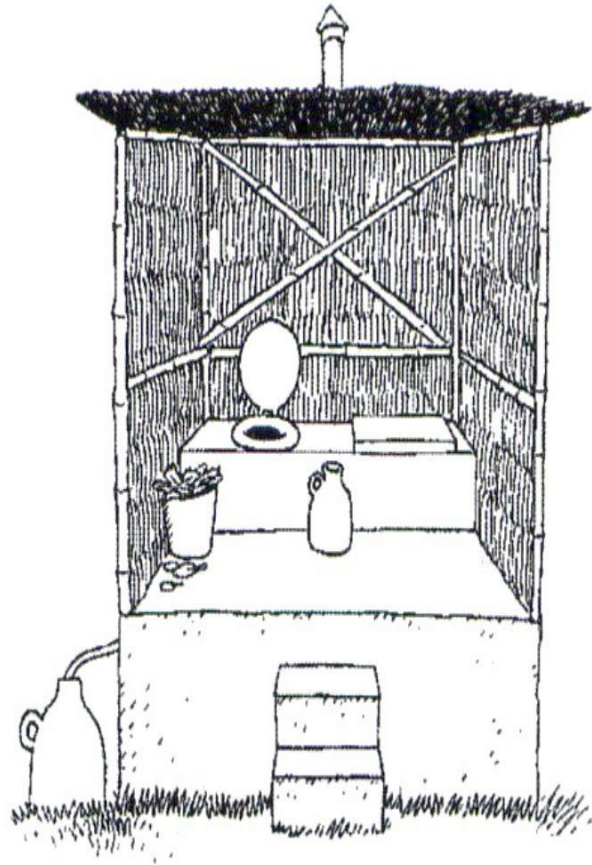
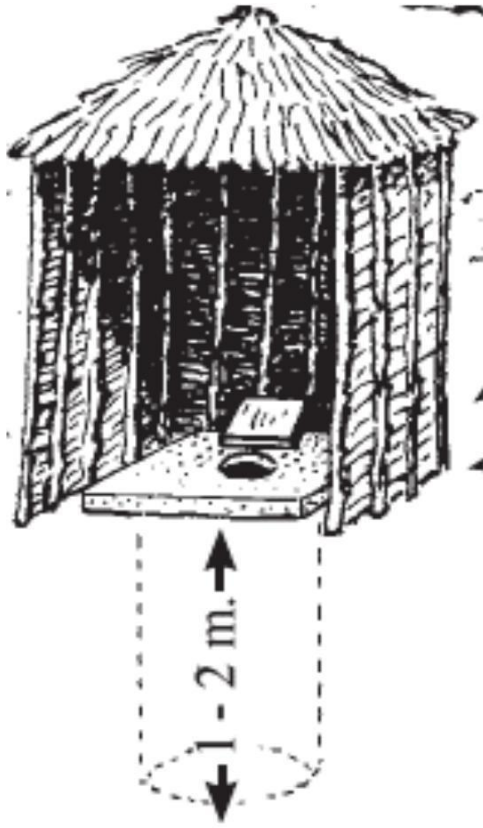
Lección 3: Cómo hacer una trampa para moscas

Haciendo una trampa para moscas

1. Tome una botella vieja de plástico, pinte de negro la mitad inferior y haga tres huecos para que las moscas entren.
2. Corte otra botella por la mitad. Haga un tubo cortando una parte de la base de la segunda botella y colóquela en la apertura (pico) de la primera botella.
3. Encaje la mitad superior de la segunda botella en la primera botella.
4. Ponga un poco de estiércol en la base y cuélgela afuera.



Lección 3: Tipos de letrinas



Lección 4: Hierbas medicinales

Estas hierbas medicinales se utilizan para hacer té. Se hierve el agua y se hecha en el agua hervida, las hierbas frescas o secas y se deja reposar por unos 5-10 minutos.

- **Orégano** – es bueno para la tos, el asma y la bronquitis. Las hojas de orégano trituradas ayudan a mantener alejados a los mosquitos.

- **Jengibre** – ayuda a la digestión y a eliminar los gases, disminuye la tendencia a formar coágulos de sangre, ayuda a combatir el resfriado y la tos, disminuye los dolores reumáticos, la rigidez y la hinchazón.



- **Hierba Luisa** – se utiliza para la tos, resfríos y dolor de garganta, para la digestión y el estreñimiento. También ayuda a reducir la hinchazón, a luchar contra los hongos y a relajar el cuerpo. También es bueno para mantener alejados a los mosquitos cuando se siembra alrededor de la casa o cuando se trituran sus hojas.



- **Pandan** – se utiliza para tratar enfermedades de la piel, para aliviar los dolores de cabeza y la artritis. También puede disminuir la fiebre y ayuda a aliviar los dolores de oído y pecho.



- **Moringa** – contiene 4 veces más calcio y 2 veces más proteínas que la leche; 7 veces más vitamina C que las naranjas, 3 veces más potasio que las bananas, 4 veces más vitamina A que las zanahorias.



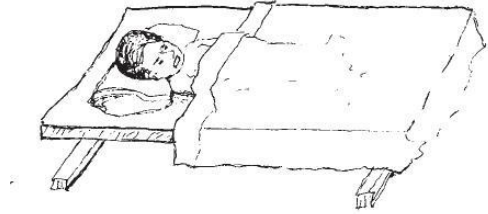
- **Langundi** – se utiliza para disminuir el dolor y el malestar y para tratar la tos y otros problemas respiratorios.

- **Ajo** – tiene propiedades antibióticas, reduce el colesterol en la sangre, disminuye la presión sanguínea, reduce el azúcar en la sangre, y tiene acciones anticancerígenas.



Lección 4: Cuidando a una persona enferma

1. **Proporcionar un lugar cómodo para que la persona enferma pueda descansar** – La persona enferma debe descansar en un lugar tranquilo, cómodo, ventilado y con luz. Si la persona tiene fiebre, no la cubra, pero haga que no tenga ni mucho frío ni mucho calor.



2. **Beber mucho líquido** – Debido a que nuestro cuerpo necesita líquido, una persona enferma debe beber bastantes líquidos seguros como agua limpia, té herbal, jugos, caldos, etc. Los líquidos endulzados le darán también algo de energía a la persona enferma.



