

Hogar Saludable



Módulo 7



Título:

Hogar Saludable

Producción:

Centro de Referencia para la Resiliencia Comunitaria
Federación Internacional de la Cruz Roja y la Roja

Elaboración:

Centro de Referencia para la Resiliencia Comunitaria
Federación Internacional de la Cruz Roja

Revisión de Contenidos:

Centro de Referencia para la Resiliencia Comunitaria

Diseño:

KTC Publicitaria / www.ktcpublicitaria.com

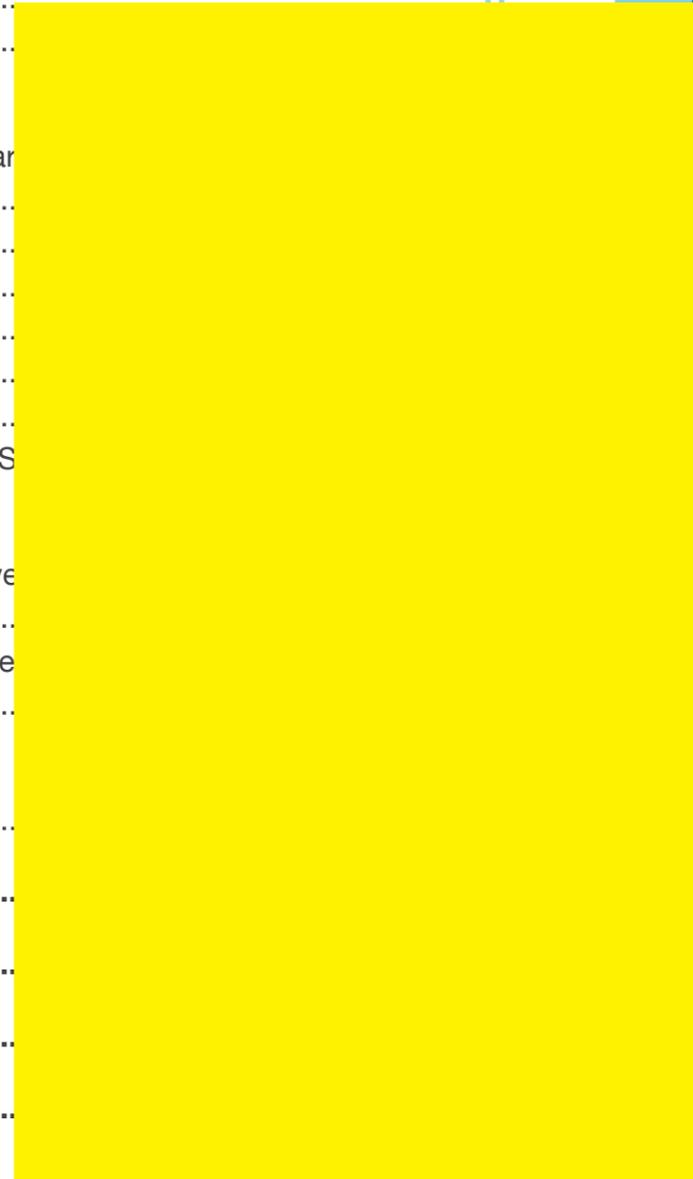
Este manual puede ser citado, traducido o adaptado, previa autorización de la Federación Internacional de Cruz Roja y Media Luna Roja y del Centro de Referencia para la Resiliencia Comunitaria.

Oficina Zonal de las Américas
www.cruzroja.org
(507) 3173050

Centro de Referencia para la Resiliencia Comunitaria
www.crec.cruzroja.org
(506) 2528-0200 / (506) 2528-0204

Tabla de Contenido

Introducción	4
Actividad N°1	
Higiene personal y del hogar.....	5
Higiene personal	5
Higiene en el hogar	7
Importancia del agua potable.....	8
Clasificación de las basuras	
Actividad N°2	
Enfermedades de cuidado para la salud en el hogar	
DENGUE	
MALARIA.....	
CHIKUNGUNYA.....	
ÉBOLA	
DIARREA.....	
CÓLERA.....	
INFECCIONES DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS	
Actividad N°3	
Enfermedades transmitidas por animales y su prevención	
¿Qué nos pueden transmitir los animales?	
¿Cómo evitar las enfermedades que transmiten los animales?	
¿Cómo se pueden cuidar los animales?	
Actividad N°4	
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	
Glosario	
Bibliografía	
Botiquín Casero	
Información de emergencia	



Introducción

XXXXXXXXXXXX



Advertencia:

La utilización de un lenguaje que no discrimine o marque diferencia entre hombres y mujeres es de gran importancia en nuestra organización, ante esta situación y con la intención de no sobrecargar gráficamente este módulo al utilizar “o/a” para marcar la presencia de ambos sexos, optamos por utilizar el clásico masculino genérico, considerando que todas las menciones de este género representará siempre hombres y mujeres.

Actividad N°1

Higiene personal y del hogar

Higiene personal

El aseo es una de las medidas preventivas más importantes para mantener la salud. Unas de las medidas que debemos practicar a diario, comprende:

Baño diario:

- El lavado de todo nuestro cuerpo se debe de realizar con agua y jabón.
- En nariz y oídos no introducir objetos y limpiar con un pañuelo limpio.
- Nuestro cabello cepillarlo.

Cepillado de dientes:

- Cepillarse tres veces al día, hacerlo en forma de “barrido” de los dientes. Utilizar una crema dental.

Cuidado de las uñas:

- Recortarlas regularmente.
- Mantenerlas limpias.

Limpieza de la ropa:

- Lavado diario con agua y jabón.

Lavado de manos:

- Limpieza permanente de las manos con agua y jabón, después de ir al servicio sanitario o letrina, antes de tocar alimentos y bebidas.

TECNICA PARA EL LAVADO DE MANOS

-  Aplique agua y jabón abundante
-  Frotar las manos haciendo abundante espuma
-  Lavar cada parte de las manos, las palmas y entre los dedos
-  Secar las manos con papel, toalla o trapo limpio
- 



Además de la higiene... mantener un estilo de vida saludable, incluye:

El afecto

El afecto, respeto y la actitud solidaria contribuye a la higiene mental.



Juego y deporte

Es una necesidad vital para su desarrollo físico y psicológico.

Alimentación

Debe de ser variada rica en frutas, verduras, legumbre y carnes.

Descanso

El sueño es la mejor forma de reponer fuerzas.

Los niños deben dormir por lo menos 10 horas. Esto beneficiará su estado de ánimo y rendimiento escolar.

Los adultos es recomendable que duerman ocho horas diarias.

Higiene en el hogar

Para conservar una buena salud, además de la higiene personal, es importante mantener:



Limpieza del hogar

La casa se debe limpiar diariamente. Realice un lavado del inodoro y ducha.



Control de roedores e insectos

Realizar fumigaciones cuando sean necesarias.



Control de la basura

Los criaderos de insectos que transmiten enfermedades como el dengue y malaria, generalmente se encuentran en lugares con altas concentraciones de basura.



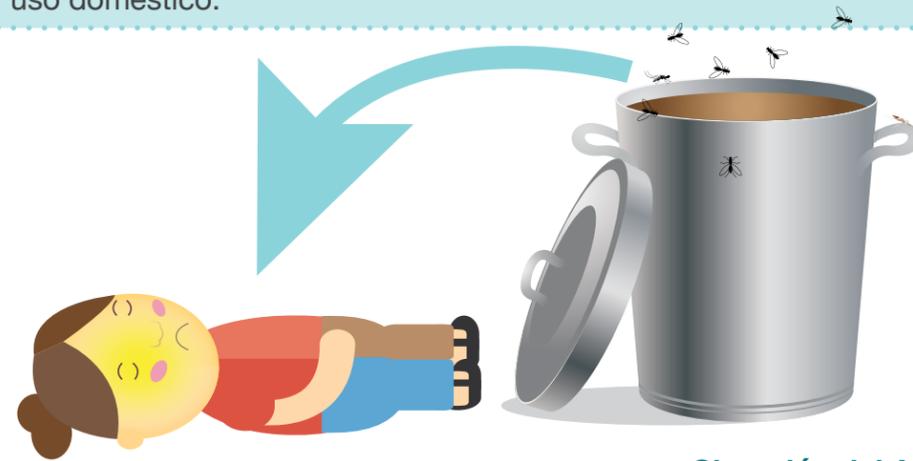
Importancia del agua potable

El agua es un elemento fundamental para la vida pero debe reunir las condiciones de potabilidad necesaria.

El consumo de agua de mala calidad o contaminada ocasiona enfermedades gastrointestinales como: parásitos, diarreas agudas, cólera, fiebre tifoidea y hepatitis A, entre otras.

Las aguas estancadas, incluso las que se depositan en ollas, baldes y tanques destapados favorecen el desarrollo de los mosquitos causantes de la malaria, fiebre amarilla y dengue. Algunas de estas enfermedades pueden provocar afectación grave a la salud e inclusive la muerte.

Todas estas enfermedades se pueden prevenir evitando la contaminación de los ríos, limpiando los exteriores y realizando el tratamiento adecuado del agua para el consumo humano y uso doméstico.



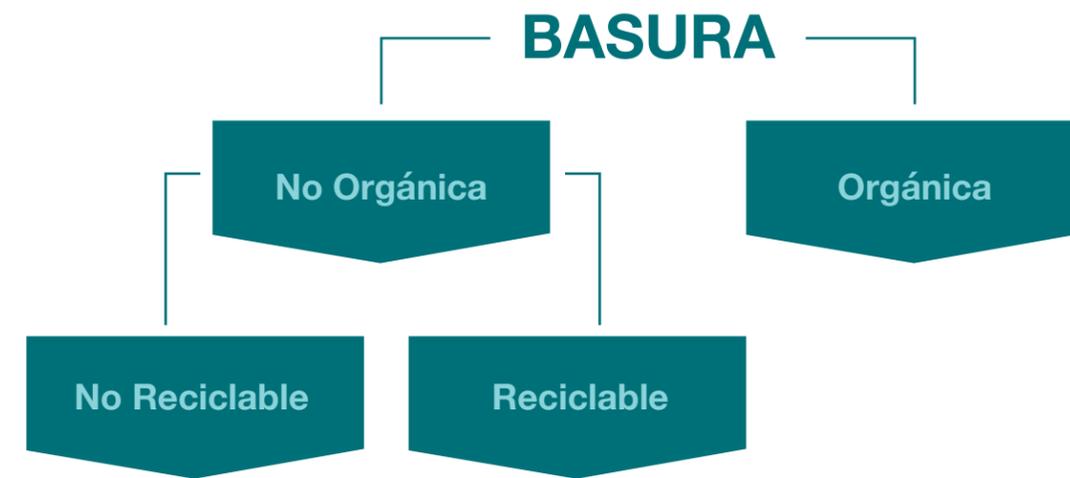
¿Cómo prevenir enfermedades por el consumo de agua contaminada?

- Evitar contaminar los ríos y no acumular basura.
- Filtrar el agua que provenga de ríos, lagunas, pozos y otras fuentes de agua.
- Hervir el agua para consumo.
- Clorar el agua. La tabla #1 muestra las cantidades de cloro que se le deben de agregar al agua para el consumo humano.
- Mantener adecuadas prácticas de higiene.

Tabla 1. Cloración del Agua

Para un litro			1 Gota
Para un galón			3 Gotas
Para una cubeta			15 Gotas ó 1 tapita
Para un tonel (54 gal)			2 Cucharadas soperas

Clasificación de las basuras



“El mal manejo de la basura repercuten en nuestra salud y nuestro bienestar.

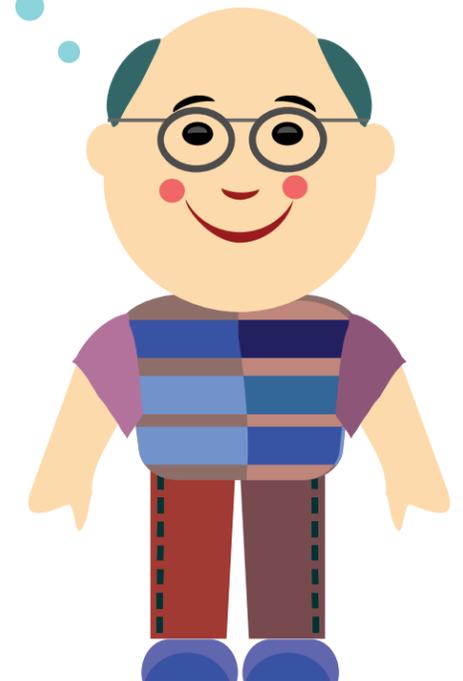
La solución está en nuestras manos.”



