

MANUAL BÁSICO PARA PROMOTORES DE SALUD



**si no eres indiferente al dolor y
sufrimiento de los demás ...**

HUMANISTAS POR LA SALUD
www.humanistasporlasalud.org

Agradecemos a:

Silo (fundador del Movimiento Humanista)

Dr. José Luis Siddi

Dr. David Werner

A los miembros voluntarios humanistas

A _____

A _____

A _____

A _____

A _____

Este manual ha sido elaborado en forma conjunta por integrantes de la Asociación Humanistas por la Salud y miembros del Consejo 18 del Movimiento Humanista.

Agradecemos la especial colaboración de Raúl Mercado en Diseño y Gráfica.

Muchos de los materiales de este manual se pueden encontrar en:

“Donde No Hay Doctor” y “Aprendiendo a Promover la Salud”, de David Werner.

“Atención Primaria de la Salud” De Axel Kroeger.

Pág. Web de la Universidad de Monterrey
([Http://www.udem.edu.mx/](http://www.udem.edu.mx/))

“La Buena Leche” Campaña pro-lactancia materna de IPublicación de la Cruz Roja Argentina.

“Saúde e Vida” Um desafio de Comunicação.
Publicación de UNICEF Mozambique.

INFORMATIVA BREVE SOBRE EL MOVIMIENTO HUMANISTA

Un gran cambio se avecina.

Los esquemas actuales están en crisis y ya no son capaces de dar respuestas.

El ser humano ha crecido y se siente asfixiado por un sistema social que ha restringido severamente su libertad.

Es maltratado en su trabajo, estafado por el sistema financiero, engañado por los políticos y dañado en su comunicación personal y familiar por un sistema donde se impone la violencia física, económica, racial, ideológica, moral y psicológica.

Y un estilo de vida basado en el egoísmo y el “sálvese quien pueda”, fomentando la pérdida de valores humanos y del sentido de la vida.

Los Humanistas, somos un conjunto de personas de distintos países, culturas, creencias y ocupaciones que nos organizamos, crecemos y nos fortalecemos para impulsar y orientar los grandes cambios que se avecinan, hacia una sociedad verdaderamente humana, donde se recuperen los valores humanos y el sentido de la vida. Aspiramos entonces al cambio social y al desarrollo personal simultáneo. En síntesis aspiramos a tratar a los demás como queremos ser tratados. Todo ser humano tiene libertad de elección, y cualquier violación a esa libertad es violencia.

Nuestro lema central es “Nada por encima del ser humano y ningún ser humano por encima de otro”.

Este movimiento social surgió a finales de la década de los 60. Desde aquel entonces el Movimiento Humanista se ha expandido a 108 países contando en la actualidad con aproximadamente 500.000 miembros de estructura y más de 2.000.000 de adherentes.

El Movimiento Humanista desarrolla diferentes actividades en distintos frentes de acción y crea organismos aptos para actuar en ámbitos específicos (educación, salud, cultura, política, arte, etc.)

Otras herramientas de acción para la difusión y crecimiento del MH son locales, publicaciones barriales, radios, canales de televisión, editoriales, Centros de comunicación, Clubes Humanistas de todo tipo y otras iniciativas

Los humanistas además de desarrollar nuestra acción transformadora en el mundo, entendemos que esta transformación también debe darse en nuestro interior, por eso realizamos trabajo personal en conjunto para conectarnos con nuestra fuerza interior, para comunicarnos y para ganar fe y sentido en la vida. Para ello nos reunimos semanalmente en casas, locales, ámbitos de trabajo, estudio, etc.

Cada ser humano tiene que saber que lo más importante es saber si quiere seguir viviendo y en qué condiciones quiere hacerlo.

En el momento actual, el humanismo destaca la obligación moral de todo ser humano de luchar en contra de la violencia y la injusticia crecientes.

Para trabajar haciendo frente a estos problemas, tendremos que dar dirección a nuestra vida buscando coherencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Vivimos en relación inmediata con otros y es junto a otros como hemos de actuar para dar dirección favorable a nuestra situación.

Por ello, aun actuando tan específicamente en nuestro medio inmediato, no perderemos de vista una situación global que afecta a todos los seres humanos y que requiere de nuestra ayuda así como nosotros necesitamos la ayuda de los demás.

Humanizar la Tierra, este es nuestro proyecto y a esta labor invitamos a todos los que quieran y sientan que esta es la dirección que quieren tomar.

Este manual esta compuesto por 12 capítulos.
A la vez cada capitulo se compone de dos partes
La 1^{ra} parte sobre un capitulo básico de salud y la 2^{da} parte sobre un principio de la
acción valida.

La Actitud Humanista en Salud

El desarrollo científico y tecnológico, por un lado, y por otro la dirección actual de los acontecimientos sociales (con la peraltación del individualismo, el dinero y el poder como valores centrales), han generado un progresivo alejamiento de los valores humanos sumergiendo al impulso de construcción y de progreso que definen al ser humano como tal.

Ésta es una época de crisis, de carencia de valores, de “sálvese quien pueda, como pueda”. Es una época en la que mecánicamente se da respuesta a las situaciones de la vida diaria. Es decir, se nace en una situación dada, y no solo se acepta tal situación como verdadera, sino que también se actúa en el mundo en función de esa situación que uno no ha elegido. Todo esto, indudablemente, reduce a las personas a meros espectadores de los acontecimientos en el mundo, y por lo tanto aborta de raíz su capacidad creadora.

Pero cuando se trata de las ciencias humanísticas, esta realidad choca con sus fundamentos y sumerge en un estado de profunda contradicción a quienes las practican de corazón. Indudablemente aquellos que se desenvuelven en el campo de la salud se encuentran fuertemente afectados por esta situación.

Se contradice el concepto de aceptar lo dado como única verdad, con el de superar día a día el estado de enfermedad o el de prolongar la expectativa de vida, por mencionar solo dos objetivos que persigue la medicina.

Se contradice el preocuparse solo por uno mismo, con la idea de estar a disposición de las necesidades de salud de la gente.

Se contradice el buscar el mayor beneficio económico en las actividades laborales, apoyándose en el dolor y el sufrimiento de los demás, con la elección de un estilo de vida con el que nos procuramos el sustento a partir de mejorar las condiciones de salud de los demás.

Se contradice el concepto lineal del cientificismo puro, que entiende y atiende la enfermedad como un fenómeno de causa-efecto, con la experiencia cotidiana de la enfermedad como una compleja expresión de factores sicosomáticos.

Se contradice el tremendo desarrollo técnico y científico al servicio de la enfermedad y los beneficios económicos que obtienen unos pocos, con el escaso desarrollo de los esfuerzos en mantener y mejorar las condiciones de salud.

Se contradice la práctica cotidiana sin sentido, de diagnosticar y dar remedios a quienes ya están enfermos, con las aspiraciones de mejorar las condiciones de vida de la gente y evitar que se enfermen.

Y podríamos continuar con esta lista de contradicciones que experimenta quien ha elegido una carrera desde su corazón y un ideal de vida; y experimenta día a día una práctica que se opone a esa elección.

Para el trabajador de salud, lo que en algún momento fue vocación, hoy es simplemente un medio de cubrir las necesidades personales y solo ocasionalmente puede experimentar la sensación de haber

ayudado solidariamente a quien lo necesita.

Desde luego que no nos estamos dirigiendo a aquellos que desde un comienzo se acercaron a la asistencia sanitaria, en cualquiera de sus expresiones, con la motivación única de obtener dinero, o prestigio, o cualquier otro beneficio personal imaginado. Para ellos, éstas son “pavadas, propias de un idealismo infantil”, no se corresponden con lo que para ellos es “la realidad”, y los que vemos así las cosas no “apreciamos la nobleza de su accionar”. No, no estamos dirigiéndonos a ellos.

Pero seguramente se sentirán identificados con estos planteos todos aquellos que a pesar de vivir esta situación que describimos, realizan grandes esfuerzos para llevar adelante una asistencia sanitaria distinta y ponerle así algún sentido a sus vidas y su actividad. Que por cierto son muchos, y es gracias a ellos que este sistema aún funciona y brinda algún tipo de servicio. Sabemos perfectamente que son muchos los que cotidianamente trabajan en tal sentido.

Para quienes coinciden con estos planteos, proponemos generar un ámbito de intercambio de ideas y ejecución de acciones específicas en favor de una nueva medicina.

Un ámbito que nos permita aprender una nueva forma de llevar adelante nuestra profesión.

Un ámbito que nos permita amar la realidad que construimos.

Un ámbito que nos permita superar el dolor y el sufrimiento, en nosotros y en todos aquellos a los que podamos llegar con nuestros conocimientos y nuestra acción.

Ese ámbito es «Campana Humanista Internacional de Salud», una campana basada en la filosofía del Nuevo Humanismo, que pone al ser humano como valor central y el tratar a los demás como uno quiere ser tratado como su principio moral más importante.

Una ámbito de trabajo que, comenzando con tareas simples, termine originando una nueva corriente en el campo de la salud que sirva como modelo a una nueva medicina.

La acción válida¹

¿Cuál es la acción válida? A esta pregunta se ha respondido, o se ha tratado de responder, de distintos modos y casi siempre teniendo en cuenta la bondad o la maldad de la acción. Se ha tratado de responder a lo válido de la acción.

Así pues, las religiones, los sistemas jurídicos, los sistemas ideológicos, las escuelas morales de la decadencia, han trabajado para dar respuesta a este serio problema de la conducta, para establecer una moral, para establecer una ética, porque todos ellos han advertido la importancia que tiene la justificación o no justificación de un acto.

¿Cuál es la base de la acción válida?. La base de la acción válida no está dada por las ideologías, ni por los mandatos religiosos, ni por las creencias, ni por la regulación social. Aún cuando todas estas cosas sean de mucha importancia, la base de la acción válida no está dada por ninguna de ellas, sino que **está dada por el registro interno de la acción**. Hay una diferencia fundamental entre la valoración que parece provenir del exterior, y esta valoración que se hace de la acción por el registro que el ser humano tiene de lo que precisamente hace.

Casi todos los actos que realizamos a diario, tienen un carácter rutinario y en gran medida se apoyan en hábitos adquiridos por su repetición durante mucho tiempo.

También efectuamos actos que en lugar de dejarnos indiferentes como aquellos que reiteramos de continuo, nos entregan una sensación de plenitud o, a veces, una sensación de malestar.

“No es indiferente lo que hagas con tu vida. Tu vida, sometida a leyes, está expuesta ante posibilidades a escoger. Yo no te hablo de libertad. Te hablo de liberación, de movimiento, de proceso. No te hablo de libertad como algo quieto, sino de liberarse paso a paso como se va liberando del necesario camino recorrido el que se acerca a su ciudad. Entonces, «lo que se debe hacer» no depende de una moral lejana, incomprensible y convencional, sino de leyes: leyes de vida, de luz, de evolución.”²

¹ La acción válida (Las Palmas de Gran Canaria, España, 29/09/78) Charla ante un grupo de estudios. Habla Silo/

² Los Principios, Cap. XIII, La Mirada Interna, Humanizar la Tierra, Silo

TEMARIO

Introducción

Medicina Preventiva (1^{ra} Parte)

1º El principio de adaptación

Medicina Preventiva (2^{da} Parte)

2º El Principio de acción y reacción

Primeros Auxilios (1^{ra} Parte)

3º El Principio de la acción oportuna

Primeros Auxilios (2^{da} Parte)

4º El principio de proporción

Enfermedades más frecuentes (1^{ra} Parte)

5º El Principio de conformidad

Enfermedades más frecuentes (2^{da} Parte)

6º El Principio del placer

Enfermedades de los niños (1^{ra} Parte)

7º. El Principio de la acción inmediata

Enfermedades de los niños (2^{da} Parte)

8º El Principio de la acción comprendida

Embarazo (1^{ra} Parte)

9º El Principio de libertad

Embarazo (2^{da} Parte)

10º El Principio de solidaridad

Nutrición (1^{ra} Parte)

11º. El Principio de negación de los opuestos

Nutrición (2^{da} Parte)

12º El principio de acumulación de las acciones

Introducción

Este manual desarrolla en forma simple y accesible para cualquier persona, una serie de temas centrales en el cuidado de la propia salud.