3. **Mantener limpia a la persona enferma** – Aun una persona enferma debe bañarse todos los días, se le debe cambiar su ropa y ropa de cama. Si está demasiado débil para salir de la cama, entonces se puede usar un paño húmedo tibio para lavarles los brazos, las piernas, la cara y las manos.



4. **Comer alimentos saludables** – Anime a una persona enferma a comer aunque no tenga hambre. El beber líquidos y comer alimentos que den energía ayudará a la persona a fortalecer su cuerpo. Algunos alimentos altos en energía son el arroz, el trigo, las papas, tubérculos, papillas. Estos alimentos pueden ser más fáciles de comer si están machacados y cocinados con un poco de aceite y azúcar.



Lección 4: Síntomas de las enfermedades comunes

Fiebre

Se puede verificar la temperatura corporal de alguien poniendo la parte de atrás de su mano en su propia frente y su otra mano en la frente de la otra persona. Si esa persona está más caliente que usted entonces tiene fiebre.



Una persona con fiebre tiene mucho calor. Necesitamos mantenerla fresca. También es importante tomar nota en qué momento comienza la fiebre, cuánto dura, y de qué manera baja la fiebre.

La cosa más importante que se debe hacer para la persona con fiebre es bajar la temperatura de su cuerpo. Podemos hacer esto manteniéndola fresca. He aquí unas cuantas maneras de hacer esto:

- Frote a la persona con un paño húmedo. Un paño fresco en la frente ayudará a bajar la fiebre. A un niño o a cualquier persona que tiene mucho calor, sáquele la ropa y frote a la persona con un paño mojado. Ponga paños mojados en agua fresca en la cabeza, en el pecho y debajo de los brazos. Esta es la forma más rápida de bajarle la temperatura a alguien.
- Quitar la mayor parte de la ropa dejando a la persona con ropa fresca y ligera.
- Tomar bastantes líquidos como agua, agua de coco o jugo. Una persona con fiebre pierde líquidos corporales. Es importante asegurarse de que tenga suficiente para beber y reemplazar estos líquidos. Tomar bastante líquido ayuda a que el cuerpo se enfríe.
- Dele aire a la persona abanicándola.
- Abra las ventanas y ponga a la persona donde corra una brisa.
- Tome paracetamol (Tylenol). Si una persona tiene fiebre alta entonces podrá tomar paracetamol para ayudar a bajar la fiebre. Si un niño tiene fiebre, es importante NO darle aspirina. Dele a un niño paracetamol para bajar la fiebre. Asegúrese de hablar con el farmacéutico para averiguar si no le está dando demasiado. La correcta dosis de medicina dependerá de la edad del niño y la potencia del medicamento.

NUNCA envuelva con frazadas o ropa a la persona con fiebre. El hacerlo es peligroso porque la persona con fiebre mantiene el calor. Esto podría incrementar más la temperatura corporal y puede causar convulsiones. Esto es especialmente peligroso para niños pequeños.

Vomitir

Estas son las señales de peligro al vomitar que hacen necesario buscar ayuda médica de inmediato:

- Deshidratación que usted no puede controlar o mejorar con los líquidos
- Vómito severo y violento que dura más de 24 horas
- Vómito de sangre

Para controlar el vómito:

- Tomar pequeños sorbos de alguna gaseosa, agua con gas, o un té de hierbas (o bebidas rehidratantes para prevenir la deshidratación)
- No comer nada cuando los vómitos son severos o violentos

Dolores de cabeza

Los dolores de cabeza más simples pueden ser controlados con reposo y tomando una aspirina. Algunos remedios caseros pueden ayudar al dolor de cabeza tales como una tela remojada en agua caliente que se pone detrás del cuello, o masajeando suavemente la cabeza, el cuello y la espalda. Los dolores de cabeza que siempre regresan pueden ser una señal de otros problemas y deben ser chequeados por un médico.

Las migrañas son dolores de cabeza severos y punzantes. Con frecuencia comienzan con una visión borrosa y pueden llevar a tener náuseas, mareos y vómitos. Pueden durar horas o hasta días.

Trate lo más pronto posible un dolor de cabeza fuerte para evitar que se convierta en migraña:

- Tome 2 aspirinas y una taza de café cargado o té negro.
- Acuéstese en un lugar oscuro, tranquilo y trate de relajar su cuerpo y su mente.
- Pida a un farmacéutico un medicamento para migraña y tómelo consistentemente tal como se lo han recetado hasta que el dolor haya desaparecido.

La nariz tapada o con secreción

Una nariz tapada o con secreción es a menudo el resultado de un resfrío o de una alergia. Mucho moco en la nariz puede causar infecciones de oído en los niños y problemas de sinusitis en los adultos.

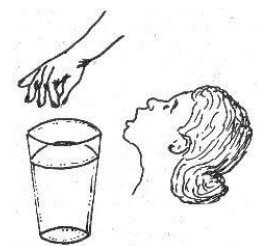
Para despejar una nariz tapada:

- **Para niños pequeños:** Quite el moco de la nariz de un niño con una pequeña bombilla succionadora. Si el niño tiene dificultad para respirar y no tiene una bombilla succionadora usted puede utilizar su boca para sacar la mucosidad.
- **Niños más grandes y adultos:** Mezcle 2 pizcas de sal en un vaso con agua. Ponga un poco de esta agua en su mano y haga que aspire. Esto hará que la mucosidad se suelte y permite que fluya. Puede agregarle un poco de gotas descongestionantes al agua con sal.
ADVERTENCIA: No utilizar más de 3 veces al día las gotas descongestionantes, por más de 3 días
- Limpie la mucosidad nasal y tenga cuidado de no sonarse muy fuerte porque puede causar dolor de oído o sinusitis
- Tome algún jarabe descongestionante recomendado por el farmacéutico



Dolor de garganta

Un tratamiento casero es todo lo que se necesita normalmente para un dolor de garganta causado por un virus. Estos consejos le pueden ayudar a sentirse mejor. Haga gárgaras con agua con sal para ayudar a disminuir la hinchazón y aliviar el dolor. Haga gárgaras una vez cada hora con 5 gr. (1 cucharita de té) de sal disuelta en 240 ml. (una taza de 8 oz.) de agua tibia. Hágala por unos minutos y luego escúpala. NO se trague el agua con sal sino escúpala después de hacer las gárgaras. Esto hará que su garganta se sienta más aliviada.