Muchas de las veces la cantidad de basura que generamos a nivel individual y colectivo es enorme e innecesaria.

Lo mejor que podemos hacer por el planeta es explotarlo lo menos posible, con un enfoque justo, ético y utilizar sus recursos de manera sustentable. En el centro de la crisis ambiental se encuentra nuestra sociedad consumista.

El reciclar la basura es una de las mejores formas de tratarla, porque de esta manera, ayudamos a conservar nuestra salud y la del medio ambiente.



Las tres R son tres caminos ecológicos muy sencillos e importantes que nos ayudarán a conservar mejor nuestro medio ambiente.

REDUCIR



Disminuir la cantidad de residuos que generamos. Eligiendo productos con pocos envoltorios, usando envases retornables o comprando solamente lo necesario.

REUTILIZAR



Darle un nuevo uso al residuo antes de desecharlo. Por ejemplo, usando las hojas de ambos lados o recargando las botellas de agua o gaseosa.

RECICLAR



Utilizar el residuo como materia prima y generar un nuevo producto. Cuando reciclamos papeles para hacer otros nuevos, o botellas para hacer buzos polar, tuberías y macetas.

¿Qué podemos hacer?

- La basura orgánica se puede enterrar durante un tiempo aproximado de dos meses y obtener abono orgánico que es muy útil para las plantas, huertas y cultivos.
- La basura no orgánica, como el papel y vidrio lo podemos ordenar y empacar para entregarlo en centros e instalaciones para su reciclaje.
- El plástico lo podemos entregar también a instituciones encargadas de su tratamiento y reciclaje, siempre y cuando tenga el sello de reciclaje.
- Los productos tóxicos y contaminantes no deben tirarse nunca a: las fuentes de agua, los desagües de las casas, en predios o lotes validos, o cercanías de lugares habitados porque causan enfermedades y contaminan el medio ambiente.

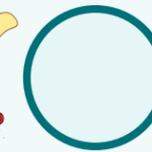


MANOS A LA OBRA

- 1 Indique los pasos para una buena higiene personal.
- 2 Explique las practicas de estilos de vida saludable.
- 3 Mencione los pasos para una buena higiene en el hogar.
- 4 Enumere los pasos para potabilizar el agua.

Clasifique los siguientes tipos de basura utilizando la siguiente categoría:

O: orgánico – R: reciclable – Nr: no reciclable

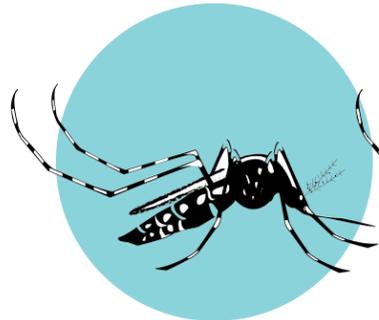


Actividad N°2

Enfermedades de cuidado para la salud en el hogar

En este capítulo abordamos los siguientes temas:

DENGUE



Aedes aegypti

ZIKA



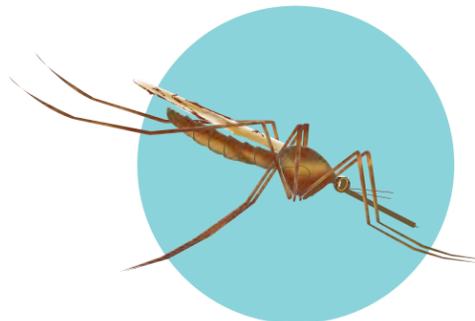
Aedes aegypti

CHIKUNGUNYA



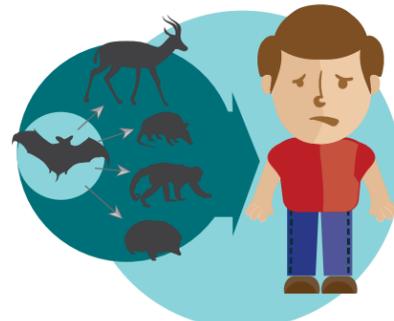
Aedes aegypti
Aedes albopictus

MALARIA



Anopheles

ÉBOLA



Virus Ébola

DIARREA



Virus-bacterias

COLERA

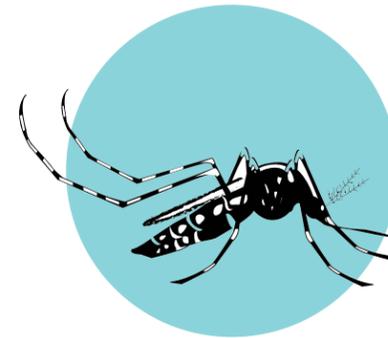


Vibrio Cholerae

INFECCIONES DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS



IVRS

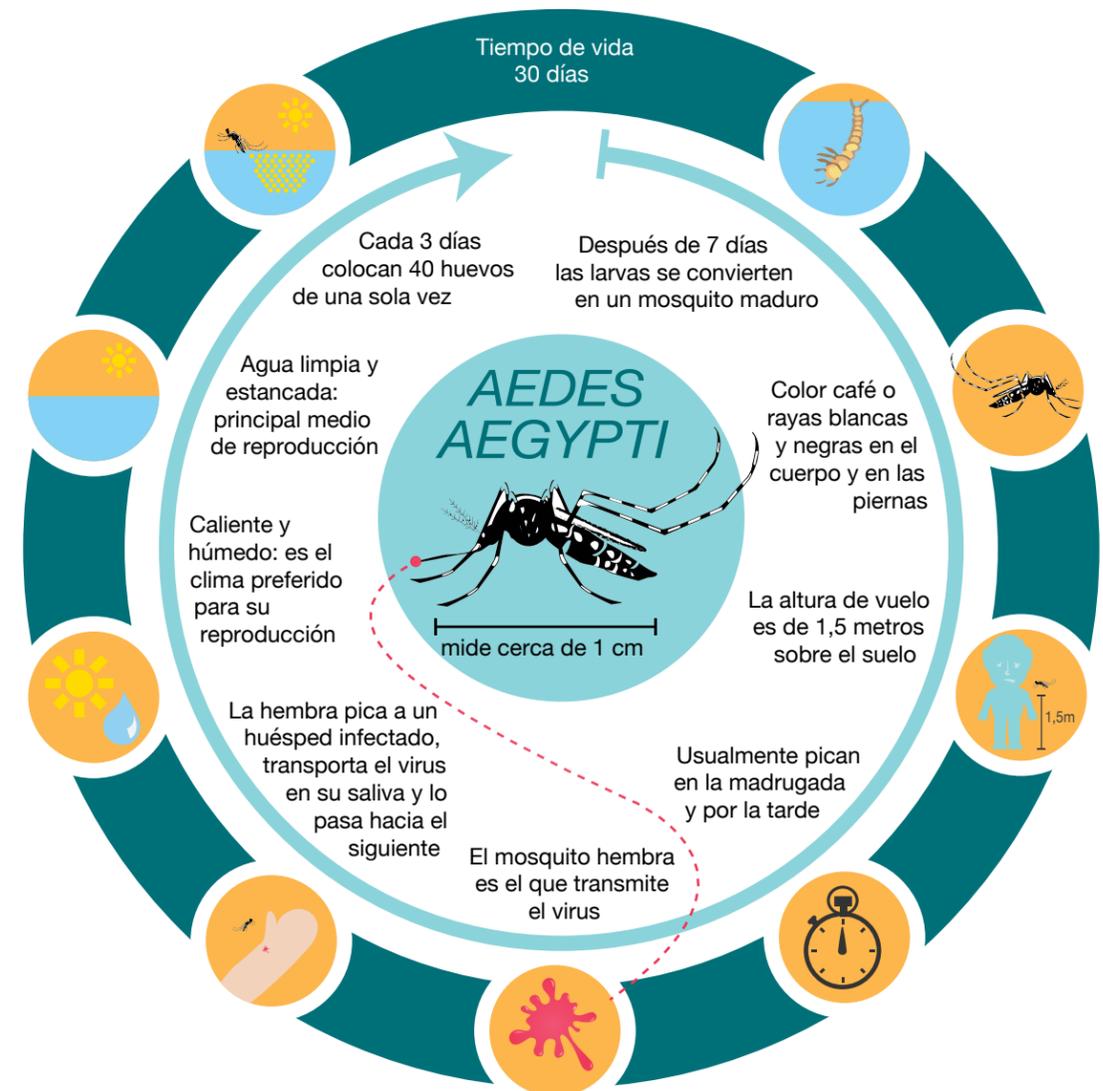


Aedes aegypti

El mosquito *Aedes aegypti* es el principal vector de los virus que causan el Dengue, Chikungunya y Zika. El mosquito puede reconocerse por sus distintivas marcas blancas en las patas y el lomo. Originario de África y hoy hallado en regiones tropicales y subtropicales a través del mundo.

Los seres humanos se infectan por picaduras de las hembras infectadas, que a su vez se infectan principalmente al succionar la sangre de personas infectadas.

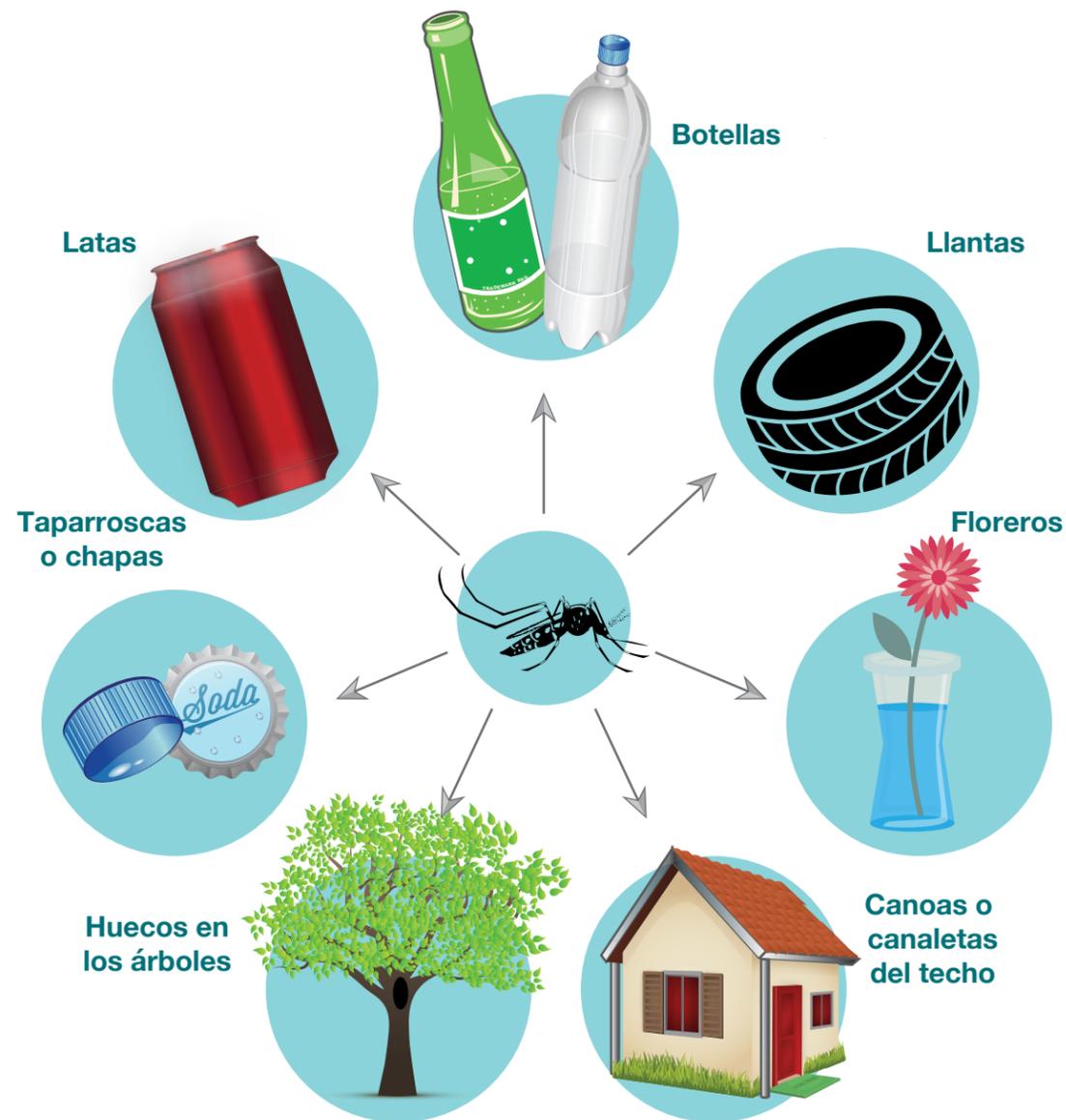
También es el responsable de la transmisión de enfermedades como el virus del Nilo y la fiebre amarilla.