Creemos que es mucho más importante que las personas estén sanas y sepan como lograrlo, a que adquieran una gran cantidad de conocimientos de cómo curarse. De todas formas, incluimos como pueden superarse muchos problemas de salud que afectan a muchas personas.

Partimos de la idea central de que el “estar sano”, es el resultado de un equilibrio interno y con el medio que nos rodea, es decir, un profundo acuerdo con uno mismo y una creciente adaptación al medio inmediato (no solo al medio “natural”, sino también al medio social).

El Promotor de Salud trabajará entonces, no solo con elementos de educación y prevención sanitaria, y aplicando técnicas sencillas que resuelvan ciertos problemas de salud, sino que deberá considerar a todas las personas a quienes llegue su acción, como un ser integral, en el que no solo es importante para mantener un buen estado de salud su integridad física y su capacidad de acción en el mundo, sino también su integridad intelectual y emocional, y una creciente integración a un mundo social que a su vez crece positivamente al servicio de todas las personas. Dicho de otra manera el promotor de salud deberá trabajar para lograr un sistema social al servicio de las personas, al par que va impulsando en cada uno una vida coherente y con un creciente acuerdo con uno mismo.

Los Promotores de Salud Humanistas tienen como valor central al ser humano y como principio moral más importante el tratar a los demás como quisieran ser tratados.

Medicina Preventiva (1° Parte)

Los avances más importantes logrados por la medicina se deben en realidad a una **sustancial mejora en la alimentación y del medio ambiente en que vivimos, así como a la aparición de las vacunas.**

Por el contrario, los aspectos que siguen siendo la mayor causa de muerte en muchos lugares se relacionan directamente con una carencia total de estos avances, es decir escasos alimentos y falta de variedad, falta de agua potable, cloacas y viviendas y falta de recursos para vacunas y otros elementos de prevención.

De todas maneras, en aquellos lugares donde estos problemas se han resuelto, se expresan hoy altos índices de enfermedad y muerte por enfermedades que son producto de un estilo de vida que somete a las personas a una constante tensión y se expresa en enfermedades cardíacas, estrés (agotamiento extremo), suicidio, accidentes, etc. Por tanto, nuestro interés es lograr una mejora en las condiciones básicas de salud, al par que desarrollamos una sociedad más apta para la vida humana.

Los temas de alimentación y vacunas se desarrollarán en otros capítulos. Aquí trataremos básicamente el tema de higiene y medio ambiente.

El aseo y los problemas que resultan por la falta de aseo

Para todos es evidentes que el mundo no esta habitado solo por los seres humanos, sino que también existen animales y plantas. Los vemos diariamente, convivimos con ellos, nos alimentamos de ellos.

Muchos pequeños animales, llamados en general lombrices, son causa de enfermedad, y sus huevos se pasan a las personas a través de los alimentos o las manos sucias.

Pero existen muchos pequeños animales con los que convivimos y a los cuales no podemos ver, son los hongos, las bacterias y los virus.

Cuando dejamos un alimento al aire libre y si hay suficiente humedad, muchas veces podremos ver que ese alimento se cubre de muchos “pelitos blancos”, que no son otras cosas que cadenas de miles de hongos que forman cada uno de esos pelos y de esa forma se hacen visibles. Otros alimentos, al estar expuestos al aire ambiente, como la carne, cambian de color y toman un olor desagradable, decimos que se “descomponen”, pero en realidad lo que sucede es que en el se están desarrollando otros seres muy pequeños llamados bacterias.

A los hongos y las bacterias debemos agregarles los virus, que son seres todavía mucho más pequeños que los anteriores. Todos estos seres conviven en la naturaleza y muchas veces son causa de enfermedades.

La forma de evitar esas enfermedades es la higiene. No solo la higiene personal, sino también del lugar donde vivimos.

Mantener nuestros hogares y sus alrededores limpios; bañarnos con frecuencia y lavarnos las manos cada vez que manejamos alimentos son costumbres fundamentales para evitar muchas enfermedades.

Muchas de estas enfermedades causadas por bacterias o lombrices salen de la caca de las personas o de los animales domésticos y se transmiten por los dedos o uñas sucias, o por alimentos mal lavados y también por el agua contaminada.

Algunas de estas enfermedades son:

Diarrea o disentería.

Lombrices Intestinales.

Hepatitis.

Enfermedades producidas por virus, como la Polio (parálisis).

Si hay muchos casos de diarrea, lombrices u otros parásitos entre los vecinos, debe ser porque la gente no cuida bien el aseo.

La lámina 1 explica como puede contagiarse la familia de muchas enfermedades. Veamos como podrían evitarse.

Un hombre que tiene diarrea o lombrices va a la orilla.



Se la come un puerco, embarrando el hocico y las patas.



Luego el puerco se mete a una casa.



En la casa, un niño está jugando en el suelo por donde anda el puerco. Así que también el niño se empuerca con la suciedad del hombre enfermo.



Al rato el niño llora y la madre lo recoge.



Luego la madre hace tortillas, olvidando de lavarse las manos.



Pone las tortillas en la mesa, y toda la familia se las come.



Como resultado, toda la familia se enferma con diarrea o lombrices.



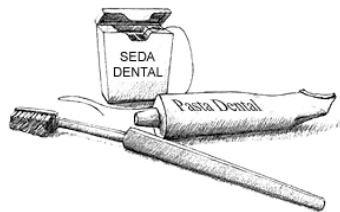
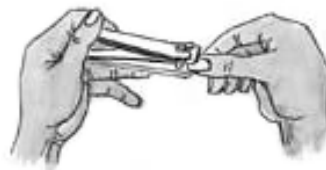
Si utilizamos una letrina.

Si no permitimos que los animales ingresen a la casa.

Si evitamos que los niños jueguen en los lugares contaminados.

Si todos tuvieran la costumbre de lavarse las manos al preparar los alimentos o antes de sentarse a comer.

Consejos básicos para el aseo



- Siempre lavarse las manos al ingerir alimentos y luego de defecar, especialmente cuando se preparan alimentos y cuando los niños toman alimentos y están jugando.
- Bañarse seguido, o lavarse con un trapo húmedo si hay poca agua. Especialmente cuando hace calor. Esto ayuda a prevenir enfermedades de la piel, caspa, granos, comezones y ronchas.
- Lávese los dientes varias veces al día. Esto previene las infecciones de la boca y las caries y pérdida de dientes o muelas.
- Evite que los animales de la casa anden por todos lados. Si tiene perros o gatos trate que estén sanos y no permita que los niños jueguen con animales que se alimentan de basura.
- Los piojos y pulgas transmiten muchas enfermedades y especialmente causan muchas infecciones de piel y cuero cabelludo, por lo que es necesario revisar a todos los integrantes de la familia y eliminarlos.
- Mantenga el interior de la casa lo más limpio posible. Si se puede tape todos los orificios o grietas donde puedan esconderse cucarachas, chinches o alacranes.

Precauciones con el agua y la comida

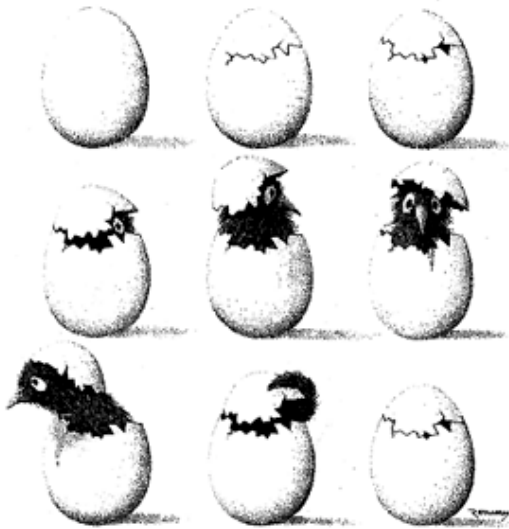
- Si no tiene agua de canilla, esta debe ser filtrada, hervida o purificada. Esto es muy importante en lugares donde hay epidemias de cólera, hepatitis, diarrea o tifoidea. Una forma buena y barata de purificar el agua es ponerla en una botella o bolsa de plástico y dejarla al sol por unas cuantas horas, esto matará a la mayoría de los gérmenes.
- No permita que las moscas ni otros insectos anden sobre la comida. Estos acarrearán gérmenes y transmiten enfermedades. No deje ollas sucias o comida tirada, ya que atraen a las moscas y crían gérmenes. Tape los alimentos con una tela o guárdelos en cajas con tela de alambre.
- Cuide que las carnes de cualquier tipo estén bien cocidas, de lo contrario pueden transmitir enfermedades.
- Muchas enfermedades como la tuberculosis y la gripe se transmiten al hablar o toser, por lo que no es bueno que los enfermos coman junto a otros que pueden contagiarse.

Aseo público

- Mantenga limpios los pozos de agua, no permita que los animales se acerquen a donde está el agua de consumo.
- Queme la basura que se puede quemar. Utilice los desperdicios orgánicos para preparar tierra abonada.

Construya letrinas. La caca es una de las principales fuentes de transmisión de enfermedades, pero es importante que todos los vecinos las utilicen.

1º El principio de adaptación



Este Principio, destaca que cuando por anticipado se sabe el desenlace de un acontecimiento, la actitud correcta es la de aceptarlo con la mayor profundidad posible, tratando de sacar ventaja aún de lo desfavorable. Examinar momentos de la vida en los que no tuvimos conocimiento de este Principio y por tanto obramos en contrario, nos ilustrará convenientemente sobre el significado del mismo. Será más interesante aún, reflexionar sobre el momento que estamos viviendo y estudiar las consecuencias de sufrimiento para nosotros y para nuestras personas próximas, en caso de no tener en cuenta el Principio.

Estamos explicando que las cosas a las que no debemos oponernos, son aquellas que tienen un carácter inevitable. Si el ser humano, por ejemplo, hubiera creído que las

enfermedades eran inevitables, la ciencia médica jamás hubiera avanzado. Gracias a la necesidad de resolver problemas y a la posibilidad de hacerlo, la humanidad progresa.

¿Si una persona queda sola en el desierto, es inevitable que muera? Esa persona hará el esfuerzo de encontrar salidas a su situación y, en efecto, encontrará un oasis o bien la encontrarán a ella con más facilidad, si utilizó todos los recursos posibles para hacerse ver a la distancia. Así es que este Principio se asienta en la situación de lo inevitable, para ser aplicado correctamente.