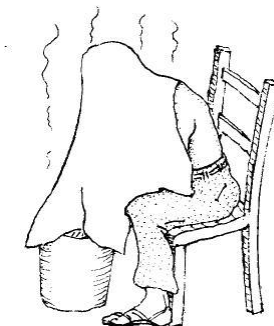


Tos

La tos no es una enfermedad en sí, sino una señal de muchas enfermedades diferentes que afectan la garganta, los pulmones o la red de los tubos de aire que van al pulmón. La tos puede ser algo bueno porque es la forma como Dios nos ayuda a limpiar los conductos de aire cuando tenemos un resfriado. Cuando estamos con tos debemos hacer cosas que ayuden a que la flema (mucosidad) en el pecho sea más fácil de expectorar/sacar. Por lo tanto, cuando una tos produce flema, **no tome medicina para detener la tos, sino haga más bien algo para aflojar y sacar la flema (mucosidad).**

Para ayudar a disminuir la tos:

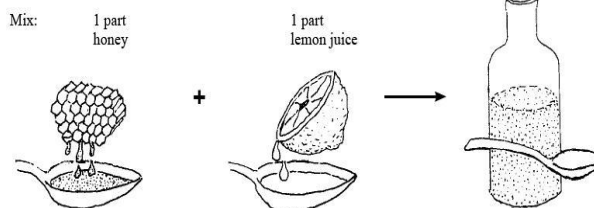
- Tome mucha agua
- Aspire vapor – Inhalación de vapor. Hierva agua en una tetera u olla. Vierta el agua caliente en un recipiente, ponga su cabeza sobre dicho recipiente cubriendo su cabeza y el recipiente con una toalla para hacer como una carpa. Aspire profundamente el vapor caliente por 15-30 minutos. Repita varias veces al día. A algunas personas les gusta agregar hojas de menta o de eucalipto o Vaporub, pero el utilizar solo el agua hirviendo también funciona bien.



ADVERTENCIA: No utilice eucalipto o Vaporub si la persona tiene asma. Eso la empeora.

- Para la tos seca, se puede utilizar medicina de hierbas:

- o Mezcle partes iguales de miel y jugo de limón. Tome una cucharita de té cada 2-3 horas.



- o Mezcle una parte de jengibre y tres partes de tamarindo u hojas de orégano con 2 partes de agua. Hierva todo por 25-35 minutos.

Cuele todo para sacar las hojas y los pedazos de jengibre. Por cada taza del líquido elemento agregue una taza de azúcar. Hierva esto hasta que se vuelva como jarabe. Retire y deje enfriar. A los adultos se les da 2 cucharitas de té cada 3-4 horas. A los niños 1 cucharadita cada 3-4 horas.

- Pida a un farmacéutico un jarabe para la tos que tenga codeína.
- Averigüe qué enfermedad está causando la tos y trate eso.

Lección 4: Resfríos y gripe

Los resfríos y la gripe son enfermedades comunes que tienen síntomas similares como una nariz que destila, tos, dolor de garganta, y algunas veces fiebre o dolor de articulaciones. Los niños pequeños algunas veces tienen también una ligera diarrea. Pero cuando se tiene gripe, se siente los síntomas más rápidamente que con un resfriado común y con mucho más intensidad.

Tanto los resfriados como la gripe son causados por gérmenes que se propagan de una persona a otra a través del contacto o por el estornudo.

Debido a que no hay medicinas para curar un resfrío, solo podemos tratar los síntomas para que la persona se sienta mejor y ayudar a que su cuerpo combata los gérmenes. Si tenemos un cuerpo fuerte, un resfrío puede durar de 5-7 días. Los síntomas de la gripe pueden llegar rápidamente y pueden ser severos. Normalmente duran de 1 a 2 semanas.

Tratamiento:

Casi siempre los resfriados y la gripe pasan sin medicina. **No utilice penicilina, tetraciclina u otros antibióticos**, debido a que no ayudarán para nada y pueden causar daño.

- **Tome bastante agua** – Cuando una persona tiene un resfriado necesita reponer los líquidos del cuerpo. La persona con un resfrío pierde líquido a través de la mucosidad nasal y la respiración por la boca. Por lo tanto, es importante beber bastante líquido para no deshidratarse. Recuerde, una persona que tiene fiebre necesita beber una buena cantidad de líquidos. Los jugos cítricos ayudan.
- **Descanse lo suficiente** – El cuerpo puede luchar más fácilmente contra el resfrío si descansa y no trabaja.
- **Coma alimentos saludables** – El cuerpo podrá luchar contra la enfermedad si tiene los alimentos apropiados. Usted debe asegurarse de estar comiendo carne o huevos o frijoles para ayudar a que su cuerpo se fortalezca. Una persona que no se nutre bien tendrá problemas en superar un resfriado o la gripe y combatirla.
- La aspirina o el acetaminofén ayudan a bajar la temperatura corporal y a mejorar los dolores en el cuerpo y los dolores de cabeza. Las “tabletas para el resfrío” que son más caras no son mejores que la aspirina. Por lo tanto, no malgaste su plata.
- No se necesita una dieta especial. Sin embargo, los jugos de fruta, especialmente el jugo de naranja o una limonada son de ayuda.



ADVERTENCIA: No dé ningún tipo de antibiótico o inyecciones a un niño por un simple resfrío. No ayudarán y pueden causar daño.

Prevención:

La mejor manera de prevenir contagiarse de un resfrío o gripe es manteniéndose saludable. Para mantenerse saludable, haga lo siguiente:

- Duerma lo suficiente
- Coma bien. Coma bastante mango, naranja, piña (fruta con alto contenido de vitamina C)
- Póngase ropa abrigadora
- Estornude o tosa tapándose con un paño, en sus mangas o dentro del pliegue de su codo
- Lávese las manos con frecuencia—especialmente antes de tocarse la cara, nariz o boca
- Lave cualquier cosa que usted ponga en su boca

Para evitar que un resfrío produzca un dolor de oído, **trate de no sonarse la nariz—solo límpiela.**

Los resfríos no suceden por sentir frío o estar mojado (aunque el sentir frío, mojarse o estar cansado puede hacer que el resfriado empeore). Un resfrío se “atrapa” de otros que están enfermos y pasan sus gérmenes a los demás. Debido a que se contagia de otras personas enfermas, es importante aprender cómo evitar propagar los gérmenes a los demás y enseñar a los hijos también. De otro forma, se hace muy fácil que toda la familia caiga enferma.