¿Dónde se reproduce el mosquito?

El mosquito (zancudo) portador del virus vive en sitios oscuros, como debajo o detrás de los muebles y en los roperos. Ocasionalmente se encuentra al aire libre o en la vegetación. Generalmente pica durante el día, especialmente al atardecer.

El mosquito para reproducirse necesita de aguas acumuladas en sitios como:



Los huevos pueden permanecer en recipientes secos adheridos a sus paredes, por mucho tiempo, incluso años. Una vez que el recipiente vuelva a llenarse de agua, esos huevos se desarrollan en mosquitos. El insecto puede volar entre 100 y 500 metros de distancia.

El dengue no se transmite de persona a persona, los mosquitos al alimentarse de sangre de una persona enferma se infectan y transmiten el virus a las otras personas que piquen.

Prevenamos los criaderos del mosquito



Depósitos inservibles

Eliminar tarros, llantas, ollas, botellas, chatarra, juguetes abandonados, blocks de construcción y desechar la basura que pueda convertirse en criaderos.



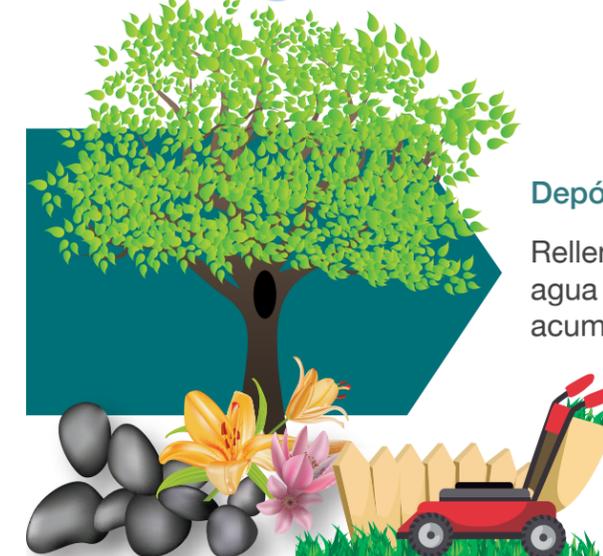
Depósitos útiles

Cambiar el agua de los floreros cada dos días o sustituirla por arena mojada.

Aplicar desinfectantes a los tanques, cisternas, pilas o pilletas. Limpie con cepillo o esponja empapada con cloro las paredes de las pilas. Cambie el agua cada 5 días.

Proteger los tanques de agua y cisternas con tapas herméticas.

Revisar constantemente los canales de caída de agua de lluvia de la casa, para asegurar un adecuado drenaje y con ello evitar un criadero para el mosquito.



Depósitos naturales

Rellenar depósitos naturales de acumulación de agua en árboles, suelo y rocas. Revisar plantas que acumulan agua.



Dengue

Definición:

Es una enfermedad infecciosa, febril y aguda; producida por el virus que es transmitido a las personas por la picadura del mosquito o zancudo llamado *Aedes aegypti*.

Tipos

Dengue común o clásico

De inicio repentino tras 2-7 días de haber sido picado por el mosquito. Se caracteriza por fiebre elevada (39-40°C), dolor de cabeza, malestar en huesos y músculos, dolor de cuello y espalda, falta de apetito, náuseas, vómitos y dolor abdominal, diarrea (más en niños), tos, rinitis, faringitis son frecuentes. Se puede presentar una erupción o salpullido en la piel, que aparece al comienzo de la fiebre o coincide con un segundo pico febril.

Dengue hemorrágico

Los síntomas iniciales son iguales a los del Dengue clásico, pero las manifestaciones hemorrágicas evolucionan rápidamente. En los casos leves o moderados, generalmente los enfermos se recuperan espontáneamente o luego del tratamiento intravenoso de reposición de líquidos. En los casos graves, rápidamente o después de un descenso de la fiebre entre los días 3 y 7, el estado del infectado empeora repentinamente, presentándose coloración azulada en la piel, disminución de la frecuencia en la respiración, disminución de la frecuencia en la presión arterial, aumento en el tamaño normal del hígado, hemorragias múltiples y falla circulatoria. La situación es de corta duración, pudiendo llevar a la muerte en 12 a 24 horas o a la rápida recuperación luego del tratamiento antishock.



Etapas del Dengue

La enfermedad se divide en tres etapas:



Primera etapa (3 a 6 días)

Se caracteriza por fiebre alta, escalofríos, dolor intenso en todo el cuerpo, especialmente en los músculos, en la espalda y dolor de cabeza. En algunos casos puede presentarse un brote rojizo en todo el cuerpo, el brote puede producir picazón.

Segunda etapa (5 a 7 días)

Sólo aparece en aquellas personas que previamente han tenido dengue y se han recuperado. Dengue hemorrágico: existen signos y síntomas que sugieren la posible aparición de un dengue hemorrágico tales como: mareo, vómito, dolor abdominal, inquietud y ansiedad.

Tercera etapa (después 7 a 8 días)

Ocurre durante la recuperación del paciente. A partir de este momento, la presión arterial se normaliza y en algunos pacientes se pueden presentar malestar, debilidad y dolores musculares que pueden durar hasta seis semanas. En personas de mayor edad estos síntomas pueden ser más intensos y durar mucho más tiempo.

Tratamiento

- Reposo.
- Ingerir líquidos abundantemente.
- En caso de dolor intenso consulte con un médico.
- No consuma medicamento que contengan Ácido acetil salicílico (Aspirina).
- Si los síntomas son intensos o se presentan sangrados consultar rápidamente al médico o al centro de salud más cercano.
- Si hay sospecha de dengue hemorrágico acuda a la clínica u hospital más cercano.



Zika

Definición:

El virus se identificó en 1947 por primera vez en Uganda, específicamente en los Bosques de Zika, de ahí proviene su nombre.

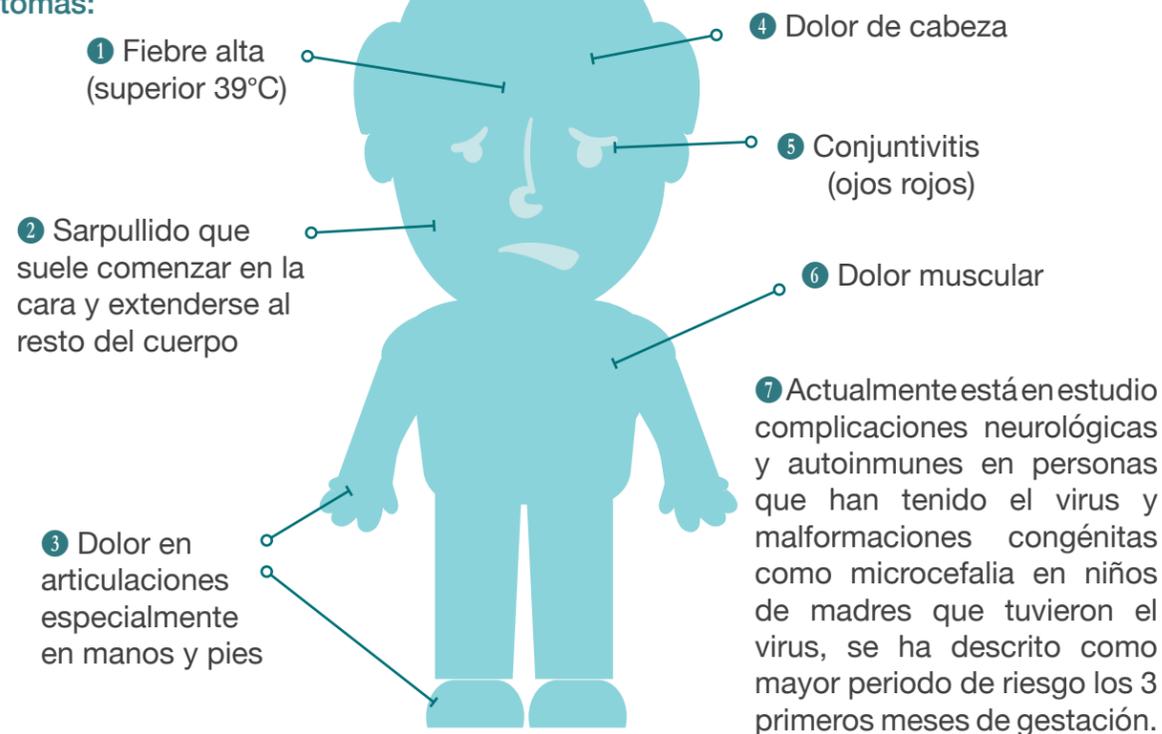
El virus Zika se trasmite por la picadura del mosquito del *Aedes aegypti*, el mismo que puede transmitir **Dengue**, **Chikungunya** y **fiebre amarilla**, y que está presente en zonas tropicales y subtropicales de América.

El periodo de incubación del virus Zika no está claro, pero es probable que sea un par de días.

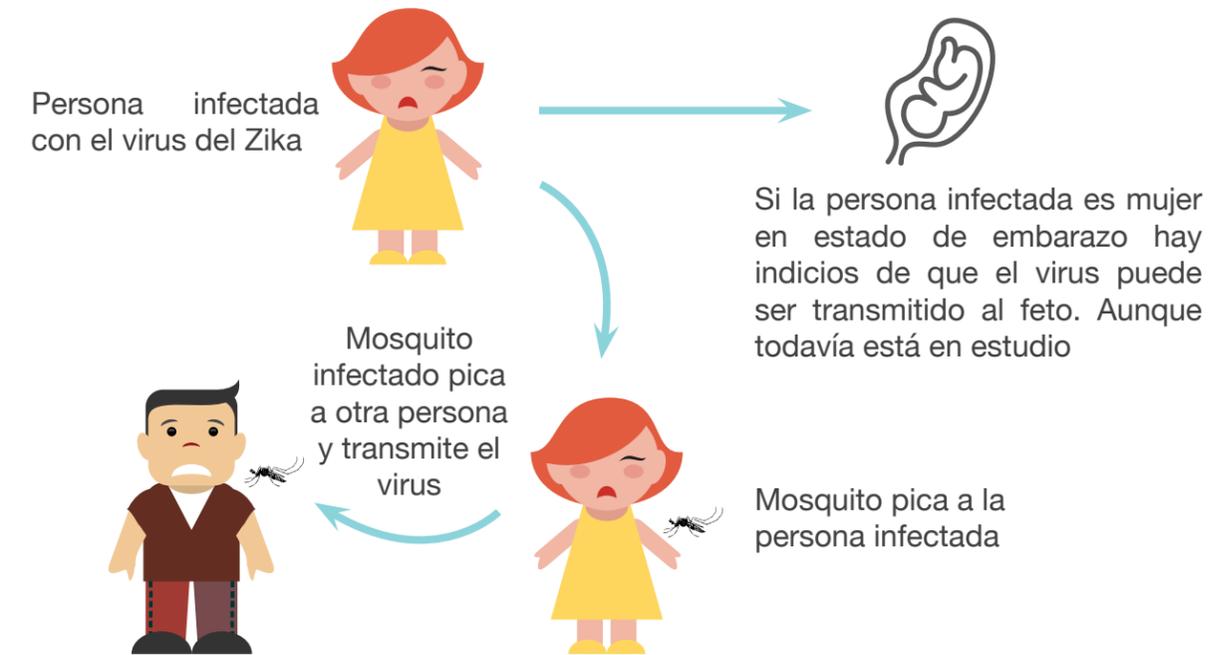
- Sólo una de cada cuatro personas desarrolla los síntomas de la infección por el Zika; entre quienes sí son afectados, la enfermedad es usualmente leve.
- Los síntomas son parecidos a los del Dengue o del Chikungunya, por lo que puede ser confundida fácilmente con estas enfermedades y presenta un reto diagnóstico.