«Ir contra la evolución de las cosas, es ir contra uno mismo»

Ejercicios:

- 1.- ubicar una situación donde actué de manera contraria a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 2.- ubicar una situación donde actué de manera acorde a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 3.- *Intercambio grupal.*

Recomendación: tratar de tener presente en la semana el principio citado, poniendolo en practica en lo cotidiano.

Medicina Preventiva (2° Parte)

Lombrices y otros parásitos intestinales

Existen muchas lombrices que pueden afectarnos, pero las más comunes son unas muy pequeñas que pueden verse en la caca o salen a la noche al borde de la cola para poner sus huevos y causan picazón de la cola; otras mucho más grandes que suelen eliminarse de a pedazos que contienen los huevos, esta puede medir varios metros y hasta que no hemos eliminado la cabeza no habremos eliminado a la lombriz, y por último existe otras que pueden medir 10 cm. Y forman ovillos en las tripas, a veces pueden aparecer en la garganta provocando vómitos o salirse por la nariz.

Las lombrices pueden ser la causa de **debilidad, enflaquecimiento y anemia**. Otras veces pueden producir picazón, enrojecimiento de la piel, dolor de barriga, tos. No suelen ser graves, pero la debilidad, la pérdida de peso y la anemia hacen que las personas no se sientan bien y se pesquen otras enfermedades con mayor facilidad. En los niños pequeños si puede ser un problema mayor, ya que a los niños les falta aún desarrollarse en muchos sentidos (especialmente su cerebro), y el bajo peso y la anemia hacen que su crecimiento resulte más lento y con problemas, ocasionando que el niño no sea todo lo inteligente que podría haber sido en el caso de haber crecido sano. Otro aspecto que se afecta mucho es el crecimiento corporal, quedando con menor estatura y menos músculos, por lo que cuando sea grande no tendrá la fuerza que podría haber tenido. Todo esto hace que sea muy importante prevenirse de las lombrices o dar remedios cuando ya se los tenemos.

Las lombrices suelen poner miles de huevos continuamente, por lo que para hacer un buen tratamiento es necesario repetir el remedio siete días después, cuando nacen los últimos huevecillos.

Hay remedios muy eficaces, pero suelen ser caros, y además, generalmente esta enferma toda la familia y si no se tratan todos, la enfermedad reaparecerá.

Por este motivo es de suma importancia tener los cuidados de higiene personal y ambiental que recomendamos antes.

Cuando pensar que alguien tiene lombrices:

- Cuando las veo en la caca.
- Cuando hay picazón en la cola.
- Cuando un niño no crece bien o un adulto esta débil.
- Cuando hay anemia.

Que hacer si no puedo comprar los remedios:

Existen preparados naturales que pueden ayudar a eliminar las lombrices, pero será necesario darlos con un purgante suave como la leche de magnesia, para ayudarlos. Es necesario recordar que deben hacer el tratamiento todos los que viven en una misma casa, que no son tan efectivos como los medicamentos y por lo tanto debe prolongarse el tiempo de tratamiento y que luego deberán cuidar mucho la higiene para no volver a contagiarse.

Ajo: El agua de ajo a veces puede combatir las lombrices pequeñas. Pique o machaque cuatro dientes de ajo y mézclelos con un vaso de líquido (agua, jugo o leche). Tome un vaso al día durante tres semanas. Tome una vez a la semana una cucharada sopera de leche de magnesia u otro purgante suave.

También es posible hacer un enema (lavativa) con agua tibia y el preparado de ajo, y en este caso no tendrá que utilizar un purgante, pero esto no se puede hacer si hay diarrea o dolor de panza.

Papaya: Junte 3 ó 4 cucharaditas de la leche que sale al rallar el caño de la mata o la fruta verde.

Mézclelo con una cantidad igual de azúcar o miel disuelta en agua caliente. Tome esta mezcla con un laxante y repítala a la semana.

Calabaza

Lombrices pequeñas: Semillas

Lombrices grandes: No las mata, pero sí las paraliza logrando desenganchar la cabeza de la pared intestinal, debe complementarse el tratamiento con el uso de algún laxante.

Las semillas de calabaza presentan como ventaja sobre otros remedios que no son malas para el hígado. No sólo no se conocen efectos tóxicos de las semillas de calabaza, sino que además constituyen un buen alimento.

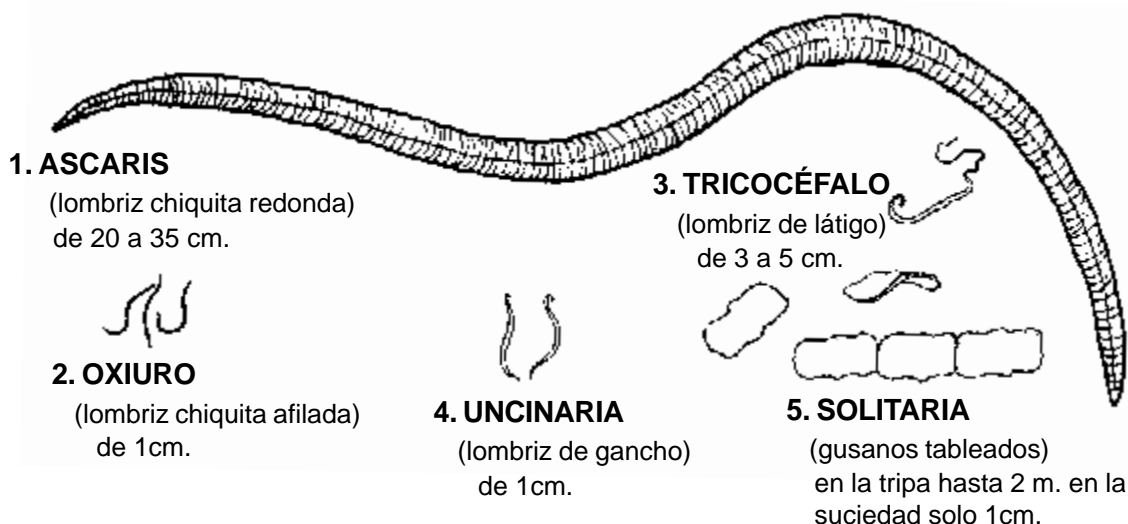
Semillas 50 g por día de semillas sin cáscara o bien 200 g de pipas sin pelar. Pueden mezclarse con miel o bien hacer leche de pepitas de calabaza con ellas. Se debe de tomar en ayunas por las mañanas. En tratamientos contra la tenia se debe de tomar posteriormente un laxante como por ejemplo el aceite de ricino.

Otras enfermedades que se transmiten con el agua

Hay parásitos microscópicos que se transmiten con el agua. Estos no se ven, pero suelen producir diarrea frecuente. En un caso se trata de diarrea con sangre pero sin fiebre (si hay fiebre hay que pensar en disentería). En otro caso hay diarrea con espuma, hinchazón de panza, gases y eructos.

Estos casos requieren medicamentos para ser tratados, por lo que habrá que consultar en el centro de salud.

De todas formas, lo más importante es evitar el contagio.



2º El Principio de acción y reacción



Este Principio destaca que las personas y las cosas tienen determinados comportamientos y que resisten o facilitan nuestros proyectos si actuamos adecuadamente. Cuando movidos por impulsos irracionales, presionamos algo contra su o propio comportamiento, observaremos que podrá ceder ante nuestras exigencias, pero la consecuencia a corto o largo plazo, será que volverán efectos distintos a los que queríamos lograr.

El ser humano es forjador de acontecimientos, da dirección a las cosas, tiende a planificar y cumplir proyectos. En suma, se dirige hacia fines. Pero la pregunta es: ¿cómo va hacia sus fines? ¿Cómo hace entender a otra persona la solución de un problema que presente: la violenta o la persuade? Si la violenta, ahora o después habrá reacción. Si la persuade, ahora o después se sumarán las fuerzas.

Muchos piensan que «el fin justifica los medios» y obran forzando todo a su alrededor, logrando a menudo resultados exitosos. En ese caso, la dificultad viene después. El fin se ha logrado, pero no se lo puede mantener por mucho tiempo.

El Principio que estamos comentando, se refiere a dos situaciones distintas. En una, se obtiene el fin buscado, pero las consecuencias son opuestas a lo esperado. En otra, por forzamiento de situaciones, se obtiene un «rebote» desfavorable.

«Cuando fuerzas algo hacia un fin, produces lo contrario»

Ejercicios:

- 1.- ubicar una situación donde actué de manera contraria a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 2.- ubicar una situación donde actué de manera acorde a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 3.- *Intercambio grupal.*

Recomendación: tratar de tener presente en la semana el principio citado, poniéndolo en práctica en lo cotidiano.

Primeros Auxilios (1° Parte)

¿Qué es la fiebre?

Normalmente la temperatura corporal es de 37° Centígrados. El cuerpo desarrolla una fiebre como un mecanismo de defensa contra las infecciones virales o bacterianas. Por lo que si tu hijo tiene fiebre, es muy probable que tenga algún tipo de infección. La mayoría de las fiebres altas son causadas por un virus y desaparecen sin necesidad de tratar la infección con medicamentos. Los antibióticos no funcionan para las infecciones de tipo viral, y la mayoría de las causas que producen fiebre en los niños no requieren de antibióticos.

¿Qué podemos y debemos de hacer en casa?



SI

DESTÁPELO COMPLETAMENTE

Si es niño chiquito, quítele toda la ropa y déjelo desnudo hasta que baje la calentura. Sumérjalo en agua natural durante el tiempo necesario para que baje la calentura

NO LO ENVUELVA CON MUCHA ROPA O COBIJAS

No es cierto que el aire le haga daño a un enfermo con calentura, al contrario, *en niños menores a 5 años la fiebre puede ocasionar convulsiones.*



NO

Por otra parte, bañar a un niño en agua templada ayuda a disminuir la fiebre. Nunca uses agua fría o alcohol para bañar a tu hijo. Esto le causará escalofríos e inclusive incrementa la temperatura.

Normalmente toma entre 20 y 30 minutos, en el agua, reducir de manera considerable la temperatura.

Asegúrate de que tome muchos líquidos ya que la fiebre incrementa la necesidad de líquidos. Si no orina regularmente, o la orina esta oscura, hay que darle mucha mas agua.

Medicamentos

Si es necesario utilizar remedios para combatir la calentura se puede recurrir a la Aspirina o el Acetaminofen. Las dosis de aspirina son de 20 mg. por kilo de peso por día, repartidos en cuatro tomas. Es decir, para un niño de 10 kilos le daremos 200 mg. en el día, repartidos en cuatro tomas de 50 mg. (media aspirineta en cuatro tomas). Para el Acetaminofen (paracetamol) la dosis es de 50 mg. por kilo de peso por día, en cuatro tomas. (Generalmente dos gotas por kilo de peso en cada toma).

¿Cuándo buscar atención inmediata?

- Si la fiebre, arriba de 38.3 Centígrados persiste por más de 24 horas, especialmente si es acompañada por otros problemas.
- Si la fiebre esta acompañada por síntomas como: tos severa, dificultad para respirar, endurecimiento

del cuello, falta de apetito, irritabilidad, diarrea, vómito, problemas urinarios o infecciones de la piel.

- Si tu hijo tiene menos de tres meses y tiene una temperatura rectal por arriba de los 38° Centígrados.