Cuando otra persona tiene un resfrío, **NO** haga lo siguiente:

- Beba o coma del mismo plato o vaso
- Duerma en la misma cama
- Utilice la misma tela o pañuelo para limpiar la nariz de los niños
- No deje que la gente enferma se acerque a los bebés pequeños

Lección 4: Bronquitis y neumonía

BRONQUITIS

La bronquitis es una infección de las vías respiratorias que llevan el aire al pulmón. Esta enfermedad causa que la tos sea con ruido, y a menudo con mucosidad o flema. Muchas veces la bronquitis comienza con un resfrío, por lo tanto los antibióticos por lo general no ayudan. **Utilice antibióticos solo si la bronquitis dura más de una semana** y no está mejorando. Vaya a un centro médico si la persona tiene síntomas de **neumonía** (ver a continuación) o si el paciente ya ha tenido anteriormente **un problema prolongado del pulmón**.

Síntomas de la bronquitis:

- A menudo la persona comienza con los síntomas de un resfrío—secreción nasal, fiebre, dolor de garganta y cansancio
- Puede que tenga fiebre baja
- Tos seca que dure 5 días o más
- Dolor al pecho cuando tose
- Respiración con silbido
- Una sensación de traqueteo en el pecho
- Escalofríos

Tratamiento de la bronquitis:

- Si fuma, deje de fumar. Está irritando sus vías respiratorias.
- Evite cosas que irriten sus pulmones—el polvo, la polución, el humo del fuego.
- Lávese las manos con mucha frecuencia.
- Si los síntomas duran más de una semana, vaya a un centro médico.

NEUMONÍA

La neumonía es una infección seria de los pulmones. Ocurre a menudo después de una enfermedad respiratoria como el sarampión, la tos convulsiva, la gripe, bronquitis, o asma—o después de una enfermedad muy grave, especialmente en bebés y personas mayores o personas con VIH. Un niño muy enfermo con una respiración rápida y superficial probablemente tenga neumonía. Si el pecho del niño se hunde y usted puede ver sus costillas, entonces la tos es muy seria y debe ser llevado a un hospital.

Síntomas de la neumonía:

- Respiración rápida y superficial
- Respiración ruidosa
- Fiebre alta
- Tos
- Dolores y molestias severas
- Dolor de cabeza
- Se pueden ver las costillas del niño cuando inhala y exhala
- Pérdida del apetito

Tratamiento de la neumonía:

- Los doctores utilizan antibióticos para tratar la neumonía. El tratamiento con antibióticos puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte. Siga las instrucciones que se basan en la edad y la severidad del caso. La mayoría requiere que se tome la medicina por lo menos por 3 días. No deje de tomar la medicina aun si se siente mejor.
- Dé aspirina o acetaminofén para niños para bajar la temperatura y disminuir el dolor.
- Dé bastantes líquidos. Si la persona no desea comer, dele alimentos líquidos o SRO.
- Alivie la tos y afloje la flema o mucosidad dándole a la persona bastante agua y haciéndole aspirar vapor (inhalación de vapor).
- Si la persona al respirar tiene un silbido, un medicamento antiasmático podría ayudar.

Preguntas para hacer en grupos pequeños:

1. ¿Cuáles son las diferencias entre la bronquitis y la neumonía?
2. ¿Qué enfermedad cree usted que tenía el bebé Samuel en el juego de roles?
3. ¿Qué es más seria, la bronquitis o la neumonía?
4. ¿Qué consejo le daría usted al padre de familia para que cuide a su bebé?

La prevención de la bronquitis y la neumonía:

- Dado que la mayoría de las veces estas enfermedades se inician con un resfriado o una gripe, ¿qué se puede hacer para prevenir la bronquitis o la neumonía?

Lección 4: Tuberculosis

La tuberculosis (TBC) es una enfermedad de larga duración, contagiosa (se propaga fácilmente) que cualquier persona puede contraer. Con frecuencia se encuentra en personas entre los 15-35 años de edad que tienen una salud débil, con una alimentación mala o que tienen VIH

- **La tuberculosis es muy contagiosa!**
- La tuberculosis se puede curar. Pero, aunque se puede prevenir, miles mueren anualmente por esta enfermedad.
- Los niños deben ser vacunados contra la TBC con la vacuna BCG.
- Para la prevención y cura, es importante tratar tempranamente la tuberculosis.
- Es muy importante continuar el tratamiento de la tuberculosis hasta que los medicamentos recetados se terminen.
- Las personas infectadas con TBC y que no estén tomando los medicamentos contra la tuberculosis pueden fácilmente propagar los gérmenes a otros a través de la tos, estornudos y viviendo juntos.



- **¡La tuberculosis es muy contagiosa!** Se propaga cuando alguien con TBC tose y esparce los gérmenes en el aire. Cualquiera, especialmente un niño, que vive con alguien que tiene TBC, corre un gran riesgo de contraer la enfermedad.
- La tuberculosis se puede curar. Pero aunque puede prevenirse, miles mueren de esta enfermedad cada año.
- Los niños deben ser vacunados contra la TBC con la vacuna de la BCG
- Para la prevención y cura, es importante tratar tempranamente la tuberculosis.
- Es muy importante continuar el tratamiento de la tuberculosis hasta que los medicamentos recetados se terminen.
- Las personas infectadas con TBC y que no estén tomando los medicamentos contra la tuberculosis pueden fácilmente propagar los gérmenes a otros a través de la tos, estornudos y viviendo juntos.

Síntomas de la tuberculosis (TBC):

- Una tos que dura más de 1 mes, especialmente acabando de despertarse
- Una fiebre leve en la tarde y noche
- Sudoración en la noche
- Dolor en el pecho y en la parte alta de la espalda
- Falta de apetito y pérdida de peso
- Debilidad (la persona se cansa fácilmente)
- Piel pálida
- Tos con sangre (usualmente en las últimas etapas)
- Voz ronca (muy serio)

IMPORTANTE: Si una persona tose por más de un mes deberá hacerse un chequeo médico.