Se pueden producir casos de co-infección entre Zika y Dengue. Puesto que comparten síntomas, la detección de una co-infección tiene que hacerse con exámenes de laboratorio; no hay evidencia de que los síntomas de uno agrave los síntomas del otro.

Síntomas:



Ciclo de infección:



¿Cómo se puede tratar?

No hay tratamiento o vacuna específica para el virus Zika. El tratamiento consiste en aliviar el dolor y la fiebre u otros síntomas que puedan aparecer.

- Si está en estado de embarazo y tiene los síntomas, su embarazo puede ser de alto riesgo en caso que tenga el virus, por ello, acuda inmediatamente al centro hospitalario más cercano.
- Evite auto medicarse, si usted no es una mujer en embarazo, detecta los síntomas y estos persisten o se agravan, debe buscar atención médica.
- Consulte con su farmacia o centro médico que medicación sin prescripción puede usar para tratar el dolor, aliviar la fiebre y controlar prurito usualmente asociado a la erupción.
- Para controlar la propagación, las personas infectadas deben evitar exponerse al mosquitos usando mosquiteros tratados con insecticida en sus camas para dormir y en las ventanas y puertas de su domicilio.

¿Cómo puede prevenirse?

Al ser una enfermedad transmitida por el mosquito *Aedes aegypti*, no es una enfermedad contagiosa entre personas.

Con la eliminación y el control de los criaderos del mosquito en aguas estancadas y escombros, disminuyen las posibilidades de que se transmita el virus Zika, el Chikungunya, fiebre amarilla y el Dengue.

Siga las mismas medidas de prevención para el mosquito.



Aedes aegypti
Aedes albopictus

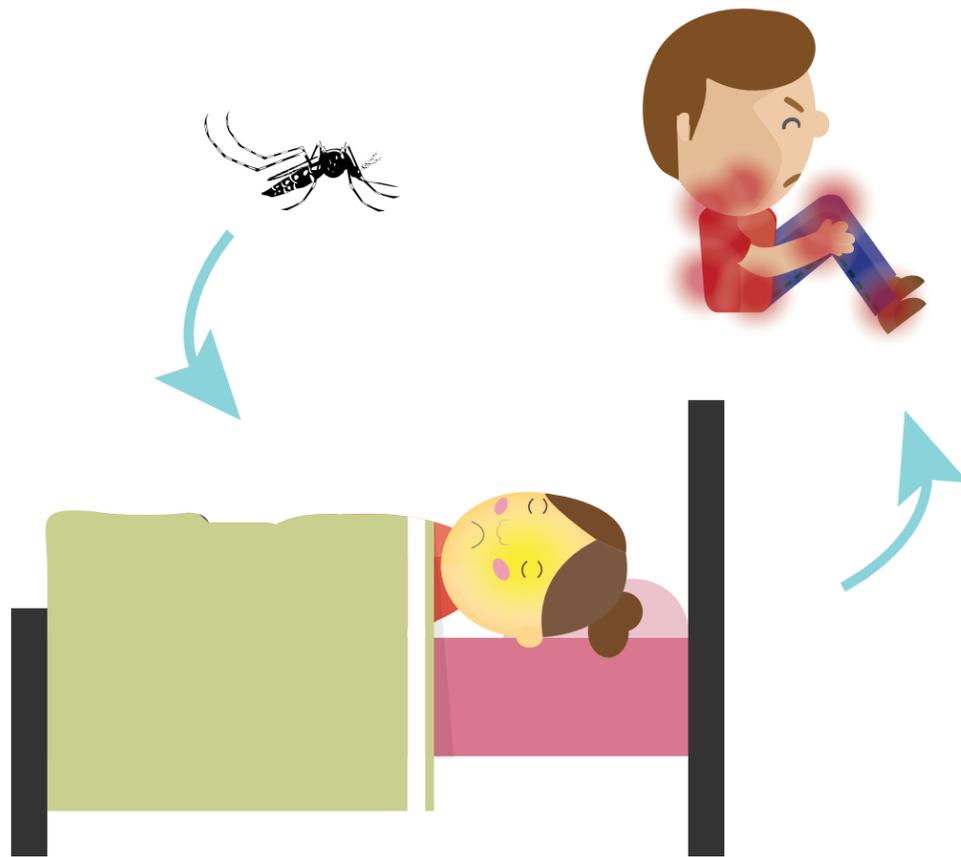
Chikungunya

Definición

La fiebre chikungunya es una enfermedad vírica transmitida al ser humano por mosquitos. Se describió por primera vez durante un brote ocurrido en el sur de Tanzania en 1952.

“Chikungunya” es una voz del idioma Kimakonde que significa “doblarse”, en alusión al aspecto encorvado de los pacientes debido a los dolores articulares.

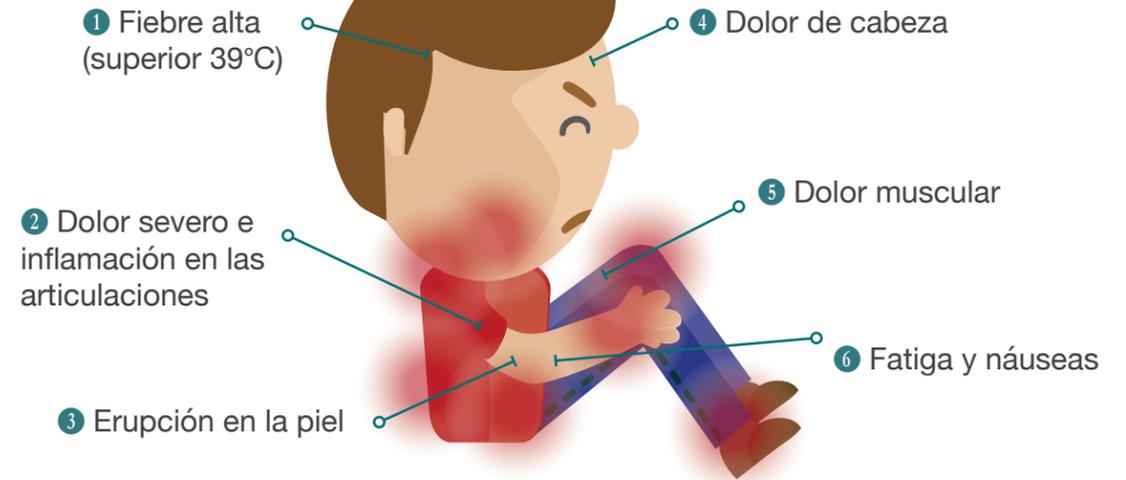
La fiebre chikungunya se ha detectado en más de 60 países de Asia, África, Europa y las Américas.



El virus se transmite de una persona a otras por la picadura de mosquitos hembra infectados. Generalmente los mosquitos implicados son *Aedes aegypti* y *Aedes albopictus*.

Estos mosquitos suelen picar durante todo el periodo diurno, aunque su actividad puede ser máxima al principio de la mañana y al final de la tarde. Ambas especies pican al aire libre, pero *Aedes aegypti* también puede hacerlo en ambientes interiores.

Etapas



La enfermedad suele aparecer entre 4 y 8 días después de la picadura de un mosquito infectado, aunque el intervalo puede oscilar entre 2 y 12 días.

Tratamiento



Mantener al enfermo bien hidratado.



Administrar los medicamentos que indique el médico para la atención de la enfermedad.



Mantener una adecuada alimentación rica en proteínas y carbohidratos, además se recomienda ingerir porciones de cada uno de los grupos alimenticios de acuerdo a la pirámide de la página 19.

Prevención

La prevención son las mismas medidas que se toman para el dengue, evitando los criaderos, el uso repelente, entre otros.

Medidas generales ante los mosquitos



Si persisten los mosquitos, aplíquese repelente como protección personal.



Fumigue o rosee con algún insecticida.



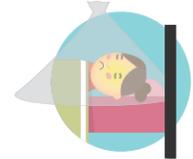
Usar toldos, mallas y cedazo en puertas y ventanas, para evitar el ingreso de insectos en las viviendas.



Limpiar la casa y sus alrededores (lotes o predios valdíos).



Criar peces en las albercas, piletas y fuentes de agua para que consuman las larvas que existen tanto del *Aedes aegypti* y del *Anopheles*, causante de la malaria.



Si existe una persona enferma en casa, se debe proteger con un mosquitero, así se evitará que la piquen los zancudos y estos a su vez transmitan la enfermedad a otras personas.

PARTICIPACIÓN SOCIAL



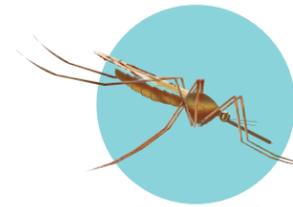
Participa activamente en las campañas contra el dengue. Educa a tus vecinos y colabora con el Centro de Salud.

Vulnerabilidades y Amenazas



Si se tiene conocimiento de un caso de dengue, se debe informar al hospital, puesto o centro de salud más cercano.

El dengue la primera vez enferma, la segunda vez... puede matar! PREVENGAMOS EL DENGUE EN NUESTRO HOGAR Y COMUNIDAD.



Aedes aegypti
Aedes albopictus

Malaria

Definición

Es una enfermedad infecciosa, producida por un parásito, transmitido por la picadura del mosquito hembra *Anopheles*.

El mosquito pica a una persona sana y le deja los parásitos (*Plasmodiums*) en el sistema circulatorio, posteriormente los parásitos invaden los glóbulos rojos donde se desarrollan y multiplican, ocasionando anemia severa. Además se afectan otros órganos como el hígado, cerebro, riñón y bazo.

La vida del mosquito transmisor de la malaria pasa por cuatro etapas: huevo, larva, pupa y adulto (macho o hembra) estas se reproducen en aguas estancadas y contaminadas como charcos, pantanos y lagunas.

Etapas

Fase 1

Malestar decaimiento, dolor en los músculos y en la cabeza, escalofríos seguidos de fiebre que llega a los 40°C.

Fase 2

Periodo de sudoración abundante y tiene una duración de dos a cuatro horas.

Fase 3

Periodo de reposo con fatiga pero desaparecen las molestias anteriores.

Estas fiebres por lo general van acompañadas de dolor en el cuerpo, náuseas o vómito, pulso y respiración rápidos, sensación de angustia, generalmente estas molestias duran de tres a cuatro horas; los malestares aparecen cada dos o tres días, pero pueden también ser continuos; finalmente la persona presenta anemia. Si no es tratada a tiempo, especialmente en la niñez, se presentan muchas complicaciones que pueden llevar a la persona a la muerte.

Las mujeres embarazadas que tienen malaria la pueden transmitir a sus hijos e hijas si no se trata a tiempo. También puede producir el aborto.