Perdida de Conocimiento

Las principales causas de pérdida de conocimiento son:

- Borrachera.
- Un golpe fuerte en la cabeza.
- Estado de choque.
- Ataques (convulsiones)
- Envenenamiento.
- Desmayo (susto, debilidad)
- Golpe de Calor.
- Embolia.
- Ataque al corazón.
- Diabetes.

Si una persona está inconsciente y no se sabe por que, fíjese lo siguiente:

1.- Si está respirando bien. Si no, dóblele la cabeza hacia atrás y jale la quijada y la lengua hacia delante. Si tiene algo atorado en la garganta, sáqueselo. Si no respira, déle respiración boca a boca. (ver abajo)

2.- Si está perdiendo mucha sangre. Controle la hemorragia como se indica mas adelante.

3.- Si esta en estado de choque (piel húmeda, pálida y fría; pulso débil y rápido). Si es así acuéstela con la cabeza más abajo que los pies y aflójele la ropa.

4.- Si padece Golpe de Calor (piel colorada, caliente, sin sudor y con mucha calentura). Póngalo en la sombra, mantenga la cabeza más arriba que los pies, báñelo con agua fría (con hielo si es posible) y échele aire.

Si la persona está inconsciente por un accidente, es mejor no moverla hasta que recupere la conciencia. Si hay que hacerlo, hágalo con mucho cuidado, porque si tiene quebrado el cuello o la columna, cualquier cambio puede dañarla aún más. Utilice una puerta o una gran tabla para trasladarlo, de manera que la columna permanezca derecha.

Nunca le de nada por boca a una persona inconsciente.

Si hay presente un familiar o persona que lo conozca, pregunte si es diabético, si tiene hipertensión, si toma algún medicamento.

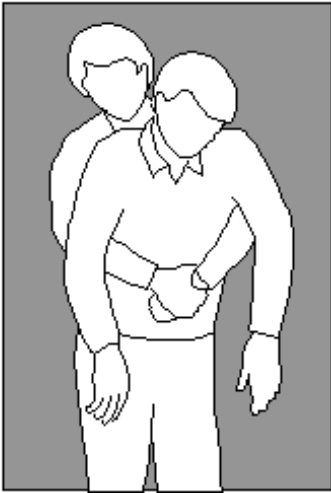
Las personas diabéticas pueden perder el conocimiento por tener mucha azúcar en la sangre y también por tener poca. Si se recupera déle algo azucarado, esto no le hará daño si tiene el azúcar muy alto y lo ayudará si la tiene baja. Si se recupera luego de eso, generalmente la persona sabe que debe hacer; sino tendrá que buscar ayuda médica.

Las personas jóvenes y mal alimentadas, especialmente las mujeres, pueden perder el conocimiento por tener la presión muy baja, acuéstela con los pies en alto y una vez que se recupere déle algo dulce para tomar o algo salado para comer.

Las personas mayores con problemas de presión alta pueden tener una embolia, es decir una hemorragia en el cerebro. Da de repente, la persona se desmaya, muchas veces tiene la cara roja, la respiración rápida y ronca, el pulso fuerte y lento. El desmayo puede durar horas o días. Casi siempre esto se debe a la presión alta. Si la persona estaba bajo tratamiento, debe tomar rápidamente sus remedios. Esto puede causar la muerte, o dejar secuelas graves, como parálisis de la mitad del cuerpo. Siempre debe realizarse una consulta con el médico cuando alguien tiene una embolia.

En los ataques o convulsiones, la persona pierde el conocimiento y se sacude, ya sea todo su cuerpo o una parte de él. Esto se debe a que algo esta irritando al cerebro. En los chicos puede ser por fiebre alta o deshidratación grave y tanto en los chicos como en los adultos puede ser por meningitis, paludismo (malaria) cerebral o envenenamiento. Muchas veces la persona tiene ataques con frecuencia y sin ninguna otra causa, en ese caso se dice que tiene epilepsia.

Que hacer cuando algo se atora en la garganta



Si un pedazo de comida u otra cosa se le atora en la garganta y la persona no puede respirar, **rápido** haga lo siguiente:

- Parece detrás de la persona y póngale los brazos alrededor de la cintura.
- Ponga su puño contra la barriga, arriba del ombligo y debajo de las costillas.
- **De repente**, empuje la barriga con fuerza hacia arriba.

Esto saca el aire de los pulmones y bota el objeto atorado. Repítalo varias veces si es necesario.

Si la persona es muy grande acuéstela boca arriba, voltee la cabeza a un lado, siéntese sobre ella y comprima entre el ombligo y las costillas de la misma forma. Con personas gordas, mujeres embarazadas, o niños chiquitos, ponga las manos en el pecho, no en la barriga.

Nunca intente sacar el objeto introduciendo sus dedos en la boca, sobre todo si la persona aún puede respirar, aunque lo haga con dificultad, podría atorar más el objeto y tapar del todo los pulmones.

Que hacer cuando se para la respiración

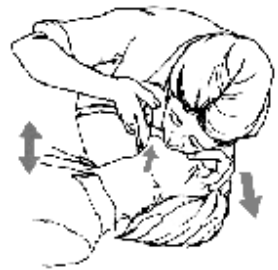
Algunas causas frecuentes por la que una persona deja de respirar son:

- Algo atorado en la garganta.
- La persona esta inconsciente y tiene moco espeso, o la lengua obstruye la garganta o por último puede haber vomitado y estar toda la garganta ocupada.
- Ahogo en agua, humo o envenenamiento.
- Un golpe fuerte en la cabeza o en el pecho.
- Un ataque al corazón.

Una persona que ha dejado de respirar puede vivir solo 4 minutos **¡Hay que actuar rápido! Empiece de inmediato la respiración boca a boca.**

Paso 1: Con un dedo saque cualquier cosa que este ocupando la boca, si es líquido ayúdese con un pañuelo, colocando la cabeza hacia un lado. Con el mismo pañuelo tome la lengua y jálela hacia delante.

Paso 2: Con la persona boca a arriba, lleve suavemente la cabeza hacia atrás, estirando el cuello y llevando hacia delante la mandíbula. En bebés menores de un año la cabeza debe quedar derecha, no flexionada hacia atrás.



Paso 3: Tápele la nariz con sus dedos, ábrale bien la boca, tápela con la suya y sople con fuerza para inflar los pulmones. Deje que salga el aire y vuelva a soplar. Repita esto más o menos cada cinco segundos. En los bebés tape simultáneamente la boca y la nariz con su boca y sople suavemente cada tres segundos.

Continúe dando respiración boca a boca hasta que la persona pueda respirar sola, o hasta que no quede ninguna duda que está muerta. A veces hay que intentar hasta una hora o más.

Muchas veces se ha producido además un paro cardíaco, y en este caso será preciso dar simultáneamente un masaje cardíaco.

3º El Principio de la acción oportuna



Este Principio, no recomienda retroceder ante los pequeños inconvenientes, o los problemas con que tropezamos diariamente. Únicamente se retrocede, según explica el Principio, ante fuerzas irresistibles, tales que indudablemente nos sobrepasan al enfrentarías. Retroceder ante las pequeñas dificultades debilita a la gente, la hace pusilánime y temerosa. No retroceder ante grandes fuerzas, hace a la gente proclive a todo tipo de fracasos y accidentes.

El problema aparece cuando no se sabe anticipadamente quién tiene más fuerza, si uno o la dificultad. Eso habrá de comprobarse tomando pequeñas «muestras», haciendo pequeñas confrontaciones que no comprometan totalmente la situación y que dejen espacio libre para cambiar de postura

si esta fuera isostenible. Antiguamente, se hablaba de «prudencia», esa era una idea muy próxima a la que estamos explicando.

Pero hay otro punto: ¿cuándo avanzar? ¿En qué momento ese inconveniente se ha reducido en fuerza, o bien, en qué momento hemos ganado nosotros en fuerza? Vale la misma idea de tomar «muestras» cada tanto haciendo pequeños intentos, no definitivos.

Cuando la fuerza está a nuestro favor y el inconveniente se ha debilitado, el avance debe ser total. Guardar reservas en tal situación, es comprometer el triunfo porque no se va adelante con toda la energía disponible.

**«No te opongas a una gran fuerza.
Retrocede hasta que aquella se debilite,
entonces, avanza con resolución»**

Ejercicios:

- 1.- ubicar una situación donde actué de manera contraria a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 2.- ubicar una situación donde actué de manera acorde a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 3.- *Intercambio grupal.*

Recomendación: tratar de tener presente en la semana el principio citado, poniendolo en practica en lo cotidiano.

Primeros Auxilios (2° Parte)

Reanimación Cardio-pulmonar

Es una combinación de compresiones torácicas y de respiración de salvamento. Sin RCP (reanimación cardio-pulmonar), el cerebro empieza a morir en menos de cuatro minutos. El RCP no es efectivo si la persona está sentada o sobre una superficie blanda.



Después de determinar que la víctima no tiene pulso, hay que empezar las compresiones torácicas y la respiración de rescate. Busque el pulso en el cuello, como indica la figura.

Utilice el peso de su cuerpo para hacer la compresión.

Mantenga la espalda recta.

BRAZOS RECTOS

TALON DE LA MANO sobre el Esternón.

Arrodillese a un lado de la víctima.



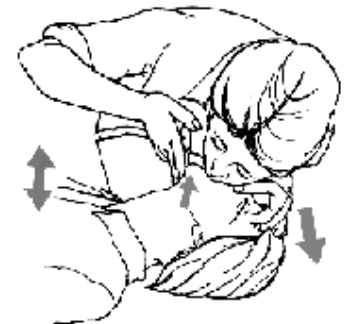
Al dar compresiones torácicas, arrodílese al lado de la víctima, colóquese a la mitad entre la cabeza y el tórax, para moverse fácilmente al dar las compresiones y las insuflaciones. Inclínese sobre el tórax y coloque sus manos en la posición correcta. La posición correcta de sus manos y el cuerpo permite dar compresiones efectivas sin cansarse rápidamente.

Después de cada compresión deberá permitir que disminuya la presión en el tórax regresando a su posición normal, pero sin perder sus manos contacto

con el tórax.

Debe hacer 15 compresiones en 10 segundos. Después incline la cabeza de la víctima hacia atrás, levantando la barbilla y dé dos insuflaciones suaves. El ciclo de 15 compresiones y dos insuflaciones dura aproximadamente 15 segundos.

Cuatro ciclos continuos de RCP, deben de durar un minuto, al terminar el cuarto ciclo, se toma otra vez el pulso, si este no se siente, hay que continuar dando RCP y se vuelve a tomar el pulso cada minuto.



Si encuentra pulso, revise la respiración de la víctima, si no hay respiración inicie la respiración de salvamento. Si la víctima está respirando, mantenga su cabeza hacia atrás y revise constantemente la respiración y el pulso mientras llega ayuda.

RCP en Niños



Realice el masaje cardíaco con una mano, encuentre la posición para las compresiones palpando el borde inferior de la caja torácica, en el medio del pecho, coloque arriba de éste punto la palma de su mano.

Repita los ciclos de 5 compresiones y una insuflación en un lapso de 1 minuto (20 ciclos)



RCP en bebé

Coloque sus dedos medio y anular por debajo de la línea imaginaria de las dos tetillas. Aplique 5 compresiones en forma vertical y de 2 cm. de profundidad a un ritmo de 100 por minuto.