Síntomas en los niños:

- Hinchazón o bultos en el cuello o en el estómago
- Falta de apetito y pérdida constante de peso, o no hay aumento de peso
- Color de piel más clara (palidez)
- Fiebre frecuente y tos que va y viene
- Se fatiga fácilmente
- Vive con un paciente con TBC que no recibe tratamiento

Cómo tratar la tuberculosis:

1. Vaya a un centro médico para ser examinado.
2. Es muy importante tomar los medicamentos según las indicaciones que se den. El médico le recetará una combinación de medicinas que deben ser tomadas continuamente por todo un año. **No deje de tomar los medicamentos, aun si se sintiera mejor.** Tome la medicina hasta que un profesional médico le diga que ya no lo haga.
3. Coma lo mejor posible. Coma alimentos energéticos y comidas ricas en proteínas y vitaminas.
4. Trate siempre de descansar lo suficiente y dormir bien.

¡La tuberculosis se puede prevenir!!

- Hacer que los niños sean vacunados contra la TBC poco después de nacer (dentro del primer mes de nacido)
- Comer una dieta saludable
- Descansar lo suficiente
- Asegúrese que los pacientes de TBC estén recibiendo tratamiento para detener la propagación de la enfermedad.

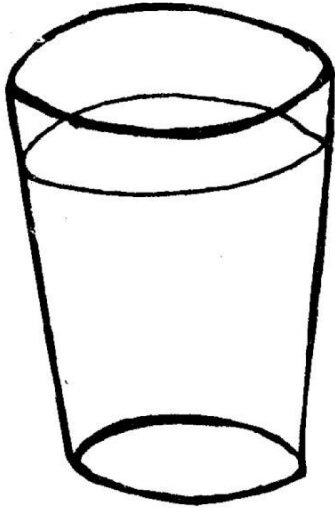
Si alguien en casa tiene TBC, entonces:

- Haga que la persona con TBC duerma separada de las otras personas (especialmente de los niños).
- La persona con TBC debe cubrirse la boca con un paño o trapo cuando tose.
- Que nunca escupa en el suelo. Que escupa en una lata o en la cáscara de un coco y luego entiérrela.
- Asegúrese que todos, especialmente los niños, coman alimentos nutritivos y tengan bastante descanso.
- Lleve a los niños al centro médico a la primera señal de TBC y haga que reciba su tratamiento de inmediato.

Lección 4: Causas y prevención de la diarrea

Imagen	Causa	Prevención
	<p>Alimentar con biberón causa diarrea</p>	<p>Dé de lactar hasta que el niño tenga 2 años de edad. (Durante los 4-6 primeros meses dele solo leche materna, luego agregue otros alimentos).</p>
	<p>La desnutrición causa la diarrea, y la diarrea causa la desnutrición</p>	<p>Alimente con bastantes alimentos nutritivos. Alimente a niños preescolares 5 veces al día.</p>
	<p>Los gérmenes de las heces humanas o del excremento causan diarrea</p>	<p>Construya una letrina/baño y enseñe a cada miembro de la familia a utilizarlo. Si no hay letrina, entierre sus heces (Deuteronomio 23:12-13)</p>
	<p>Las moscas llevan gérmenes y los huevos de parásitos a los alimentos que usted come</p>	<p>Mantenga todos los alimentos cubiertos</p>
	<p>Las manos sucias llevan los gérmenes a sus alimentos y a su boca</p>	<p>Siempre lave sus manos: (1) Antes de cocinar o de preparar los alimentos (2) Antes de comer los alimentos (3) Después de utilizar la letrina</p>
	<p>Las manos sucias llevan gérmenes a su boca. Los gérmenes se esconden debajo de las uñas sucias.</p>	<p>Cada semana corte sus uñas para mantenerlas cortas. Mantenga las uñas limpias.</p>
	<p>Los gérmenes de los desechos humanos entran al agua para beber y la contaminan</p>	<p>Toda agua para beber hay que hervirla durante 10 minutos después que empiece a hervir. No orine o defeque cerca de una fuente de agua.</p>
	<p>Los alimentos malogrados o medio crudos, o los alimentos contaminados por manos sucias causan diarrea</p>	<p>Todos los alimentos deben estar bien cocidos. Compre solo alimentos frescos. No mantenga la comida guardada por mucho tiempo</p>

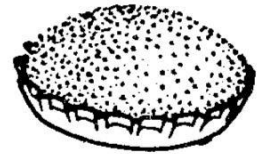
Lección 4: Cómo preparar una bebida rehidratante (SRO)



Una taza con agua para beber



Poner 1-2 pizcas de sal



Agregar azúcar la cantidad equivalente a 1 tapa de Coca cola

¿Cuánto de la bebida rehidratante necesitamos?



Adultos: 1 ó 2 vasos después de cada deposición líquida.



Niño: 1 vaso después de cada deposición líquida.

RECUERDE: LA CANTIDAD DEL LÍQUIDO QUE ENTRA DEBE SER LA MISMA CANTIDAD QUE SALE DE NUESTRO CUERPO.

Lección 4: Oxiuros



Cuál es el aspecto de los Oxiuros:

- Muy pequeños y delgados (1 cm), son como un alfiler o un hilo
- Color blanco
- Se pueden ver en las heces

Cómo saber si in niño tiene Oxiuros:

- El niño puede decir que no puede dormir porque le pica. Los Oxiuros salen del ano por la noche. Ponen sus huevos en la apertura del ano y esto causa una picazón severa.
- Utilice un pequeño pedazo de cinta adhesiva y póngalo sobre el ano cuando el niño se vaya a dormir y así los parásitos y los huevos se podrán ver pegados a la cinta en la mañana.

Cómo las personas llegan a tener Oxiuros:

- Los parásitos y los huevos también pasan de los intestinos a las heces de la persona. Los niños con frecuencia adquieren los Oxiuros comiendo o jugando en la tierra que está contaminada con los huevos de los Oxiuros.
- El paciente se rasca el ano. Los Oxiuros quedan en sus dedos y se meten bajos sus uñas.
- Si la persona come sin lavarse las manos, los huevos de los Oxiuros pasan a los alimentos y los huevos son comidos por la persona y por los demás que comen del mismo tazón.

Cómo se tratan los Oxiuros:

- Con Ketrax O Piperazina
- Poner vaselina (gel de petróleo) dentro y alrededor del ano al acostarse para ayudar a detener la picazón.
- Un niño que tiene Oxiuros debe ponerse pañales o pantalones ajustados mientras duerme para evitar que se rasque el ano.
- Lavar las manos del niño y las nalgas (área anal) cuando se levanta y después de defecar.
- Cambiar su ropa y bañarlo con frecuencia. Lavar sus nalgas y uñas también. Cortar las uñas bien chicas.
- Cuando un niño es tratado con Oxiuros, se aconseja tratar a toda la familia al mismo tiempo.
- Los Oxiuros solo viven cerca de 6 semanas.
- Practicando cuidadosamente conductas de limpieza, la mayor parte de los parásitos desaparecerán dentro de pocas semanas aun sin tomar medicina.