Tratamiento



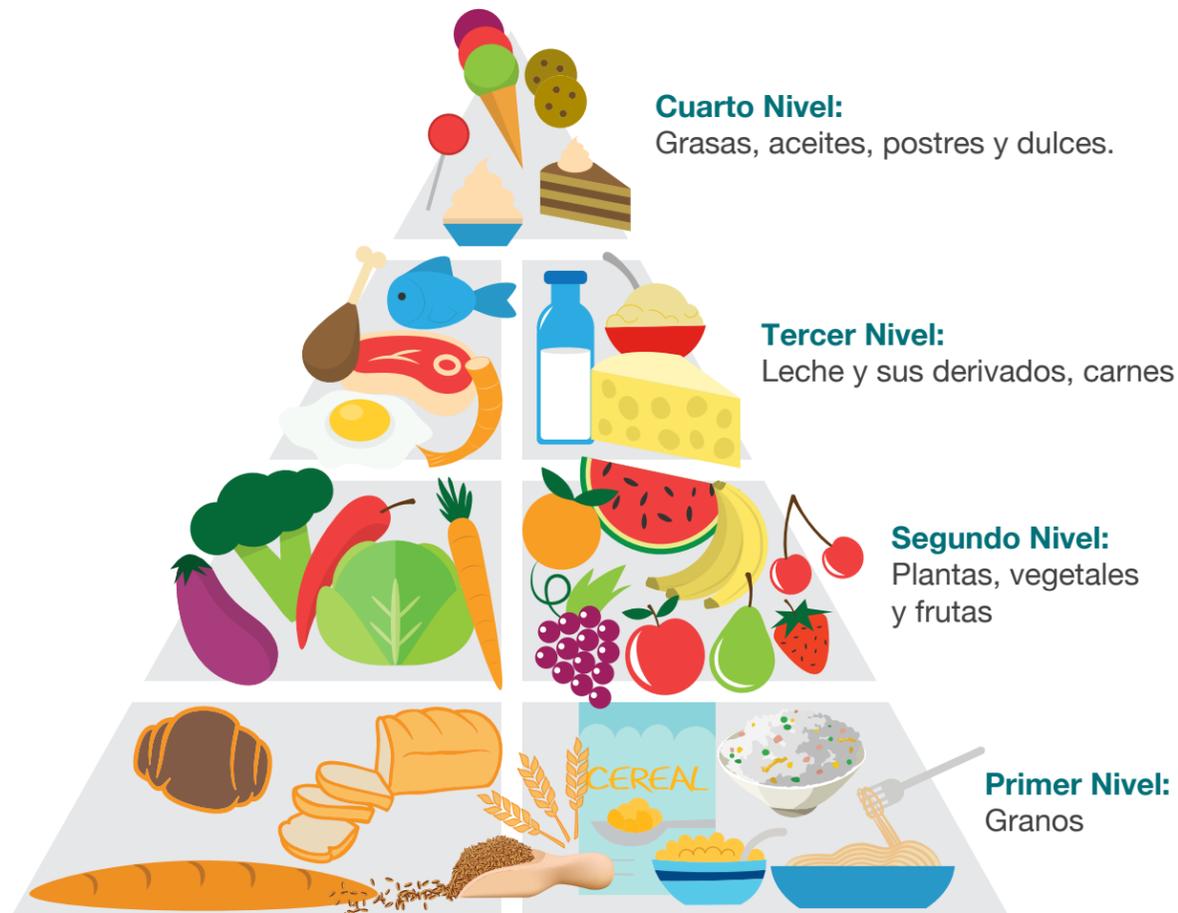
Mantener al enfermo bien hidratado.



Administrar los medicamentos que indique el médico para la atención de la enfermedad.



Mantener una adecuada alimentación rica en proteínas y carbohidratos, además se recomienda ingerir porciones de cada uno de los grupos alimenticios de acuerdo a la siguiente pirámide.



Prevención de la Malaria

Usar cedazos o mallas en puertas y ventanas para evitar el ingreso de insectos en las viviendas.

Eliminar las aguas estancadas de charcos, pantanos y lagunas; para esto es necesario secarlos, rellenarlos con tierra o construir desagües o drenajes.



Fumigar con insecticidas para acabar con los mosquitos.

Limpiar la maleza alrededor de las casas.



Usar repelentes.



Usar en los dormitorios toldos o mosquiteros.



Al viajar a zonas o lugares con alto índice de Malaria tomar medicamentos como *profilaxis*.

En sospecha de Malaria en mujeres embarazadas consultar al establecimiento de Salud más cercano. En caso de sospecha de malaria con sangrado, hictericida (color amarillo de la piel) en niños menores de 6 meses debe irse al Centro de Salud más cercano.



Ébola

Definición

La enfermedad por el virus del Ébola (EVE), antes llamada fiebre hemorrágica del Ébola, es una enfermedad grave, a menudo mortal en el ser humano.

El virus es transmitido al ser humano por animales salvajes y se propaga en las poblaciones humanas por transmisión de persona a persona.

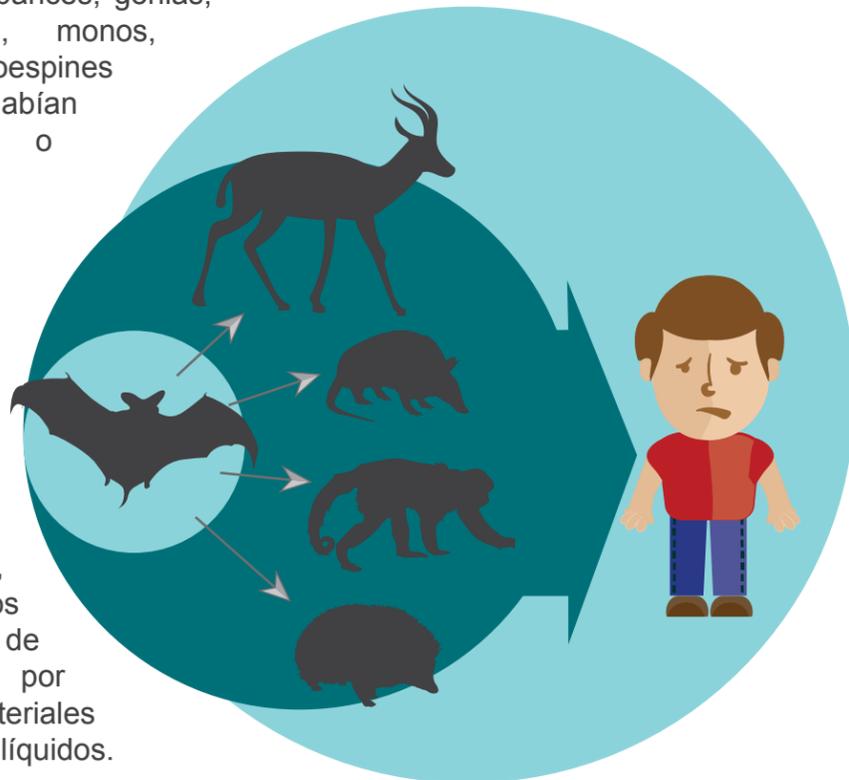
Se considera que los huéspedes naturales del virus son los murciélagos frugívoros de la familia *Pteropodidae*.

El virus se detectó por vez primera en 1976 en dos brotes simultáneos ocurridos en Nzara (Sudán) y Yambuku (República Democrática del Congo). La aldea en que se produjo el segundo de ellos está situada cerca del río Ébola, que da nombre al virus.

Transmisión

El virus del Ébola se introduce en la población humana por contacto estrecho con órganos, sangre, secreciones u otros líquidos corporales de animales infectados. En África se han documentado casos de infección asociados a la manipulación de chimpancés, gorilas, murciélagos frugívoros, monos, antílopes y puercoespines infectados que se habían encontrado muertos o enfermos en la selva.

Posteriormente, el virus se propaga en la comunidad mediante la transmisión de persona a persona, por contacto directo (a través de las membranas mucosas o de soluciones de continuidad de la piel) con órganos, sangre, secreciones, u otros líquidos corporales de personas infectadas, o por contacto indirecto con materiales contaminados por dichos líquidos.



Signos y síntomas

-
- 1 Dolor de cabeza
 - 2 Ojos rojos
 - 3 **Sistémicos:**
 - Fiebre
 - Falta de apetito
 - Sangrado interno
 - 4 **Músculos:**
 - Dolores
 - Debilidad
 - 5 **Articulaciones:**
 - Dolores
 - 6 **Intestinos:**
 - Diarrea
 - 7 **Faringe y pulmones:**
 - Hipo
 - Dolor de garganta
 - Dificultad respiratoria
 - Dificultad para tragar
 - 8 Dolor de pecho
 - 9 **Estómago:**
 - Dolores
 - Vomito
 - 10 **Piel:**
 - Erupciones
 - Sangrado

El periodo de incubación (intervalo desde la infección hasta la aparición de los síntomas) oscila entre 2 y 21 días.

“Es importante:

Ir al hospital y notificar a las autoridades de Salud si se sospecha de una infección.”



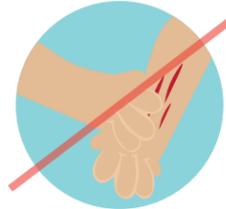
Prevención



No entrar en contacto con personas infectadas del Ébola.



No tocar a animales, carne contaminada y animales muertos sin protección.



No tocar flúidos corporales que esten infectados.



No entrar en contacto con cuerpos de personas fallecidas por la enfermedad.



Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón.



Desinfectar los alimentos crudos.



Hervir agua.



Hervir la ropa y pertenias de las personas infectadas, usando guantes de protección.



Darle tratamiento adecuado a las jeringas y hermientas contaminadas



Siempre utilizar el baño.



Virus-bacterias

Diarrea

Definición

Es una manifestación infecciosa del aparato digestivo producida generalmente por virus o bacterias que ingresan al organismo por el consumo de alimentos crudos o preparados sin higiene, beber agua contaminada con heces, uso de utensilios de cocina contaminados por una falta de adecuada limpieza.

Una persona con diarrea presenta evacuaciones intestinales frecuentes y abundantes. Las heces pueden ser suaves, aguadas o líquidas, flojas y de mal olor, con o sin sangre.

¿Como se adquiere?

Los virus, bacterias o parásitos, llegan a la boca de las personas generalmente por:



Comer alimentos contaminados (leche, queso, hielo, agua, refrescos, frutas, verduras, hortalizas y alimentos mal preparados), entre otros.



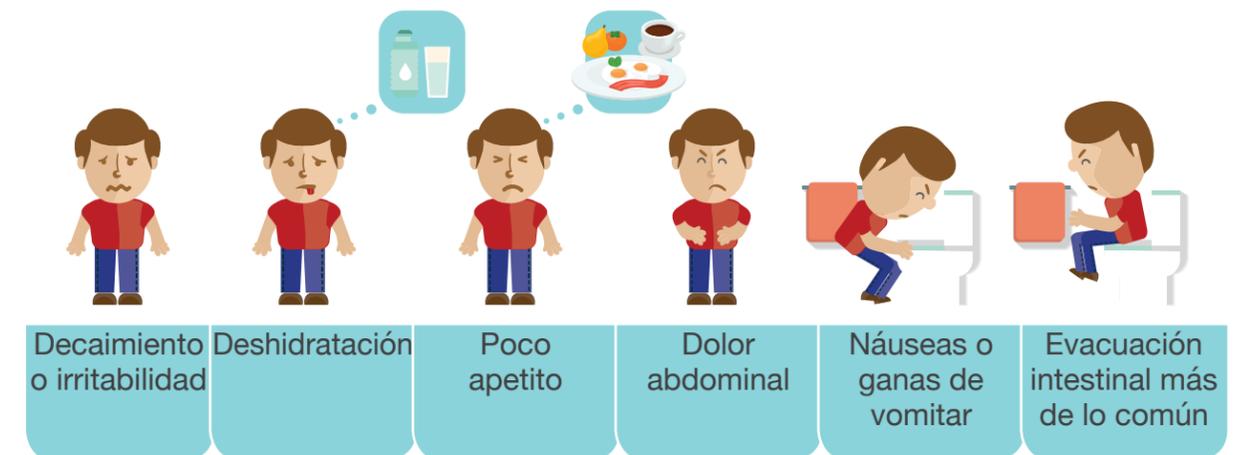
No lavarse las manos después de ir al servicio sanitario o letrina, después de cambiar mantillas, después de atender a las personas enfermas con diarrea o después de meter las manos en agua contaminada y luego tocar los alimentos u objetos).



Beber agua del pozos, ríos o acueductos contaminados.

Síntomas

Los síntomas que una persona generalmente padece son los siguientes:



¿Qué hacer cuando se tiene diarrea?



Ingerir más líquido de lo acostumbrado, suero oral, refrescos naturales, atoles de arroz o agua de arroz, cebada maíz u otro cereal.



Alimentarse con más frecuencia y en pequeñas porciones. Si prefiere, muele o licue los alimentos.



No tomar sopas de paquete, líquidos azucarados, bebidas gaseosas, agua pura, ni purgantes; estos favorecen el cuadro de diarrea.

Si el niño toma leche materna, esta NO debe suspenderse. Recuerde, los niños menores de seis meses deben tomar solo leche materna.

En niños de 6 a 24 meses, se debe continuar dando alimentos limpios y frescos (recién preparados). Si todavía amamanta, continúe dándole leche materna.



No use o restrinja al máximo el uso de los biberones y chupetas.

El suero se debe tomar cada media hora o cada vez que se presentan desposiciones.