De 1 insuflación.

Realice 20 ciclos de 5 compresiones y 1 respiración (Un minuto)

Revise el pulso en un lapso de 5 segundos si no hay pulso continúe con los ciclos de 5 compresiones y 1 insuflación.



Si hay pulso pero no respira... dé una insuflación cada 3 segundos y revise el

ADULTO (8 años o más)	NIÑO (1 a 8 años)	LACTANTE (0 a 1 año)
15 Compresiones x 2 Insuflaciones 2 Manos	5 Compresiones x 2 Insuflaciones 1 Mano	5 Compresiones x 1 Insuflación 2 Dedos

pulso y la respiración cada minuto. El pulso puede encontrarse más fácil a mitad de camino entre el codo y la axila o en la ingle.

Las compresiones/insuflaciones se realizan con la siguiente frecuencia dependiendo de la edad de la víctima:

Cuando suspender el RCP

- Si otra persona preparada toma su lugar.
- Si el personal del Servicio Médico de Emergencia, llega y se encarga de la situación.
- Si usted está cansado y le es imposible continuar.
- Si el lugar del accidente es inseguro.
- Si la víctima reacciona.

Como Controlar Hemorragias

- 1.- Ponga en alto la parte herida.
- 2.- Con un trapo limpio (o solo con la mano, si no tiene un trapo), presione directamente sobre la herida.
- 3.- Sostenga esta presión no menos de 15 minutos, y hasta por lapso de una hora, dependiendo del tamaño de la herida, si no es muy grande con 15 minutos será suficiente, pero si es importante, mantener la compresión por un lapso prolongado de tiempo, logrará controlar la hemorragia si la presión es correcta. Esto último será así cuando se detiene el sangrado. Si estamos comprimiendo y el sangrado persiste, debemos cambiar el lugar donde ejercemos la presión. Por ejemplo, una herida en un brazo, si no deja de sangrar al presionar directamente sobre la herida, tendremos que comprimir la vena o la arteria, según sea lo que esta sangrando. La vena produce un sangrado continuo pero de poca fuerza, la arteria en cambio produce un

sangrado en pequeños chorritos pero con fuerza. Muchas veces esto no puede apreciarse, por lo que se debe presionar primero del lado más cercano al corazón, para detener el sangrado de una arteria, si con esto no tenemos éxito, deberemos comprimir el lado más lejano al corazón, inmediatamente por debajo de la herida. No se debe pensar que por que el sangrado es abundante se trata de una arteria, ya que a veces grandes venas producen grandes sangrados. A cualquier parte de nuestro organismo, la sangre llega por grandes arterias y se va por grandes venas, pero en cualquier herida que podamos ver, ya sea una arteria o una vena la que sangra, su tamaño no será mayor que nuestro dedos, por lo que si nosotros logramos hacer compresión directamente sobre la arteria o la vena, detendremos el sangrado casi totalmente. No debe descartarse la posibilidad de que una herida profunda comprometa tanto a la arteria como a la vena, en ese caso tendremos que intentar comprimir ambas.

Solo en el caso de la pérdida de una pierna o un brazo se intentará detener la hemorragia con un torniquete, el que se hará con un trapo o un cinto ancho, nunca con una cuerda delgada.

En caso de pequeñas heridas la compresión puede tener un buen resultado y solo restará lavar correctamente la herida, pero en todos los casos el herido deberá ser trasladado a un centro de salud lo antes posible.

Como parar hemorragias de la nariz

- 1.- Siéntese tranquilamente.
- 2.- Suéñese la nariz suavemente para sacar el moco y la sangre.
- 3.- Apriete la base de la nariz firmemente con los dedos durante 10 minutos o hasta que pare el sangrado.



Si esto no para el sangrado...

- 1.- ponga un tapón de algodón dentro de la nariz, dejando parte del algodón por fuera. Si es posible, primero moje el algodón con agua oxigenada, vaselina o jugo de cardón.
- 2.- Después vuelva a apretar firmemente la base de la nariz. No la suelte por 10 minutos o más. No eche la cabeza hacia atrás.



Deje el algodón puesto por unas horas después de que se haya detenido la hemorragia. Luego quítelo con mucho cuidado.

Cortadas, raspones y heridas pequeñas

La limpieza es muy importante para prevenir las infecciones y ayudar que las heridas curen más rápido.

Lávese las manos con agua y jabón.

Luego lave la piel alrededor de la herida con jabón y agua hervida fría.

Ahora lave bien la herida con agua hervida fría y si esta muy sucia utilice también jabón.

Al limpiar la herida tenga cuidado de quitar toda la tierra. Abra bien los bordes de la herida, puede pasar un trapo o gasa limpios, arroje bastante agua hervida sobre la herida, utilice una jeringa o una pera de goma.

**Nunca ponga lodo ni suciedad de animal o de gente en una herida.
Pueden causar infecciones peligrosas como el tétano.**

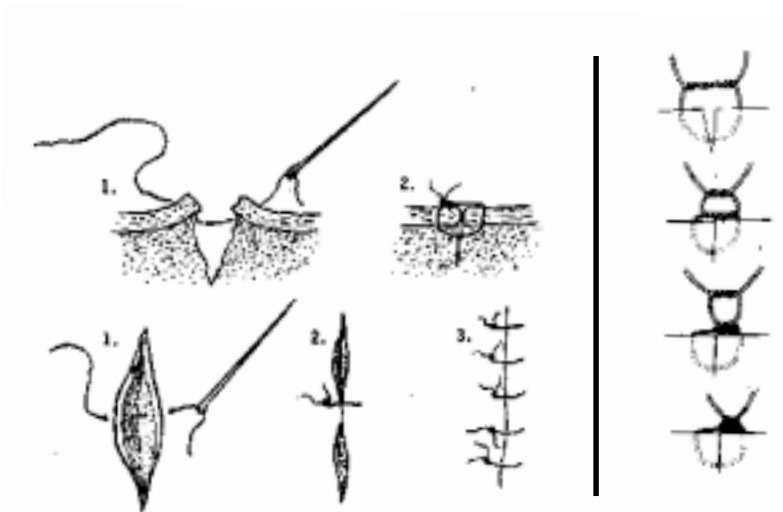
**Nunca ponga alcohol o tintura de yodo en una gran herida,
ya que pueden causar mayor daño.**

Las heridas pequeñas, que no sangran, pueden cerrarse con “la gotita”. Límpiela cuidadosamente primero, luego coloque solo una o dos gotas en la herida y aproxime los bordes, sin tocarlos.

Si es muy grande y no hay un centro de salud próximo, será mejor cerrarla con aguja e hilo, ya que de esta forma curara mas rápido, pero esto solo debe hacerse si la herida esta muy limpia y tiene menos de 12 horas.

Para poner puntos:

- Hierva por 20 minutos una aguja de coser y un hilo fino de nylon o seda.
- Lávese bien las manos con agua hervida y jabón.
- Lave muy bien la herida.
- Cosa la herida así:



- Ponga el primer punto en el medio de la cortadura y amárrelo. Si la herida es tortuosa, intente con este primer punto restablecer la posición normal de la piel.
- Ponga suficientes puntos para cerrar toda la cortada.
- Deje los puntos puestos de 10 a 14 días (se requiere más tiempo si la herida esta en lugares en que la piel es sometida a tensión (manos, codos, etc.). Luego quite los puntos cortando el hilo bien cerca de la piel y tirando del nudo.

Si la herida que ha sido cerrada presenta cualquier signo de infección quite de inmediato los puntos y deje la herida abierta.

Nunca cierre heridas profundas o hechas con un elemento punzante (clavos, cuchillos, etc.), mordeduras, heridas grandes con machucones, balazos.

Heridas infectadas, como reconocerlas y curarlas.

Una herida infectada se pone roja alrededor, se hincha y se pone caliente alrededor. Puede tener pus y mal olor.

Si la persona tiene fiebre, aparece una línea colorada arriba de la herida, decaimiento, la piel de la herida se pone negra, se trata de una infección seria y es preciso consultar en un centro de salud.

Si la infección no es importante, lave varias veces al día con agua hervida y jabón.

Coloque paños de agua caliente sobre la herida durante 20 minutos, 4 veces al día.

Si cubre la herida hágalo con una gasa o un trapo limpio, pero cuidando que mantenga contacto con el aire.

Si es posible administre un antibiótico como penicilina o cefalotina.

*Todas las heridas pueden ocasionar **tétanos**, especialmente las producidas por clavos, elementos oxidados, mordeduras de animales y si son profundas. Todos los que no han sido vacunados pueden contraer tétanos, lo mismo que si hace mucho tiempo que no se vacunan. Siempre que sospeche que la herida puede ocasionar tétanos y la persona no esta correctamente vacunada, debe hacerse una consulta a un centro de salud.*

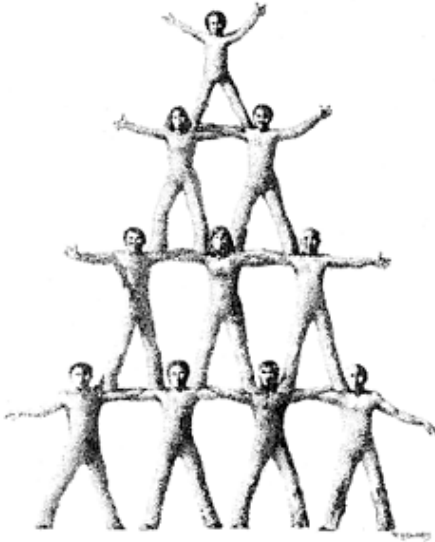
Emergencias de la “Barriga”

A veces una persona presenta en forma repentina un intenso dolor de panza y se la ve muy enferma. Es lo que se llama “panza peligrosa” (o abdomen agudo). En estos casos muchas veces es necesaria una operación para que la persona no muera, por lo que es importante reconocer estos episodios para consultar de inmediato.

La apendicitis, la peritonitis y la obstrucción de la tipa son las formas más frecuentes. En la mujer hay que considerar también la enfermedad inflamatoria del vientre o un embarazo fuera de la matriz.

Si una persona tiene un dolor fuerte y continuo de la barriga, con vómitos pero sin diarrea (o con diarrea con sangre), sospeche una “panza peligrosa”.

4º El principio de proporción



Esto quiere decir, que si impulsados por un objetivo, desacomodamos toda nuestra vida, el logro del resultado buscado se verá sometido a numerosos accidentes y aún, si efectivamente se consigue, tendrá amargas consecuencias.

Si, para obtener dinero o prestigio, desacomodamos nuestra salud, sacrificamos nuestra gente querida, nos despreocupamos de otros valores, etc., es posible que surjan tales accidentes, que no logremos el resultado buscado. En otros casos, puede ser que lo obtengamos pero ya no habrá salud para disfrutarlo, ni seres queridos con quienes compartir, ni otros valores que nos den sentido.

«Las cosas están bien cuando marchan en conjunto», y esto es así, porque nuestra vida es un conjunto que requiere equilibrio y desarrollo adecuado, no parcial. Si bien hay cosas más importantes que otras, cada persona debería tener una verdadera escala de valores para que lo primario, lo secundario, lo terciario, pudieran cumplirse proporcionalmente. Con la fuerza que debe aplicarse a cada cosa de acuerdo a la importancia fijada, todas marcharían en verdadero conjunto.