Cómo prevenir los Oxiuros:

- La mejor prevención de los Oxiuros es la limpieza. Aun si la medicina elimina los parásitos, regresarán nuevamente si la higiene personal no mejora.
- Lavándose las manos antes de comer.
- Manteniendo las uñas cortas.
- Utilizando las letrinas.

Lección 4: Anquilostomas

Cuál es el aspecto de los Anquilostomas:

- Muy pequeños (1 cm)
- De color rojo
- No se pueden ver en las heces

Cómo saber si una persona tiene Anquilostomas:

- Anemia ("sangre débil", bajo nivel de hierro)
- Debilidad y cansancio
- Dolor abdominal y diarrea ocasional
- Palidez en las encías, en el interior del párpado inferior, y en las uñas y palmas de las manos



Cómo las personas llegan a tener Anquilostomas:

- Caminando descalzo en el suelo donde los Anquilostomas son invisibles en la suciedad. Los parásitos en el suelo se meten por la piel del pie descalzo. Luego dichos parásitos se mueven hacia los intestinos.

Cómo se tratan los Anquilostomas:

- Con Ketrax (levamisole) O Alcopar O Mintezol
- Dando alimentos ricos en hierro: mijo, huevos, verduras color verde oscuro como espinacas, carne, especialmente el hígado, etc.

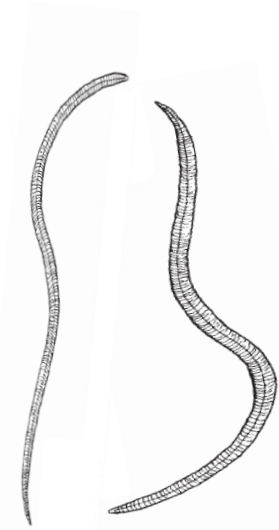
Cómo prevenir los Anquilostomas:

- Construir y utilizar las letrinas.
- Aconsejar a la gente que utilice zapatos y que no camine descalza en lugares donde la gente defeca.
- Lavarse las manos y los pies con frecuencia.
- Recordar que aunque no se puedan ver los Anquilostomas en el suelo, ellos están allí.

Lección 4: Nemátodos (gusano redondo)

Cuál es el aspecto de los Nemátodos:

- Grandes (20-30 cm) – más o menos del largo del pie de un hombre
- Toman ese nombre porque tienen forma redonda
- De color blanco o rosado
- Se pueden ver fácilmente en las heces



Cómo saber si una persona tiene Nemátodos:

- Tos seca
- Picazón en el cuerpo
- Leve dolor abdominal (usualmente en la parte baja)
- Puede tener el vientre hinchado
- Debilidad y cansancio
- Se ven en las heces
- Puede haber vomitado Nemátodos. (Cuando el niño tiene fiebre, los parásitos algunas veces salen por las heces o salen por la boca o nariz).

Cómo las personas llegan a tener Nemátodos:

- La persona con Nemátodos deja las heces con huevos en el suelo cuando no usa las letrinas.
- Los huevos llegan a la boca de otra persona debido a una mala higiene –manos contaminadas, también son llevados por las moscas a la comida, por las frutas y verduras sin lavar, o por las verduras crudas.
- Los parásitos nacen y se trasladan hacia los pulmones donde crecen un poco más. Luego trepan o, por efecto de la tos, llegan a la garganta y se tragan. Viven su vida adulta en los intestinos.

Cómo se tratan los Nemátodos:

- Ketrax O Padrax O Antepar O Piperazine O Mintezol
- Los Nemátodos también pueden ser tratados con una mezcla de jugo de papaya, azúcar o miel y agua. Mezclar dos cucharadas soperas de jugo de papaya y dos cucharadas de miel o azúcar en ½ litro de agua tibia que ha sido previamente hervida. Este es un de tratamiento de una dosis nada más pero puede repetirse una semana después si fuera necesario.
- Ocasionalmente, una persona con Nemátodos en los intestinos puede tener un bloqueo o una obstrucción intestinal debido a estos parásitos. Tendrá intensos dolores abdominales y necesitará una cirugía para eliminar el problema.

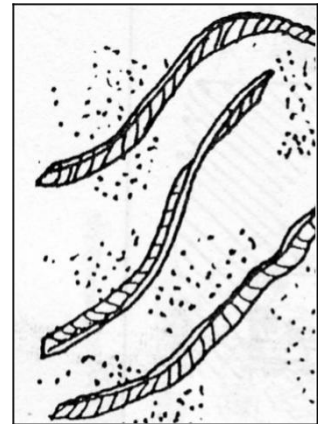
Cómo se previene que los niños y los adultos tengan Nemátodos:

- Construir y utilizar letrinas
- Lavarse las manos después de defecar, antes de preparar los alimentos y antes de las comidas
- Lavar todos las verduras crudas antes de comerlas
- Proteger los alimentos de las moscas

Lección 4: Tenia

Cuál es el aspecto de la Tenia:

- Pedazos pequeños pueden verse en las heces (1cm).
En los intestinos las Tenias pueden crecer varios metros.
- Son de color blanco. Se ven como varios pedazos planos que están unidos.
- Ocasionalmente, un segmento puede salir por sí solo y ser hallado en la ropa interior.



Cómo sabe una persona que tiene Tenia:

- Dolor abdominal leve
- Pedazos del parásito que se han visto en las heces
- Puede haber alguna pérdida de peso

Cómo llega una persona a tener este parásito y cómo llegan las vacas y/o los cerdos a tenerlo:

- Comiendo carne cruda o semicruda que esté infectada.
- La carne se infecta porque la vaca o el cerdo estaba en contacto con heces humanas infectadas que se encuentran en la tierra. El animal come los huevos de los parásitos o pequeños pedazos del propio parásito cuando está buscando comida en el suelo y es así como se infecta.