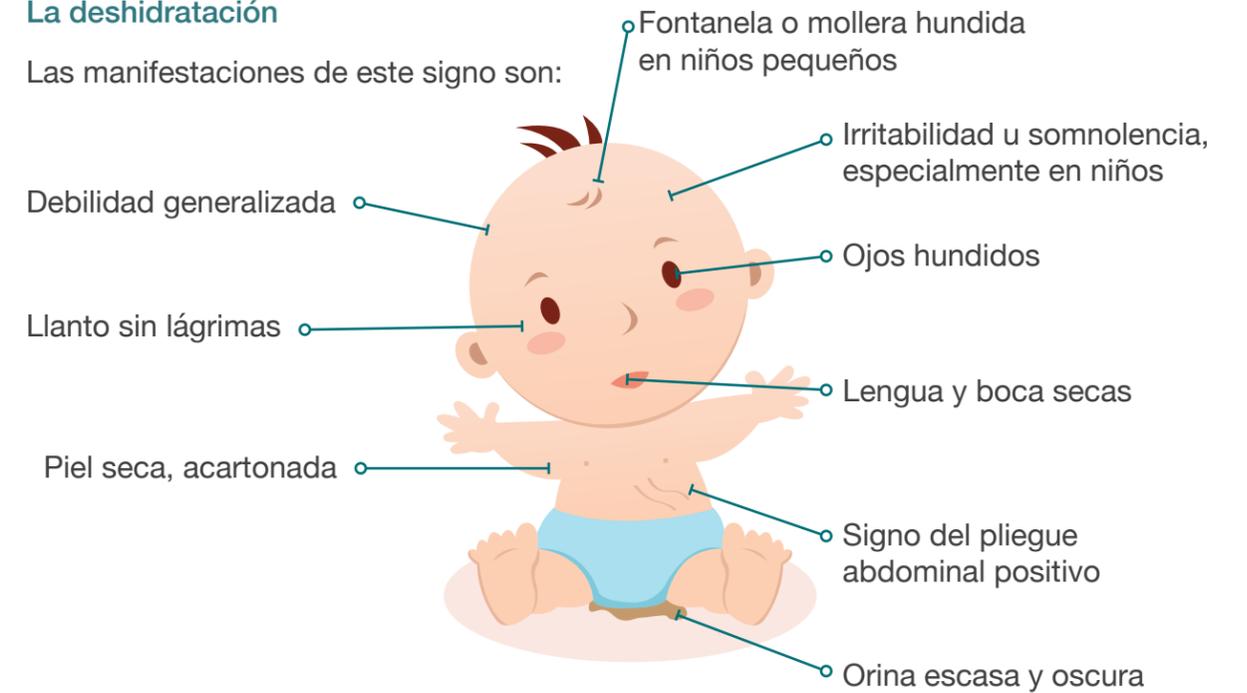


Si el enfermo vomita, esperar 10 minutos y luego continuar con la administración del suero de rehidratación oral con más lentitud.

Los signos de peligro de la diarrea son:

La deshidratación

Las manifestaciones de este signo son:



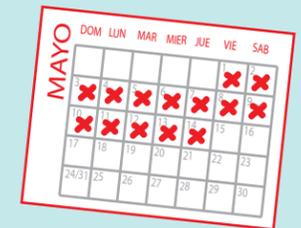
Diarrea severa

- Más de diez deposiciones al día o diarrea que dura más de dos días
- Vómito abundante
- Fiebre alta



Diarrea persistente

- Diarrea con más de 14 días de duración



Disentería

- Diarrea con presencia de sangre visible en heces

“Vigilar especialmente a los niños y a los ancianos por si presentan signos de deshidratación y si esto sucede consultar al médico.”

Preparación del Suero Oral:



1 Hervir agua durante diez minutos y dejarla enfriar en un recipiente tapado.



2 Medir un litro de agua después de haber sido hervida y enfriada naturalmente.



3 Disolver el contenido del sobre del suero oral en el litro de agua preparada.



Siempre es preferible el uso del sobre de Suero Oral, sin embargo se puede elaborar un Suero Oral Casero, siguiendo estos pasos:



1 Hervir agua durante diez minutos y dejarla enfriar en un recipiente tapado.



2 Medir un litro de agua después de haber sido hervida y enfriada naturalmente.



3 Agregar cuatro cucharadas grande de azúcar y una cucharadita de sal.



4 Disolver bien todos los ingredientes.

Prevención de la Diarrea

Podemos reducir el número de casos de diarrea si ponemos en práctica las siguientes medidas:

- Amamantar al infante el mayor tiempo posible.
- Lavarse las manos con agua y jabón después de ir al sanitario o letrina o de tratar un enfermo de diarrea, previamente de la preparación y manipulación de los alimentos y antes de comer o amamantar.
- Mantener las uñas de los niños cortas y lavarle las manos antes de las comidas.
- Mantener limpio tanto el cuerpo como la ropa.
- Hervir la leche y el agua para el consumo, mínimo diez minutos.
- Reducir al máximo el uso del biberón y lavarlo muy bien entre sus usos.
- No usar sobrantes de biberón.
- Lavar con agua limpia las frutas, las verduras y los utensilios de cocina.
- Cocinar bien las carnes y no consumir carne cruda de ninguna clase.
- La carne y el pescado congelado no debe dejarse por fuera del congelador, si no es para la preparación y consumo. Nunca volver a congelar nuevamente la carne o el pescado.
- Mantener bien tapados los alimentos para evitar su contaminación.
- Deben mantenerse limpios los utensilios que se usen para comer y las superficies de trabajo.
- Mantener limpia la vivienda y recoger las basuras en un recipiente con tapa para evitar moscas y cucarachas, ya que estas contribuyen a la contaminación.
- No hacer deposiciones al aire libre, utilizar el sanitario o la letrina.
- Al utilizar el papel higiénico, evite al máximo la contaminación de los dedos. No rompa el papel, lávese con agua y jabón las manos después de utilizar la letrina.





Cólera

Definición

El cólera es una enfermedad infecciosa aguda y transmisible. Es causada por una bacteria llamada *Vibrio Cholerae*.

Los alimentos son un vehículo importante de transmisión, especialmente aquellos que se consumen crudos o los que se cocinan para ser consumidos un tiempo después. Entre ellos se deben mencionar los mariscos como las ostras, mejillones, camarones y los cangrejos.

Las verduras, hortalizas y frutas representan también un riesgo, máxime cuando para su riego se utilizan aguas contaminadas; también se ha observado la transmisión persona a persona, en condiciones de hacinamiento y malos hábitos higiénicos. Así como la contaminación de alimentos por moscas, cucarachas, etc.

Los factores de riesgo



La ausencia o mala calidad de los servicios de agua potable y alcantarillado.



La temperatura cálida aumenta la probabilidad de transmisión.



La presencia de personas infectadas con Cólera ayuda a la propagación masiva de la enfermedad.



Los hábitos higiénicos inadecuados aumentan la contaminación fecal por vía oral.

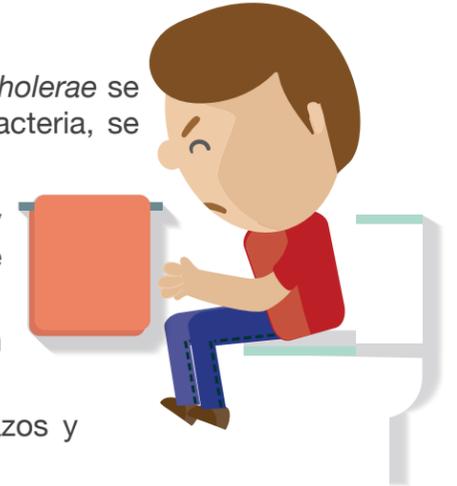


El agua para consumo humano es el vehículo por excelencia para la transmisión del Cólera, cuando está contaminada con materias fecales.

Síntomas del Cólera

Los primeros síntomas de la enfermedad por *Vibrio Cholerae* se presentan 2 a 5 días después de la ingesta de la bacteria, se manifiesta de forma repentina con:

- Diarrea sin olor, primero de naturaleza fecal y posteriormente líquida, con el aspecto clásico de “agua de arroz”.
- Vómitos de contenido alimenticio y más tarde con aspecto de líquido blanco.
- Pueden aparecer calambres abdominales, en brazos y piernas, por la pérdida de líquidos.
- La piel se arruga, las mejillas se deprimen, los ojos se hundén.
- La temperatura corporal baja, la orina es escasa, la respiración se torna rápida y superficial, la voz débil y chillona.
- El pulso tiende a disminuir a intervalos, el enfermo puede quejarse débilmente de sed intensa y de sensación quemante en el tórax.



En algunos casos la muerte puede sobrevenir entre 2 y 3 horas, cuando la persona enferma no recibe tratamiento médico adecuado e inmediato.

¿Cómo se debe transportar una persona que padece de Cólera?



Para recoger las heces, es recomendable meter al enfermo dentro de una bolsa de plástico grande, de los pies a la cintura.



Para evitar la propagación de la bacteria y tiene que utilizar el vehículo para transportar al enfermo, forre con bolsas de plástico grandes o con un plástico grueso los asientos y el piso del carro.



Recoja los vómitos del enfermo en bolsas de plástico. Estas bolsas con sus contenidos entréguelas al llegar al hospital, para su adecuada eliminación.



Queme todo lo que el enfermo ensució.

Prevención del Cólera

La prevención del Cólera se puede lograr si se mejoran los hábitos de higiene y el manejo, conservación y preparación de los alimentos. Por eso se recomienda:

- Comprar los alimentos donde ofrezcan mayor higiene, presentación y buena manipulación.
- Lavar con abundante agua limpia o hervida todos los alimentos que se consuman crudos, como las hortalizas, frutas y verduras.
- Consumir bien cocidos los pescados, mariscos, camarones, almejas, langostas, etc.
- El hielo y los jugos se deben preparar con agua purificada o hervida previamente.
- La leche cuando no es pasteurizada, debe hervirse durante 10 minutos.
- El agua para el consumo, si no es potable, debe hervirse durante 20 minutos y luego guardarse en recipientes limpios con tapa.
- No mezclar productos cocidos con productos crudos.
- Las basuras deben depositarse en un recipiente de material resistente, lavable, con tapa, en lo posible con una bolsa plástica en su interior, en caso de que no exista un programa de recolección enterrar la basura y no depositarlas en las fuentes de agua para evitar su contaminación.
- Si no se dispone de servicio de alcantarillado, el sanitario debe estar conectado a un pozo séptico, o construir una letrina. No se debe hacer deposiciones a campo abierto o cerca de corrientes de agua.
- Lavarse las manos antes de preparar o consumir alimentos y después de usar los servicios sanitarios o letrinas, manipular basuras o restos de alimentos.
 - Lavar y desinfectar todas las superficies y utensilios que tienen contacto con los alimentos después de cada uso.
 - Los trapos, trapeadores y limpiones deben lavarse y enjuagarse con soluciones desinfectantes, como el cloro, cada vez que se usen.
 - Para la limpieza de pisos y sanitarios, utilizar soluciones de cloro.
 - No deben usar medicamentos que contengan Aspirina.



Infecciones de las Vías Respiratorias

Definición

Las Infecciones de Vías Respiratorias Superiores (IVRS) principalmente se transmiten por contacto directo con personas enfermas y duran menos de 15 días.

Entre ellas están: la gripe o resfrío, la bronquitis, la amigdalitis, faringitis, laringitis y las infecciones de los oídos.

¿Cómo se adquiere?

Los virus o bacterias de las IVRS se transmiten de persona a persona por medio de:



Manos sucias

Por ejemplo:

Una persona infectada se limpia la nariz con la mano y luego toca a una persona sana.



Secreciones suspendidas en el aire

Por ejemplo:

Una persona infectada estornuda o tose cerca de una persona sana, sin usar pañuelo para taparse.