«Las cosas están bien cuando marchan en conjunto, no aisladamente»

Ejercicios:

- 1.- ubicar una situación donde actué de manera contraria a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 2.- ubicar una situación donde actué de manera acorde a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 3.- *Intercambio grupal.*

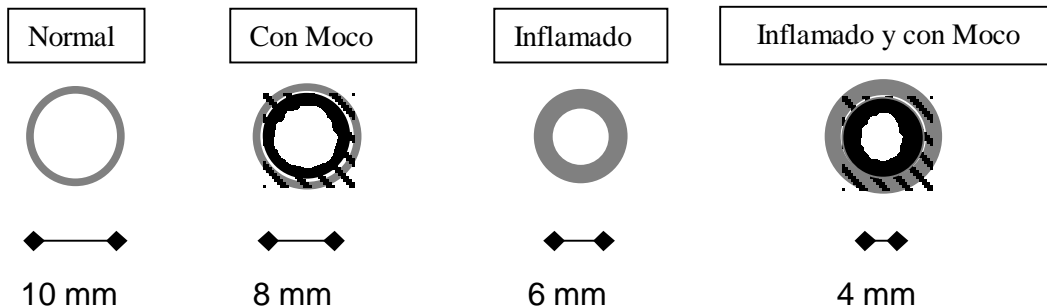
Recomendación: tratar de tener presente en la semana el principio citado, poniéndolo en práctica en lo cotidiano.

Enfermedades más Frecuentes (1° Parte)

TOS

La tos en sí no es una enfermedad, sino una señal de muchas enfermedades distintas que afectan la garganta, los bronquios o los pulmones. Estos son algunos de los problemas que causan diferentes tipos de tos:

TOS SECA O CON NADA DE FLEMA Catarro o Gripe Sarampión Lombrices en los pulmones Tos por fumar	TOS CON MUCHA O POCAS FLEMA Bronquitis Pulmonía Asma Tos por fumar	TOS CON SILBIDO Y AHOGO Asma Tos ferina Difteria Mal de Corazón Obstrucción de la garganta
TOS CRÓNICA O DURADERA Tuberculosis Por fumar o trabajar en minas Asma Bronquitis crónica Enfisema		TOS CON SANGRE Tuberculosis Pulmonía Infección grave de lombrices Cáncer de los pulmones o la garganta



Como vemos en el gráfico anterior, un bronquio (que es el tubo por donde entra el aire a los pulmones) que mide normalmente 10 milímetros, va reduciendo su tamaño en la medida que se llena de moco o se inflama y por supuesto que se reduce mucho más cuando esta inflamado y lleno de moco.

Si el bronquio solo está inflamado producirá una tos seca, como en los fumadores o los trabajadores de las minas. La presencia de moco lleva a una tos con flema como en las Bronquitis. Pero desde luego que todas las enfermedades tienen en mayor o menor medida una mezcla de los dos problemas, es decir inflamación y moco.

En el caso del Asma se agrega además el espasmo de los músculos que rodean los bronquios, aumentando aún mucho más la dificultad para respirar.

La tos es la forma en que el cuerpo limpia las vías respiratorias y se deshace de la flema y de los gérmenes que hay en la garganta o los pulmones.

A veces la tos es porque la garganta, los bronquios o los pulmones están irritados, en estos casos es

muy molesta y casi nunca tiene moco. Es producida por fumar, o por irritantes que hay en el ambiente (polvo, polen, etc.) o por infecciones producidas por virus. En estos casos puede ser útil dar remedios para cortarla, sobre todo por la noche, para que el paciente pueda descansar.

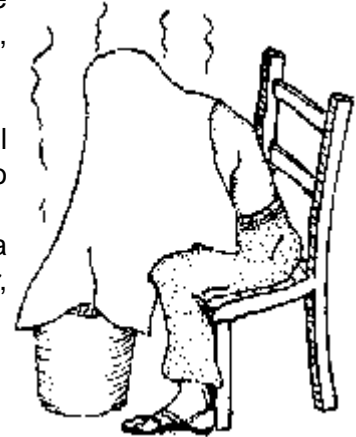
Pero la mayoría de las veces la tos se presenta con flema, y en estos casos no conviene cortar la tos, sino dar remedios que ayuden a aflojar y sacar la flema. Si uno diera remedios para cortar la tos, la flema que queda en los bronquios o los pulmones se infecta y produce Bronquitis o Pulmonía.

Para aflojar el moco y calmar todo tipo de tos tome mucho agua. Esto hace el moco más flojo y fácil de eliminarlo.

También sirve respirar vapor de agua caliente. Siéntese en una silla con un balde de agua caliente a sus pies, póngase una sábana sobre su cabeza y el balde, de modo que los vapores lleguen a la cara. Respire profundamente durante 15 minutos. Repita esto varias veces por día. Si la persona no tiene asma se puede agregar al agua hojas de eucalipto o poleo. Los bebés pequeños también se calman con el vapor de agua, pero un adulto debe sostenerlo debajo de la sábana, asegurándose que no se quemé.

Para calmar la tos puede prepararse un jarabe con partes iguales de miel y jugo de limón (una cucharada de cada uno). A los niños menores de un año no hay que darles miel, por lo que se puede utilizar azúcar.

Si la tos dura mucho, tose con sangre, pus o flema apestosa, o si va perdiendo peso y se siente cada vez más débil o con mayor dificultad para respirar, debe buscar ayuda en un centro de salud.



Como sacar el moco de los pulmones

Cuando una persona que tiene tos es muy vieja o está muy débil, así como en los niños pequeños, la tos no suele ser efectiva y no puede sacar la flema de los pulmones.

En ese caso:

- Primero haga que la persona o niño respire vapor de agua caliente durante un rato para aflojar la flema.
- Luego Acuéstela con la cabeza y el pecho hacia abajo y déle golpecitos por toda la espalda, y también en el frente y a los costados del pecho. Esto ayudará a sacar el moco. Repita esta operación varias veces en el día. *En los Asmáticos se debe ser cuidadoso, ya que muchas veces estos golpeteos aumentan la dificultad para respirar.*

BRONQUITIS

Es una infección de los tubos que llevan el aire hasta los pulmones. Produce una tos ruidosa, muchas veces con moco y a veces con dolor en el medio y arriba del pecho. Casi siempre es causada por un virus, por lo que los antibióticos no la mejoran. Pero si dura más de una semana, es probable que se contamine con bacterias el moco de los pulmones y por lo tanto necesitará un antibiótico.

Cuando la tos y el moco duran varios meses o incluso todo el año, se trata de una **Bronquitis Crónica**. A veces tiene calentura y la tos empeora. Siempre hay que descartar que la persona no tenga Tuberculosis o Asma. Es más frecuente en las personas mayores y sobre todo en los que han fumado durante años. La bronquitis crónica puede producir una destrucción progresiva de los pulmones, llevando al Enfisema y generando insuficiencia respiratoria progresiva, que dificulta cada vez más la actividad física y predispone a repetidos cuadros de infección pulmonar.

Para prevenir la bronquitis es bueno:

- No fumar, o si ya tiene el hábito, trate de no fumar más de 7 cigarrillos al día.
- Hacer ejercicio desde pequeño y durante toda la vida. No es necesario en los adultos un ejercicio físico extenuante, muchas veces el simple hábito de caminar algunos kilómetros todos los días es suficiente.

INFECCIÓN DE LOS PULMONES (PULMONÍA – NEUNONÍA)

Es una infección de los pulmones que da de repente, aunque muchas veces se da después o durante otra enfermedad de los pulmones, como el sarampión, la tos ferina (coqueluche), gripe, bronquitis o asma.

Señas:

- Escalofríos que vienen de repente y luego mucha calentura.
- Respiración rápida y corta. A veces la nariz se agranda cada vez que se respira, sobretodo en los niños en los que incluso se puede ver a veces que se hunde la piel entre las costillas y adelante del cuello.
- Tos con flema. En la bronquitis o el Asma la flema suele ser blanca o transparente. En la pulmonía se pone amarilla o verde y puede tener hilos de sangre.
- A veces hay dolor en el costado del pecho o la espalda.
- La persona se ve muy enferma, sin ganas de comer.
- Pueden aparecer llagas de fiebre en la cara o en los labios.

Para prevenir la Pulmonía es bueno:

- Alimentarse bien.
- Evitar el contacto con una persona con Pulmonía, ya que esta se pasa de persona a persona.
- Cuidarse (sobretodo los niños y ancianos) cuando se tiene gripe, asma o alguna de las enfermedades que pueden preceder una Pulmonía.
- No fumar.

Para el tratamiento de una Pulmonía es necesario dar un antibiótico, por lo que deberá consultar a un centro de salud.

Es importante bajar la temperatura, con baños frecuentes en los niños, o con aspirina en los niños y los adultos.

Déle al enfermo muchos líquidos. Si no puede comer, trate que por lo menos tome alimentos líquidos. Calme la tos con vapor de agua y drenando los pulmones con golpeteos frecuentes.

ASMA

El Asma generalmente empieza en la niñez y puede durar toda la vida, aunque muchas veces mejora después de la adolescencia. No se pasa de una persona a otra, pero es frecuente que se de en varios miembros de la familia. Por lo general es peor en ciertos meses del año, a veces en invierno con el frío, a veces en primavera, con el polen de los árboles. Suele comprometer más al enfermo durante la noche.

Casi siempre se da como ataques que duran varios días y en los que la persona tiene grandes dificultades para respirar. El problema es que se cierran los bronquios y al enfermo le cuesta meter el aire en los pulmones y también le cuesta mucho sacarlo. Esto se nota porque la persona tiene sed de aire, hace fuerza para respirar y cuando entra y sale el aire se escucha un silbido en el pecho. Además por la fuerza que hacen para meter el aire se hunde la piel entre las costillas y adelante del cuello. La falta de aire puede hacer que la persona se ponga azul, a veces solo en los labios y la punta de los dedos, otras veces en toda la cara.

Hay chicos que ocasionalmente ante una gripe les pasa lo mismo que a los asmáticos, es decir se le cierran los bronquios y no pueden respirar. Pero para decir que una persona tiene asma es necesario que se constaten varias de estas crisis en el año.

Como prevenir los ataques de Asma o atenuarlos:

- Si los ataques se dan siempre en la misma época, es evidente que hay un factor externo como el frío o el polen de los árboles que los desencadena, por lo que se deberán evitar esos elementos. A veces también puede ser que el pelo de algunos animales, o el polvo de las habitaciones sea el desencadenante de los ataques, en ese caso se deberá mantener la habitación limpia y evitar la presencia de animales.
- A las personas asmáticas es importante enseñarles a respirar. Una de las mayores dificultades que tienen es a sacar el aire, eso hace que se quede atrapado el aire viciado en los pulmones, aumentando la dificultad. Muchas veces esto hace que la persona se ponga nerviosa y esto también aumenta la dificultad y la sed de aire.
- La práctica de deporte es muy buena para los asmáticos. Si se cansan mucho deberán buscar deportes que no exijan mucho sus pulmones. El mejor deporte para los asmáticos es la natación.
- Una forma sencilla de mejorar la respiración y fortalecer los músculos respiratorios es “inflar globos”. Fuera de los ataques, procure que la persona dedique varios minutos todos los días a inflar repetidas veces un globo.
- Deben tomar muchos líquidos, especialmente en los días que tienen ataques.