Cuál es el tratamiento para la Tenia:

- Yomesan (niclosamide) O Antiphen (dichlorofeno)

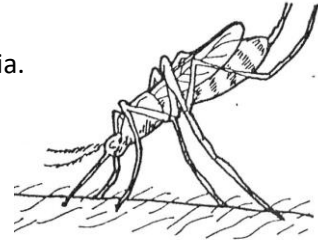
Cómo prevenir que la Tenia infecte a las personas:

- Cocinar bien toda carne, especialmente el cerdo.
- Que todos utilicen letrinas.

Lección 4: Malaria

La malaria es una infección de la sangre que causa escalofríos y fiebre alta. La malaria se propaga por mosquitos y **la única manera de tener malaria es a través de la mordedura de un mosquito.**

1. El mosquito pica a una persona con malaria y chupa su sangre que está infectada con el parásito de dicha enfermedad.
2. Ahora ese mosquito está infectado con el parásito de la malaria.
3. Este mosquito a su vez pica a una persona sana y transmite el parásito de la malaria a esa persona.
4. Ahora esa persona tiene malaria.
5. Después de 10 días, la persona comienza a tener los síntomas de la enfermedad.



Síntomas de la malaria:

Adultos:

- Escalofríos y tembladera seguidos de fiebre
- Dolor en las articulaciones (dolor generalizado)
- Dolor de cabeza
- Dolor de espalda
- Fiebre (se puede tener escalofríos, fiebre, ciclos de sudoración que vuelven a diario o cada dos días)
- Náuseas
- Posibilidad de vómitos y diarrea
- Falta de apetito
- Debilidad muscular
- Anemia
- Dolor en los ojos

Niños:

- Fiebre
- Falta de apetito
- Sudoración nocturna
- Posibilidad de vómitos y diarreas
- Posibilidad de hinchazón de brazos, piernas y cara.

El tratamiento para la malaria:

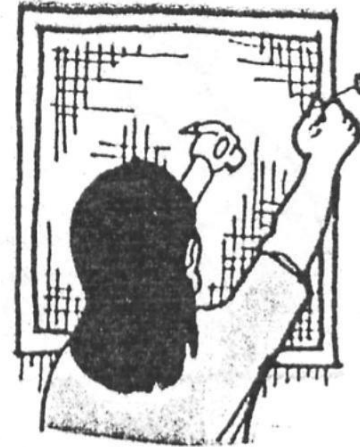
- Siempre lleve al hospital a los niños menores de 6 años que tengan malaria. La malaria puede matar a los niños. No trate de darles un tratamiento en casa.
- Compre medicamentos para la malaria (tabletas) en la farmacia y siga la dosis según lo indica el envase. Siga tomando las tabletas hasta completar todo el tratamiento.
- Para la fiebre que acompaña la malaria, dé aspirina (paracetamol para los niños) y ponga un paño mojado en el cuerpo. Anime a la persona a que tome la mayor cantidad de agua posible (agua, agua de coco, jugos). La fiebre y posiblemente los vómitos secarán/deshidratarán el cuerpo muy rápidamente. Dé líquidos rehidratantes a los adultos y niños que tengan diarrea y/o vómitos.
- Descanse
- Coma una dieta normal balanceada

Vaya al hospital cuando:

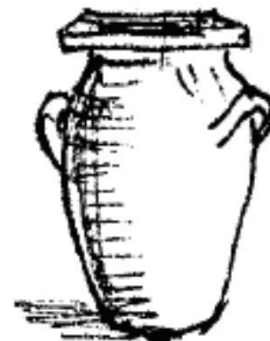
- Los niños menores de 6 años tengan malaria
- Se esté embarazada y se tenga malaria
- La persona continúa con fiebre después del tratamiento casero
- La persona tiene una fiebre muy alta
- La persona actúa raro
- Cuando la persona tiene convulsiones (o ataques)

Prevención de la malaria:

1. Necesitamos encontrar maneras de evitar que los mosquitos nos piquen especialmente entre las 6pm y las 6 am.



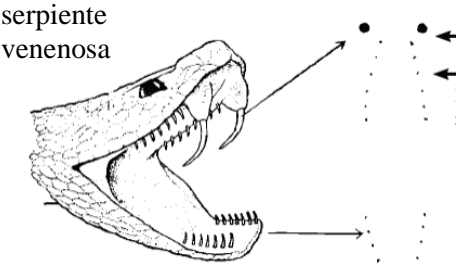



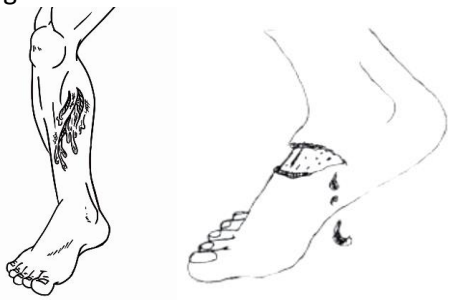


2. Necesitamos evitar y prevenir que los mosquitos tengan la oportunidad de crecer. Los huevos de los mosquitos se depositan en aguas poco profundas que no tienen movimiento. Si el agua está quieta durante 8-10 días, los huevos de los mosquitos se abrirán. Para deshacerse de los mosquitos en su comunidad, usted necesita eliminar todos esos lugares que tengan aguas estancadas.



Lección 5: Primeros auxilios básicos

Cuando una persona está herida, lo más importante es poder ayudar. Los cuidados básicos adecuados pueden salvar vidas y prevenir que la situación empeore. Los primeros auxilios básicos son la ayuda que usted da a alguien inmediatamente después de un accidente, de una enfermedad repentina y de otras emergencias.