Objetos contaminados

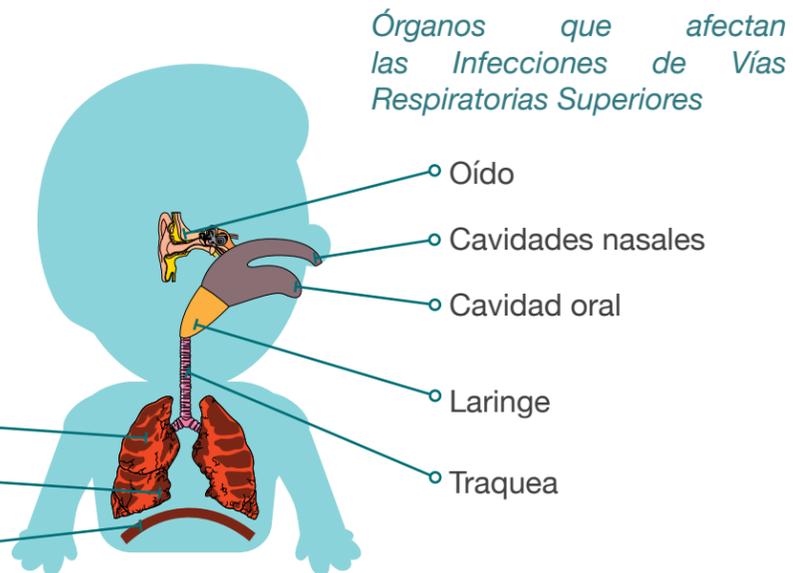
Por ejemplo:

Una persona infectada estornuda o tose sobre un juguete, luego un niño o niña sano juega con el mismo juguete.

Sistema Respiratorio

Órganos que afectan las Infecciones de Vías Respiratorias Inferiores

- Pulmones
- Bronquios
- Diafragma



Síntomas

Presencia de tos y estornudos, obstrucción o secreción nasal, dolor o enrojecimiento de garganta, ronquera, dolor o secreción de oído y/o dificultad para respirar; además el enfermo puede presentar fiebre, cansancio y pérdida de apetito.

En el caso de los niños la complicación más importante de las infecciones de las vías respiratorias superiores es la neumonía, por lo que en la atención oportuna de los niños en el hogar es necesaria.

Los signos de alarma son:

- Respiración rápida
- Dificultad respiratoria (tiraje costal)
- Dificultad para beber o amamantarse
- Somnolencia (adormecimiento)

Otros síntomas:

- Más de tres días con fiebre
- Pus en las amígdalas (garganta)
- Pus o dolor en el oído
- Fiebre o hipotermia (disminución exagerada de la temperatura del cuerpo), en el niño menor de dos meses

Ante la presencia de cualquiera de estos signos, la persona debe ser llevado urgentemente a la unidad de salud más cercana.



¿Qué debe hacer una persona cuando tiene una infección de Vías Respiratorias Superiores?



Hidratación

Incrementar la ingesta de líquidos, frutas y verduras amarillas o anaranjadas, que contengan vitaminas A y C. En caso de tos, utilizar remedios sencillos y seguros: miel con limón, infusión de hierbas y agua potable de día.



Lactancia

Si un niño toma leche materna ofrecer el pecho con más frecuencia.

La leche materna es el mejor alimento durante los primeros seis meses de vida y les ayuda a protegerse de las enfermedades.



Aspiración de secreciones

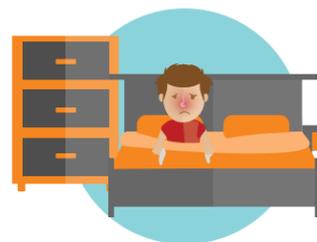
Mantener limpias las fosas nasales mediante la aplicación de gotas de suero fisiológico, agua con sal, o agua de manzanilla a temperatura ambiente o bien introducir una perilla de aspiración para limpiar la nariz.



Alimentación

Si hay falta de apetito dar los alimentos en pequeñas fracciones, más veces al día.

Procurar una toma extra de alimentos, durante el periodo de recuperación.



Otros

Permanecer en un ambiente fresco, sin cambios bruscos de temperatura.

No arropar demasiado al enfermo.



Cualquier otro tipo de medicamento se debe ofrecer sólo con autorización del médico.



Evite o limite el uso del biberón o chupeta, es más recomendable el uso del bebito o taza antes del primer año de vida.



Realice un control de salud periódico y tenga su ciclo de vacunas al día.



Evite el contacto con persona con Infecciones de Vías Respiratorias Superiores y lávese las manos frecuentemente, especialmente si esta en contacto con una persona enferma.



Evite el humo de cigarro, cocinas de leña y chimeneas.

Actividad N°3

Enfermedades transmitidas por animales y su prevención

Cualquier enfermedad que puede transmitirse desde otros animales vertebrados a los seres humanos, es conocida como Zoonosis.



¿Qué nos pueden transmitir los animales?

Los animales, como las personas, pueden enfermarse y enfermar a otros animales y personas.

Más de lo que quizás se piense, los animales domesticos pueden transmitir enfermedades a los seres humanos. Y con frecuencia, las personas y los animales se pueden infectar de la misma fuente.

A continuación enumeramos algunos de las enfermedades y sus riesgos, que las personas pueden compartir con cinco tipos de animales domésticos.



Gatos

La infección más común de estos felinos es la enfermedad por arañazo de gato, que se produce por una bacteria. Con frecuencia las personas se infectan después de que son rasguñadas o mordidas por un gato y se inflama la zona donde ocurrió. Produce fatiga y no se transmite entre humanos.

Los gatos también son portadores del parásito *Toxoplasma gondii*, responsable de la toxoplasmosis. Los perros, ovejas y ganado también pueden tener este parásito que se encuentra comúnmente en las heces del animal.

Es posible que las personas con toxoplasmosis no noten los síntomas o que tengan unos muy parecidos a la gripe.



Perros

Las garrapatas pueden causar la enfermedad de Lyme tanto en perros como en seres humanos, pero es más probable que una garrapata pase de persona a perro que de este animal a un humano. Las garrapatas que provocan esta afección suelen habitar en zonas boscosas y templadas donde los perros pueden pasear con sus dueños.

El síntoma más común es una erupción roja alrededor de la mordida del insecto. Esto es seguido por síntomas parecidos a la gripe; pero si no se trata a tiempo, la enfermedad de Lyme puede causar inflamación en las articulaciones y ocasionar problemas neurológicos.

La rabia es una enfermedad grave que se puede transmitir por la saliva de la mordida de un animal infectado, en este caso el perro. Causa fiebre alta y un comportamiento agresivo, pero también se puede propagar al cerebro y sistema nervioso, lo que sería fatal.

Sabía usted que...

Estos animales además de ser muy útiles y amigables, también pueden transmitirle varias enfermedades que pueden afectarlo a usted y su familia.



Reptiles

Los reptiles pueden ser fuente de una forma rara de salmonella. La transmisión se debe a que los reptiles, en especial las culebras, llevan la infección en la piel y las heces. Para evitar la transmisión se recomienda no besar a este tipo de mascotas y lavarse muy bien las manos después de manipularlas.

Esta causa dolor de cabeza, fiebre, dolor abdominal y diarrea, así como erupción en el pecho y espalda. Los bebés y niños son más vulnerables a desarrollar una forma grave de la enfermedad.



Roedores

Los roedores más comunes que se usan como mascotas son hámsteres, ratones, ratas, diponidos, conejillo de indias o cobayo, cuniculus o pacas y chinchillas.

Todos los roedores, ya sean mascotas o silvestres, pueden ser portadores de bacterias y virus que causan infecciones en seres humanos.

Uno de ellos puede ser el hantavirus, una enfermedad potencialmente fatal, que causa desde una gripe moderada hasta afecciones respiratorias graves o enfermedad en el riñón.

Otras infecciones que los roedores pueden pasar a los humanos son la leptospirosis, fiebre de mordida de rata y un tipo de meningitis causada por un virus llamado coriomeningitis linfocítica.

Si bien se tratan de enfermedades poco comunes, estas infecciones pueden producir consecuencias graves.



Loros

La psitacosis es una infección bacteriana que afecta a los pájaros, en particular a los loros. También puede afectar a otras especies como el perico australiano, cacatúa ninfa, guacamayas, así como patos, gaviotas, gorriones y gallinas.

Es una enfermedad que se transmite por el aire y que puede pasar a las personas que tienen o trabajan con estos animales. Causa fiebre, diarrea, infección en los ojos y puntos rojos en el cuerpo.



El Cerdo

Casi siempre está lleno de parásitos debido a sus costumbres. Los parásitos que pueden transmitir a las personas se llaman Teniasis y Cisticercosis.

Las personas pueden adquirir estos parásitos se bañan o utilizan el agua de río en donde se lavan los cerdos, o por consumir comidas o bebidas contaminadas con heces.



Puede transmitir parásitos, tórsalos y garrapatas que pueden enfermar a las personas.

El caballo



Por medio de la leche y la carne pueden transmitir enfermedades como la de las vacas locas, entre otras.

Las vacas y cabras

¿Cómo evitar las enfermedades que transmiten los animales domésticos?

Los hábitos de higiene y la tenencia responsable de animales son claves para la prevención de estas enfermedades.

Lo más importante es que los animales no vivan o duerman en el mismo lugar que las personas, ellos deben tener su lugar propio en la casa o fuera de ella.

Muchas de las *zoonosis* pueden evitarse cuando se siguen medidas adecuadas en la convivencia con animales. Para esto es necesario:



Utilizar guantes al limpiar las áreas y casa asignadas a la mascota, o al recoger y eliminar sus excretas y orina.



Lavarse muy bien las manos después de tocar los animales o sus desechos.



Vacunar y desparasitar a los animales.



No dejar que los animales ensucien el agua que usan las personas.



Si la leche no está pasteurizada, hervirla.



Comer la carne bien cocinada, especialmente la de cerdo.



Evite que los animales consuman o se contaminen con desechos humanos.



No comer la carne de animales que hayan estado enfermos.



Recoger las excretas de la mascota cuando las elimina en lugares públicos.

¿Cómo se pueden cuidar los animales?

Someter a toda mascota a revisión periódica con el veterinario. Un programa de control parasitario correcto, inmunización adecuada y tratamiento oportuno de enfermedades previene prácticamente todos los padecimientos infecciosos.

Cada animal necesita cuidados diferentes y de acuerdo a sus requerimientos básicos de vida por lo que se debe tener en cuenta que:

Alimentación

- No le sirva los alimentos en el suelo
- Mantenga los platos del para el alimento y agua siempre limpios.
- Aliméntelo con una dieta equilibrada, preferiblemente prescrita por un veterinario.

Casa o jaula

- Dé a su animal doméstico una buena casa.
- Los pájaros deben tener jaulas convenientes para su tamaño y actividad.
- Los perros o los gatos que viven dentro deben tener un lugar caliente, cómodo y seco.
- Los perros que viven al aire libre deben tener una casa cómoda y abrigada contra los elementos.

Higiene

- Manténgalos limpios, a ellos y sus alrededores.
- No bañe su perro o gato muy a menudo.
- Con perros y gatos, se recomienda un baño al menos una vez al mes. La mejor manera de mantener su higiene sin alterar su piel es el cepillado diario.
- Si tienes un hámster o algún otro animalito que viva en una jaula, debes asearlo con frecuencia.
- Las peceras se mantienen higienizadas con un sistema de filtración adecuado, utilizando productos para controlar el pH y cambiando una 25% del agua que contienen cada cierto tiempo.

¿Qué pueden hacer las comunidades?

La comunidad organizada puede hacer que los animales no anden sueltos por todo lado, así se evitan problemas entre los vecinos y enfermedades para las personas y para otros animales.



Informar al ente rector en cada país cuando un animal se enferma o muere y no se conoce la causa.



Explicar a otras personas lo que han aprendido de los animales domésticos.



Hacer campañas para la vacunación y la desparasitación de los animales.

MANOS A LA OBRA

En base a sus experiencias y conocimientos identifique otras maneras aparte de las que se mencionan en esta actividad para responder a las siguientes preguntas:

- 1 ¿Cómo evitar las enfermedades que transmiten los animales domésticos?
- 2 ¿Cómo se pueden cuidar los animales?
- 3 ¿Qué pueden hacer las comunidades?

Actividad N°4

Población vulnerable

Esta actividad está dirigida a identificar y corregir condiciones que hacen vulnerables a diferentes grupos, sus necesidades y requerimientos para convivir con otras personas.

Es importantes recalcar que pueden existir otras poblaciones vulnerables y las que aquí se mencionan son solo una pequeña muestra:

Grupos o sectores de la sociedad con mayores posibilidades que otros grupos de ser sometidos a prácticas discriminatorias, violencia, desastres naturales o ambientales por circunstancias de pobreza, origen étnico, estado de salud, edad, género o discapacidad. Lo que les hace más difícil hacer frente a los problemas que plantea la vida y adquirir los recursos necesarios para satisfacer sus necesidades básicas.