Para el tratamiento del asma hay muchos remedios que mejoran la respiración durante los ataques, **pero no hay ninguno que cure la enfermedad**, por lo que cuando los ataques son importantes será necesario asistir a un centro de salud y junto con el médico tratar de encontrar los remedios que mejor ayuden al paciente, ya que no todas las personas responden igual a los remedios.

Ejercicios físicos que mejoran la respiración

Esta serie de ejercicios simples puede ayudar mucho a mejorar la capacidad respiratoria de quienes tienen asma. Es mucho mejor si estos ejercicios los realiza todo chico que tenga asma, pero también puede beneficiar a los adultos que nunca fueron orientados sobre como respirar mejor.

Ejercicios para realizar durante las crisis

El sube y baja

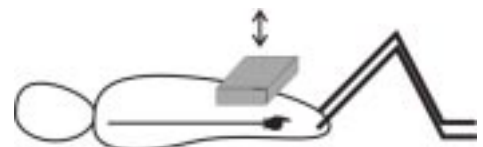
- Siéntate en una silla con las piernas juntas.
- Toma aire por la nariz y suéltalo con los labios fruncidos, mientras cuentas mentalmente o con tus dedos hasta 10.
- Mientras sueltas el aire, inclina tu tórax hacia adelante.
- Enderézate mientras tomas aire por la nariz.
- Cada vez que te levantes deberás tomar aire y soltarlo cada vez que bajes.

Ejercicios para reeducar y fortalecer la respiración

- Es muy importante que no se te olvide fruncir y apretar los labios, si no lo haces, los ejercicios no funcionan.
- No olvides que antes de realizar estos ejercicios debes sentirte bien.

El elevador de libros

- Acuéstate con las piernas dobladas y las plantas de los pies apoyadas.
- Ponte un libro encima del estómago.
- Toma aire por la nariz y suéltalo con los labios fruncidos mientras



cuentas mentalmente o con tus dedos hasta 10.

- Lo importante es que mientras tomas aire, el libro suba, y que el libro baje cuando sueltas el aire. Imagínate que tienes un globo en tu estómago que se infla desde la nariz y se desinfla por la boca.

Elevador de piernas

- En la misma posición que el elevador de libros, toma aire por la nariz.
- Mientras llevas tus rodillas hacia el pecho, suelta el aire con los labios fruncidos mientras cuentas mentalmente o con tus dedos hasta 10.
- Vuelve a tomar aire por la nariz mientras regresas a la posición en la que empezaste.

NOTA: Estos ejercicios se realizan 5 veces seguidas. Una vez al día por 3 meses.

Ejercicios de Postura

Cuando tienes asma, es muy probable que tu cuerpo adopte mañas o malas posturas. Estos ejercicios te ayudarán a mejorar tu postura.

Sentadillas

- Párate con los brazos estirados en posición horizontal.
- Toma aire por la nariz.
- Haz una sentadilla mientras sueltas el aire con los labios fruncidos, contando mentalmente o con tus dedos hasta 10.
- Mientras te levantas, toma aire por la nariz otra vez.

El bastón

- Párate frente a un espejo y toma un bastón en posición horizontal con las manos separadas.
- Toma aire mientras pones el bastón detrás de tu cabeza.
- Suéltalo con los labios fruncidos mientras regresas el bastón a la posición original contando mentalmente o con tus dedos hasta 10.

Relajación

Si aprendes a relajarte, es menos probable que tengas crisis de asma, y te vas a sentir mucho mejor. Prueba la siguiente técnica:

- Escoge un lugar tranquilo, donde no haya ruido ni gente. Puedes estar sentado o acostado.
- Imagínate que estás meciéndote en un columpio al aire libre en un lugar que te guste muchísimo. El columpio se mueve al mismo ritmo de tu respiración, a la misma velocidad.
- Poco a poco, imagínate como el columpio se mece más despacio, hasta que el movimiento sea muy suave y tranquilo.
- Si consigues que el columpio se mueva despacio y que tu respiración tenga el mismo ritmo, te vas a sentir muy relajado.

5º El Principio de conformidad



Este Principio destaca de forma figurada la oposición de las situaciones. Sin embargo, tal oposición podrá ser conciliada si se modifica el punto de vista respecto al problema.

El excesivo calor del verano, hace pensar compensatoriamente en el frío del invierno y a la inversa. Toda situación difícil hace evocar o imaginar a su atagónica, pero una vez en ella, vuelve la disconformidad. Entonces la compensación nos lleva a su punto opuesto. Allí donde aparezca el sufrimiento, la compensación se pondrá en marcha, pero no por ello el sufrimiento mismo será vencido.

Es muy distinto el punto de vista y el comportamiento frente a las dificultades, por parte de quien está orientado por un sentido de vida definitivo. Si alguien cree que su vida tiene un sentido y que todo lo que le sucede sirve a su aprendizaje y perfeccionamiento en esa dirección, los problemas que le aparezcan no tenderán a ser eludidos compensatoriamente, sino que los asumirá descubriendo también en ellos alguna utilidad. El frío del invierno será aprovechable y también el calor del verano y cuando cada uno se presente, esa persona dirá: «¿En qué se oponen las estaciones si ambas me sirven?».

**«Si para tí están bien el día y la noche,
el verano y el invierno,
has superado las contradicciones»**

Ejercicios:

- 1.- ubicar una situación donde actué de manera contraria a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 2.- ubicar una situación donde actué de manera acorde a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 3.- *Intercambio grupal.*

Recomendación: tratar de tener presente en la semana el principio citado, poniendolo en practica en lo cotidiano.

Enfermedades más Frecuentes (2° Parte)

TUBERCULOSIS

La **tuberculosis es una enfermedad Grave**, difícil de curar aún con tratamiento. Toda persona que sospecha que pueda tener esa enfermedad **debe consultar a un médico** para hacerse los estudios y el tratamiento necesario. Por esto, **es muy importante conocer y aplicar las medidas de prevención para evitar que nuevas personas se contagien.**

Es una enfermedad crónica y contagiosa, que le puede dar a cualquiera. Es más frecuente en personas entre 15 y 35 años y sobretodo en quienes están débiles y mal alimentados, quien tiene SIDA, o los que viven con quien ya tiene la enfermedad.

Las señales de la Tuberculosis	En casos graves aparecen	En los niños chiquitos
Tos crónica, muchas veces es peor al levantarse	Tos con sangre. (casi siempre poca)	La tos se presenta tarde
Poca fiebre en las tardes	Piel pálida, sobretodo en la cara	Perdida de peso continua
Sudor de noche, aunque haga frío	Voz ronca. (seña muy grave)	Fiebre frecuente
Dolor de pecho o espalda		Piel más clara
Perdida de peso crónica a pesar de que coma		Hinchazones en el cuello o barriga
Se siente cada vez más débil		

La tuberculosis generalmente afecta a los pulmones, pero puede estar en cualquier parte del cuerpo. *En los niños chiquitos puede causar Meningitis, que suele ser muy grave.*

Ante la sospecha de que alguien tiene tuberculosis, debe buscarse ayuda en un centro de salud, donde deberán hacerle una **prueba de la piel, una radiografía y examinar lo que tose**. Si se detecta tuberculosis **deberán darle los remedios para el tratamiento en forma gratuita** y también **estudiar al grupo familiar** para descartar que otras personas puedan tener la enfermedad.

El tratamiento de la tuberculosis es muy largo, y se obtienen buenos resultados si se lo cumple correctamente. Abandonarlo es también arriesgarse a que luego los mismos remedios ya no sirvan.

Es sumamente importante acompañar ese tratamiento de una buena alimentación y mucho descanso.

Es importante que la persona enferma evite contagiar a su medio inmediato, para esto debe ser cuidadoso con todos los elementos que utiliza para alimentarse e higienizarse, y sobre todo debe evitar que lo que tose no este en contacto con ningún miembro de su familia.

Todas las personas, y sobretodo los niños deben recibir la vacuna BCG, y es importante que esta deje una pequeña cicatriz, que indica que el cuerpo ha creado las defensas contra la enfermedad. Para estar seguros, se deben aplicar dos dosis como mínimo, y las dos deben dejar la cicatriz.

En lo posible, las personas enfermas deben dormir en cuartos aparte, taparse al toser y no escupir en el suelo. Esto es mucho más importante cuando en la saliva aparece sangre. La perdida de peso es una de las señales que mas debe alertar sobre la posibilidad de tener tuberculosis. También es importante la falta de fuerzas y el cansancio fácil.

ANEMIA

Una tiene anemia cuando su sangre esta muy “aguada”. Esto pasa si se pierde mucha sangre o se destruye mas rápido de lo que su cuerpo puede reponerla.

La pérdida de sangre por heridas grandes, úlceras sangrantes o diarrea con sangre puede causar anemia. Otra causa es el paludismo (malaria). **El no comer suficientes alimentos con hiero es la causa más frecuente de anemia.**

Las mujeres pueden ponerse anémicas por la sangre que pierden durante la menstruación o el parto, si no comen los alimentos que el cuerpo necesita. Las mujeres embarazadas corren riesgo de ponerse muy anémicas, pues necesitan producir sangre extra para el bebe en crecimiento.

En los chicos la anemia puede venir de no comer suficientes alimentos con hierro. También pueden tener anemia los chicos que solo toman leche después de los 6 meses. Otras causas de anemia en los chicos son la lombriz de gancho, la diarrea crónica o diarrea con sangre.

Las señas de la anemia son:

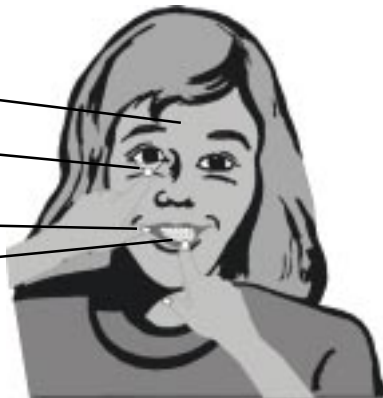
Piel pálida o transparente

Palidez dentro de los párpados

Uñas blancas

Encías pálidas

Debilidad y fatiga



Si la anemia es muy grave a veces se hinchan la cara y los pies, late muy rápido el corazón, y la persona puede tener dificultad para respirar.

Los niños y mujeres con ganas de comer tierra, casi siempre tienen anemia.

Prevención y tratamiento de la Anemia

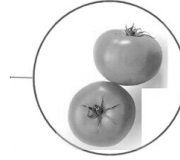
Coma carne, pollo y pescado, el hígado tiene mucho hiero.



Las verduras de hoja verde oscuro, los frijoles, las lentejas y sobretodo el perejil tienen mucho hierro.



Colocar un trozo de hierro dentro de la olla donde se cocinan los alimentos aumenta el contenido de hierro de los mismos. Sobretudo si contienen tomate.



Si las verduras y frutas se comen crudas, mejora la absorción del hierro. De la misma forma el té y el café la disminuyen.

Si la anemia es moderada o grave, deberá tomar pastillas de sulfato de hierro.

Si la causa de la anemia es diarrea, lombrices o paludismo (malaria), u otra enfermedad, esta deberá tratarse simultáneamente al tratamiento de la anemia.