SITUACIÓN	ACCIÓN
<p>Quemaduras en la piel</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enfríe la piel con agua fría y limpia (para quemaduras severas sumerja la quemadura en agua fría para evitar que se haga más profunda– luego cubra la quemadura con una tela limpia, fresca, y mojada) 2. Lave sus manos antes de tratar la quemadura 3. Lave con cuidado el área con agua limpia y jabón y mantenga la quemadura limpia – NO reviente ninguna ampolla 4. NO ponga ninguna vaselina o ungüento sobre la quemadura 5. Lleve a la persona a un profesional de la salud en caso de quemaduras graves
<p>Si se ha tragado veneno</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. De inmediato lleve a la persona a un profesional de salud 2. Lleve con usted el recipiente del veneno para que el profesional de la salud lo vea
<p>Mordedura venenosa de serpiente o de animal</p> <p>serpiente venenosa</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trate de averiguar si la serpiente fue venenosa o no (las serpientes venenosas usualmente dejan dos marcas de sus colmillos) 2. Pida ayuda médica 3. Quédese quieto – no mueva el área que fue mordida para evitar que el veneno se esparza 4. Envuelva el área mordida con una tela ancha para disminuir el avance del veneno pero no corte el flujo de sangre 5. Con cuidado cargue y lleve a la persona a un profesional de la salud
<p>Un corte pequeño</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lave el corte con agua y jabón 2. Cúbralo con un vendaje limpio 3. Tenga cuidado y protéjase de enfermedades relacionadas con la sangre, como el VIH, poniéndose una bolsa plástica o guantes de jebe en las manos

SITUACIÓN	ACCIÓN
<p>Un corte grande</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Protéjase de enfermedades relacionadas con la sangre 2. Cubra el área con una tela gruesa y limpia 3. Mantenga presión en la herida hasta que pare de sangrar 4. Si fuera posible, manténgala elevada para disminuir el sangrado 5. Cuando el sangrado se detenga, lleve a la persona a un profesional de la salud ese mismo día para limpiar la herida a fondo y cerrarla.
<p>Atragantamientos</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para una persona de estatura pequeña o un niño, doblar de la cintura a la persona. 2. Use la palma de su mano para dar palmadas al centro de su espalda. <p>O</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para una persona más grande, párese detrás de ella y ponga sus brazos alrededor de su cintura. 2. Haga puño arriba del ombligo y debajo de las costillas 3. Ponga su mano sobre la muñeca de la otra mano y haga un súbito y fuerte tirón hacia arriba para forzar el aire fuera de los pulmones y repetir hasta que salga lo que causa la obstrucción
<p>Ahogo</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actúe rápidamente, ya que una persona solo puede vivir 4 minutos sin aire 2. Saque a la persona del agua de manera segura 3. Verifique la respiración – si no está respirando inicie de inmediato la “respiración boca a boca” 4. Voltear de costado la cabeza para que pueda botar el agua




Cuando usted ayude a una persona que está sangrando, también es muy importante de que usted se proteja de enfermedades relacionadas con la sangre. Tenga especial cuidado cuando esté dando primeros auxilios a varias personas que estén heridas y sangrando.

1. Si fuera posible, puede enseñar a una persona herida cómo parar su propio sangrado poniendo presión directa.
2. Use guantes limpios de plástico o una bolsa plástica en sus manos y una tela limpia y gruesa para cubrir la herida y aplicar presión directa.
3. Evite tocar directamente objetos con sangre.
4. Tenga cuidado de no cortarse o pincharse con objetos punzantes o agujas cuando esté dando primeros auxilios.
5. Si usted tiene sangre o líquidos corporales sobre usted, lo más pronto posible lávese las manos muy cuidadosamente con agua y jabón así como cualquier otra parte de su cuerpo que haya tenido contacto con fluidos corporales.

Lección 5: Cuando se detiene la respiración

Si una persona no respira, ¡debe usted actuar rápidamente!! Comience la respiración boca a boca de inmediato. Una persona puede estar sin que le entre aire al cuerpo solo por cuatro minutos.

Respiración boca a boca

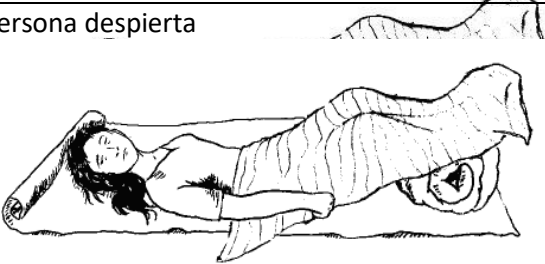

SITUACIÓN	ACCIÓN
<p>Paso 1: Despejar la boca</p> <p>Rápida pero suavemente utilice un dedo para quitar cualquier cosa que se haya pegado en la boca o garganta.</p> <p>Es importante sacar cualquier cosa que impida respirar o que pueda causar un atragantamiento.</p>	
<p>Paso 2: Inclinar la cabeza hacia atrás</p> <p>Rápida pero suavemente ponga a la persona cara arriba. Suavemente incline la cabeza hacia atrás y jale su mandíbula hacia adelante.</p> <p>Esto ayuda a abrir el conducto respiratorio para que la persona pueda respirar.</p>	
<p>Paso 3: Pellizcar la nariz y soplar</p> <p>Pellizque la nariz cerrándola con los dedos, abra bien grande la boca de la persona, cubra su boca con la suya, y sople fuerte a sus pulmones para que se eleve su pecho. Haga una pausa para que el aire salga y vuelva a soplar. Repita una vez cada 5 segundos. Con los bebés y los niños chicos, cubra su nariz y boca con la boca suya y sople muy suavemente una vez cada 3 segundos.</p>	

Lección 5: Tratando el shock

Cuando las personas están mal heridas ya sea por una quemadura seria, por perder mucha sangre, por un accidente grave o una mordedura de serpiente, sus cuerpos pueden experimentar un shock físico. El shock es una señal de que el cuerpo está en problemas y necesita de inmediato cuidados especiales. Es extremadamente importante reconocer cuando una persona está por tener un shock o ya tiene uno. Un shock puede llevar a la muerte si no se trata.

Señales de shock:

1. Pupilas dilatadas
2. Debilidad, mareos o desmayos
3. Piel fría, húmeda y pálida
4. Náuseas o vómitos
5. Confusión
6. El latido del corazón y la respiración inusualmente rápidos

SITUACIÓN	ACCIÓN
<p>Persona despierta</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sugiera soltar cualquier ropa que esté ajustada 2. Ayude a la persona a acostarse con los pies más alto que su cabeza 3. Mantenga a la persona abrigada 4. Dele sorbos de líquido si está consciente 5. Consiga ayuda médica de inmediato
<p>Persona inconsciente o que pareciera que está durmiendo</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si hay una posible lesión de cabeza o espalda no mueva ni su cabeza ni su espalda 2. De lo contrario, ponga a la persona en la posición que muestra la figura a la izquierda 3. Verifique si la persona está respirando y si tiene pulso—si no está respirando, comience de inmediato la respiración boca a boca 4. Asegúrese que la boca esté libre para que pueda respirar—nunca dé nada por boca a una persona que esté inconsciente. 5. Consiga ayuda médica de inmediato