Niños y niñas

Condiciones que los hacen vulnerables:

Este grupo se encuentra vulnerable ante diferentes situaciones debido:

- Edad
- Aprendizaje y Experiencias
- Contextura
- _____
- _____
- _____
- _____



Acciones de protección:



ALIMENTACIÓN

La Organización Mundial de Salud (OMS) recomienda la lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida. A los seis meses deben introducirse alimentos sólidos, como purés de frutas y verduras, a modo de complemento de la lactancia materna durante dos años o más.

Las frutas y verdura ideal es que se le dé una por semana, esto para que el niño(a) para que su paladar se ambiente a ese sabor.



VACUNACIÓN

La inmunización previene enfermedades, discapacidades y defunciones por enfermedades prevenibles mediante vacunación, tales como la difteria, la hepatitis B, el sarampión, la paroditis, la tosferina, la neumonía, la poliomielitis, las enfermedades diarreicas por rotavirus, la rubéola y el tétanos.

¿Qué otras acciones de protección existen?

- _____
- _____
- _____
- _____



Adultos Mayores

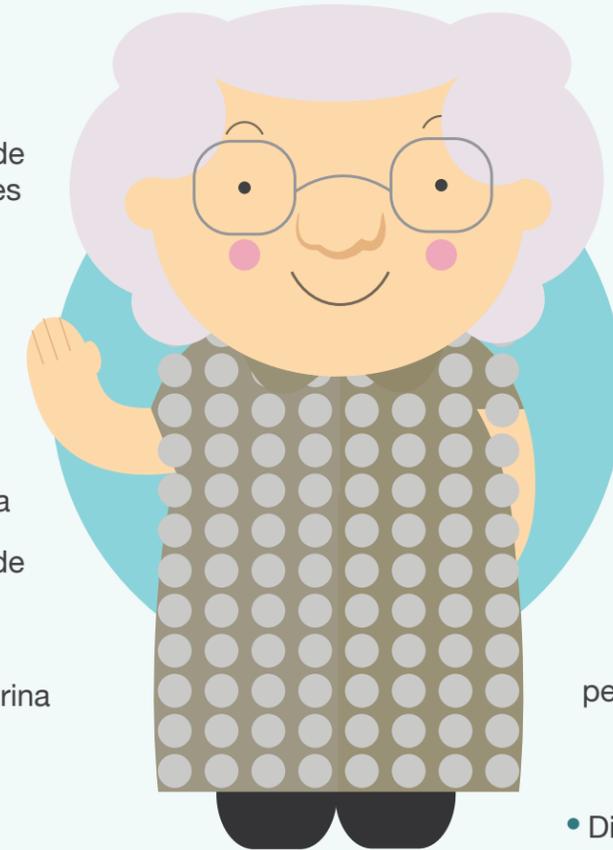
Condiciones que los hacen vulnerables:

Con el paso de los años ocurren muchos cambios en el organismo, algunos de ellos visibles otros no. Muchos de estos cambios requieren que las personas hagan ajustes para realizar las actividades cotidianas.

Algunos de estos cambios predisponen a los adultos mayores a tener problemas de salud relacionados con estos cambios. Además socialmente los familiares consideran y creen que deben de asumir la toma de decisiones por ellos.

A continuación se resumen algunos de estos cambios y los problemas de salud asociados:

- La piel se vuelve más delgada y frágil
- Se aumenta el riesgo de insolación
- Incrementa el riesgo de padecer enfermedades del corazón
- Incrementa el riesgo de presión alta
- Incrementa el riesgo de enfermedades vasculares periféricas
- Disminuye la capacidad de la vejiga
- Incrementa el riesgo de incontinencia vesical
- Incrementa la concentración de la orina
- Aumenta el riesgo de infección en la vejiga
- Aumenta el riesgo de contraer infecciones
- Disminuye el calcio de los huesos
- Aumenta el riesgo de osteoporosis



- Disminuye la masa muscular
 - Disminuye la fortaleza muscular
 - Disminuye la movilidad de las articulaciones
 - Disminuye el equilibrio y la coordinación
- Lentitud en los reflejos
 - Incrementa el riesgo de caídas
 - Disminuye la visión nocturna
 - Disminuye la percepción de colores
 - Disminuye visión periférica
- Disminuye la audición
- Disminuye la cantidad de papilas gustativas
- Disminuye el sentido del olfato
- Riesgo de una nutrición deficiente



Las actividades de la vida diaria en los adultos mayores incluyen el saber mantener una conducta saludable en cuanto a la nutrición, ejercicios, recreación, patrón de sueño y hábitos personales; además de la habilidad demostrada para auto cuidarse, bañarse, vestirse y comer.

Si los adultos mayores son incapaces de auto cuidarse deben tener cuidadores que los ayuden para realizar éstas actividades. Los cuidadores deben animar a los adultos mayores a hacer todo lo que ellos sean capaces de realizar por sí mismos para promover su independencia y ofrecer asistencia sólo en aquellas actividades en las cuales no tengan fuerza, movilidad, o habilidad para hacerlas.

Enfermedades crónicas:

Según la OMS Las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta. Las enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes, son las principales causas de mortalidad en el mundo.

Los adultos mayores son una gran parte de la población que padece estas enfermedades, pero también personas jóvenes.

Encamados:

Sumando a su edad, el estar prostrar en una cama se ven expuestos a padecer de úlceras por la presión que ejerce las prominencias óseas en la piel y músculo, los cuales van perdiendo su tonalidad; la alimentación se va modificando por la pérdida de apetito, piezas dentales o problemas digestivos, entre otros



Acciones de protección:



ALIMENTACIÓN

Esta va a variar dependiendo de las enfermedades que padecen los adultos mayores, poca sal, poco aceite, poca azúcar o sustituto de azúcar. Pero en general rica en frutas y verduras; ingesta de agua (siempre y cuando no tengan problemas renales).



MEDICAMENTOS

Es importante vigilar que se tomen los medicamentos prescritos para las enfermedades que padecen, a la hora indicada, la dosis indicada; vigilar la alimentación sea la adecuada.

MANOS A LA OBRA

Llenar la tabla a continuación por cada miembro de la familia que tenga tratamiento crónico.

Nombre genérico del medicamento	Dosis diaria	Horario de Toma	Función del medicamento

Cuidados de encamados:

Las personas encamadas no necesariamente son adultos mayores, también hay personas jóvenes que por enfermedad o accidente están encamados.

Estos pacientes hay que tener en cuenta varios puntos para prevenir la aparición de úlcera, algunas son:

- Dar cambios de posición, ideal cada dos horas
- Utilizar almohadas para disminuir la presión en puntos, para prevención de úlceras
- Verificar que las sábanas no estén mojadas o arrugadas
- Alimentación sana y balanceada
- Cambio de pañal
- Humectación todo el cuerpo

Recordemos que los adultos mayores son seres con capacidad de toma de decisiones, derecho, deberes y con un gran aprendizaje de vida.



MANOS A LA OBRA

Identifiquemos si en nuestra comunidad hay otra población vulnerable, cuál es su alimentación y cuidados especiales

Población vulnerables de nuestra comunidad	Alimentación	Cuidados especiales

Glosario

Electrólitos: Son sustancias minerales que hay en el agua de nuestro cuerpo como Sodio, Potasio, etc, y son importantes en el metabolismo.

Faringitis: Inflamación o infección de la faringe producido por virus o bacterias, que se presenta con dolor y dificultad para tragar.

Falla circulatoria: Es una falla en el sistema de la circulación que no permite que llegue suficiente oxígeno a todas las partes del cuerpo, por lo que la persona se siente fría, sudorosa y con el pulso rápido.

Fiebre tifoidea: Infección producida por una bacteria denominada *Salmonella tiphy*, adquirida a través de alimentos contaminados y caracterizada por fiebre alta, molestias estomacales que pueden ser diarrea, vómito o estreñimiento y mal estado en general.

Fiebre amarilla: Enfermedad infecciosa causada por un virus que es transmitido al hombre por un mosquito y se caracteriza por ser una enfermedad grave, porque daña el hígado, los riñones y el corazón.

Hepatitis A: Enfermedad inflamatoria del hígado producida por el virus. Se caracteriza por aumento del tamaño del hígado, molestias abdominales, pérdida del hambre, heces color blanco y orina oscura.

Heces: Son los desechos del cuerpo, que se expulsan en el acto de defecar.

Higiene: Conjunto de prácticas como lavarse las manos, bañarse, etc, que permiten reducir de manera importante las infecciones causadas por microorganismos.

Incolora: Que no tiene ningún color, por ejemplo el agua.

Profilaxis: Tratamiento preventivo de una enfermedad.

Bibliografía

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja - FICR- Los Retos del desarrollo humano: el futuro de la Cruz Roja en América Latina y el Caribe. 1993.

Ministerio de Educación. Programa de Educación Básica para Todos: Educación en Salud. Lima Peru, 1995.

Barrientos, Isabel y Francisco Gutiérrez. Pedagogía y Vulnerabilidad. San José, Costa Rica. 1995.

Capra, Fritjof. El Punto Crucial: Ciencia. Sociedad y Cultura Naciente, Primera reimpresión, Editorial Cuatro Estaciones, Argentina, marzo, 1996.

Cruz Roja Colombiana, Servicio Nacional de Aprendizaje, SENA, Sistema Nacional de Atención y Prevención de Desastres: Prevención y Atención de Desastres, Guía Básica, Bogota, Colombia, 1991.

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja: Delegación para América. Introducción a la Guía Metodológica: Educación Comunitaria para la Prevención de Desastres, San José, Costa Rica, noviembre, 1994.

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y la Media Luna Roja: Primeros Auxilios en la Comunidad, 1994.

Cruz Roja Colombiana: Manual de Primeros Auxilios y Autocuidado, Tercera Edición, Setiembre 1995.

Ibid, páginas 252 a 258, 1995.

Ibid, páginas 303 a 305, 1995.

Cruz Roja Colombiana, Sistema Nacional para la Prevención y Atención de Desastres, Sistema Nacional de Aprendizaje: Prevención y Atención de Desastres: Primeros Auxilios. Serie didáctica autoformativa. Bogota, Colombia, sin fecha.

Cruz Roja Colombiana: Manual de Primeros Auxilios y Autocuidado, Setiembre, 1995.

Ibidem: páginas 110 a 117, Bogota, Colombia, Setiembre de 1995.

Ibid, páginas 149 a 155.

Preparativos de Salud para Situaciones de Desastres: Guía para el nivel local # 3 OPS quito ecuador 2003.

Cruz Roja Costarricense, Primeros Auxilios Basicos. San José, Costa Rica, junio 2001.

http://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/03/140331_salud_enfermedades_mascotas_gtg

http://aequalis.mex.tl/507967_Grupos-Vulnerables.html

<http://www.bvsde.paho.org/bvsana/e/vulnerables.html>

<http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/1/94/7.pdf>

Guías de Programas para Adultos Mayores: Kathleen Blais, EdD, RN. Editado por: Pamela Eifenbein, PhD, MSW, Directora de Educación y Adiestramiento. Ligia Houben Investigadora Asociada Centro Pro Envejecimiento Universidad Internacional de la Florida

Kit de Emergencia

Los medicamentos no deben estar al alcance de los niños. Puede ser peligroso.

Preparemos una cajita o bote qué casero con:



Debemos vigilar la fecha de vencimiento de los medicamentos que tenemos en casa para evitar intoxicaciones.
Nunca automedique. Consulte al médico.

Información de emergencia

Dirección de mi casa: _____

Teléfono: _____

NÚMEROS TELEFÓNICOS

Cruz Roja (Ambulancia): _____

Clínica u hospital más cercano: _____

Bomberos: _____

Emergencias: _____

Policía: _____

Taxi (24 horas): _____

	<i>Nombre</i>	<i>Teléfono</i>
Familiares:	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Vecinos: _____

Médico de la Familia: _____

Información o precauciones especiales (si utilizas algún medicamento ocasional o regularmente, por favor escribe el nombre del medicamento y la dosis indicada).

Principios Fundamentales

-  Humanidad
-  Imparcialidad
-  Neutralidad
-  Independencia
-  Voluntariado
-  Unidad
-  Universalidad

#nuestrosprincipiosenacción



 Federación Internacional de Sociedades
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

 
Centro de Referencia para la
Resiliencia Comunitaria

 American
Red Cross