Muchas mujeres padecen anemia, esto aumenta el riesgo de aborto y hemorragias durante el embarazo, además es posible que el niño no se desarrolle correctamente, incluso su cerebro. Es muy importante que la mujer coma alimentos ricos en hierro durante el embarazo y que además pasen 2 ó 3 años entre uno y otro embarazo.

ENFERMEDADES DE LOS NIÑOS

DIARREA

La caca de un bebé que toma teta, normalmente es más amarillenta y flojita, y ocurren alrededor de 5 veces al día. Mientras que un bebé alimentado con leche de vaca tiene cacas más verdes y, a veces, menos frecuentes. El recién nacido amamantado hace caca durante o inmediatamente después de comer. Después de un mes, la mayoría de los bebés que toman teta, reducen sus evacuaciones a una o dos por día, mientras que los que están siendo alimentados con leche de vaca tienden a tener cacas menos líquidas y una sola vez al día.

Alguien que tiene caca suelta o aguada, tiene **diarrea** (chorro, asientos, cursera). Si hay mocos (fríos) y sangre en el excremento, tiene **disentería**. La diarrea puede ser leve o grave. Puede dar de forma **aguda** (de repente y muy fuerte) o **crónica** (que dura muchos días).

La diarrea es más común y más peligrosa en los niños chiquitos, sobre todo en los que están mal alimentados.



Este niño está bien alimentado. Corre menos riesgo de que le dé diarrea. Si le da, probablemente se aliviará pronto

Este niño está mal alimentado. Corre más riesgo de que le dé diarrea, y es mucho más probable que muera de eso



Las diarreas tienen muchas causas. **Generalmente no se necesitan medicinas.** A veces se necesita tratamiento especial, pero **la mayoría de las veces la diarrea se puede curar en casa**, aún sin conocer su causa.

LAS PRINCIPALES CAUSAS DE DIARREA

La mala alimentación debilita al niño y hace que la diarrea por otras causas le dé mas fuerte y más seguido.

La escasez de agua y las condiciones sucias (no hay letrinas) ayudan a transmitir los gérmenes que causan diarrea.

Infección de virus o «gripe intestinal». Infección de tripas causada por bacterias, o parásitos. Infección de lombrices. Infecciones fuera de las tripas (infección de oído, anginas, sarampión, a los riñones). Envenenamiento con comida echada a perder.

Incapacidad de digerir leche (sobre todo en niños muy desnutridos y en grandes)

Alergias a ciertos alimentos (pescado) a la leche o a las harinas.

Trastornos producidos por ciertas medicinas, como ampicilina o tetraciclinas.

Laxantes, purgas, plantas irritantes o venenosas, ciertos venenos.

El comer demasiada fruta verde o comida pasada o grasosa.

Prevención de la diarrea

Aunque la diarrea tiene muchas causas, las más comunes son las **infecciones y la mala alimentación.** **Al cuidar el aseo y comer bien, se puede evitar la mayoría de los casos de diarrea.** Y curándola correctamente - con **mucho líquido y comida** - se puede lograr que mueran menos niños.

Sugerencias para evitar la diarrea

Déle leche de pecho en lugar de biberón. Déle solo leche de pecho durante los primeros 4 a 6 meses. La leche de pecho ayuda al bebé a resistir las infecciones que causan diarrea. Si no puede darle pecho, aliméntelo con taza y cuchara. **No use biberón** porque es más difícil de limpiar y es más probable que cause infección.

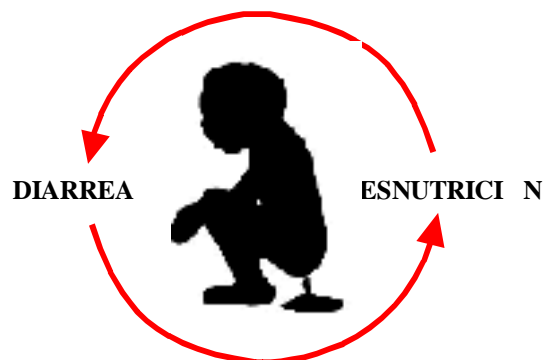
No deje de darle leche de pecho de repente. Empiece con otras comidas mientras el bebé aún esté amamantando.

Cuide el aseo del bebé, y mantenga limpio el lugar donde este. Trate de evitar que se meta cosas sucias a la boca. No le de a los bebés medicinas que no necesitan.

LA DESNUTRICIÓN CAUSA DIARREA Y LA DIARREA CAUSA DESNUTRICIÓN

Esto resulta en un círculo vicioso; un problema empeora el otro.
Por eso, **la buena alimentación es importante tanto para la prevención como para el tratamiento de la diarrea.**

**Evite la desnutrición para prevenir la diarrea.
Prevenga la diarrea para evitar la desnutrición**



TRATAMIENTO DE LA DIARREA

Para la mayoría de los casos de diarrea no se necesitan medicinas. Si la diarrea es grave, el mayor peligro es la **deshidratación**. Si la diarrea dura mucho tiempo, el mayor peligro es la **desnutrición**. Así que la clave del tratamiento es dar bastante líquido y bastante comida. Sea cual sea la causa de la diarrea, siempre haga lo siguiente:

1.- Evite o controle la deshidratación. Una persona con diarrea debe tomar mucho líquido. Déle varios tragos cada 5 ó 10 minutos. Nunca le de mas de un trago por vez si tiene vómitos.

2.- Mantenga la buena alimentación. Una persona con diarrea necesita comer tan pronto como pueda. Además, cuando una persona tiene diarrea, la comida pasa muy rápido por la tripa y no se aprovecha toda. **Así que déle comida muchas veces al día.**

DIETA PARA LA DIARREA

Cuando la persona tiene vómitos o esta demasiado enferma para comer, debe tomar:

Leche de pecho.

Puré aguado o caldo de arroz, maicena o papa.

Agua de arroz (con un poco de arroz molido).

Caldo de pollo, res, huevo o frijol.

Limonada o bebidas dulces parecidas.

Tan pronto como la persona pueda comer, además de tomar las bebidas indicadas, debe comer una buena variedad de los siguientes alimentos.

ALIMENTOS QUE DAN ENERGÍA	ALIMENTOS QUE FORMAN EL CUERPO
Plátanos (bananas) maduros o cocidos	Pollo (hervido o asado)
Galletas saladas	Huevos (hervidos)
Arroz, avena y cereales bien cocidos	Carne (bien cocida, sin mucha grasa)
Papas	Frijoles, lentejas o chichárros (bien cocidos y molidos)
Puré de manzanas (cocido)	Pescado (bien cocido)
Papaya	Leche (a veces puede causar problemas)
(Sirve agregar un poco de azúcar o aceite vegetal a los cereales)	

EVITAR: COMIDAS GRASOSAS - CASI TODAS LAS FRUTAS CRUDAS - CUALQUIER TIPO DE LAXANTE O PURGA - COMIDAS PICANTES - BEBIDAS ALCOHÓLICAS

ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Varicela

Es una enfermedad leve, causada por un virus, que se pasa de niño a niño y aparece dos a tres semanas después del contacto con un niño enfermo.

Comienza con granitos rojos, que pican y aparecen primero en la cabeza y espalda, luego en el resto del cuerpo y por último en las piernas y brazos. Rápidamente los granitos se cambian a pequeñas ampollas y luego estas se rompen y se forma una costra. En un mismo momento el niño puede tener granitos, ampollas y costras. La fiebre no suele ser muy alta y el niño mejora a los 9 días y contagia durante todo este tiempo.

No se necesita ningún tratamiento. Es conveniente bañar al niño diariamente para evitar infecciones y si se coloca en el agua del baño una cucharada de almidón disminuirá la picazón. Es importante cortarles la uñas ya que el rascado de las lesiones puede ocasionar infección y dejar cicatrices.

Sarampión

También es una enfermedad producida por un virus, pero en este caso puede ser una enfermedad grave que incluso puede ocasionar la muerte, especialmente en niños desnutridos o que tienen otras enfermedades. Actualmente ningún niño debería morir a causa del sarampión, dado que la vacuna evita la enfermedad.

Al igual que la varicela, el sarampión se transmite de persona a persona y se manifiesta 10 días después del contagio. Comienza con fiebre y catarro, con secreciones en los ojos, moco en la nariz y en los pulmones.

A diferencia de otras virosis, inclusive el resfrío y catarro común, en el sarampión el niño se ve cada día más enfermo, con dolores e inclusive diarrea.

Al segundo o tercer día aparecen en la boca y los ojos puntitos blancos muy pequeños y dos días después aparece un sarpullido rojo detrás de las orejas y el cuello, que luego se extiende a la cara y el resto del cuerpo. Luego de esto el niño comienza a mejorar y la fiebre desaparece.

Si luego del quinto día el niño no comienza a mejorar, reaparece la fiebre, se lo ve enfermo, sin fuerzas, no se alimenta bien, tiene dificultad para respirar que no es ocasionada por los mocos en la nariz, o tiene manchas negras en diferentes lugares del cuerpo, estamos en presencia de una forma grave de sarampión y será necesario conseguir ayuda en un centro de salud.

El niño deberá permanecer en reposo, tomar mucho líquido y alimentarse bien. Muchas veces por la congestión, los mocos o el dolor en la boca, puede resultar difícil darle alimentos, en este caso deberá administrarse sopas o colaciones tibias, o si se trata de un bebé que no puede mamar, se le dará leche con una cucharita.

Se lo puede bañar, cuidando que no tome frío. Si la fiebre es alta se podrá dar aspirina.

Será importante mantener al niño aislado para evitar el contagio. También sus hermanos deberán permanecer en casa y no ir al colegio o lugares donde haya otros niños que puedan contagiarse, por lo menos por un período de diez días, hasta saber si han contraído la enfermedad, ya que el contagio se produce desde el primer momento, incluso antes de que la enfermedad se manifieste.

Rubéola

Es parecida al sarampión, pero mucho más leve. También se transmite de persona a persona. Suele comenzar con dos o tres días de fiebre y luego aparece un sarpullido en todo el cuerpo que dura otros tres días. El niño se ve enfermo, pero no grave, y no suele tener moco y catarro. A veces se pueden tocar pequeñas bolitas en el cuello y la nuca, que pueden ser dolorosas, son las defensas del niño que se agrandan para pelear con el virus.

Deberá hacer reposo en casa y evitar contagios.

Toda mujer embarazada debe evitar el contagio de rubéola, ya que esta enfermedad produce serios daños o deformidades al bebé. Lo mejor es que toda adolescente que no haya tenido rubéola se vacune. Si la vacuna no está habitualmente disponible, es mejor exponer a las niñas a la rubéola, ya que la enfermedad

siempre es benigna y crea defensas que son permanentes.

Paperas

Como las anteriores, es producida por un virus y se pasa de persona a persona. Dos o tres semanas después de contagiarse, el niño presenta fiebre y dolor al abrir la boca o al comer. Dos días después aparece hinchazón debajo de la oreja, en la quijada. Generalmente se hincha primero un lado y luego el otro.

En general es una enfermedad benigna, a los pocos días desaparece la hinchazón sin dejar secuelas, mientras tanto será suficiente con que el niño guarde reposo y reciba alimentos blandos.

El reposo es sumamente importante en adolescentes y adultos, ya que el virus puede afectar los testículos o los ovarios y producir infertilidad.

Coqueluche o Tos Ferina

Igual que las enfermedades anteriores, se pasa de persona a persona y se manifiesta luego de 8 a 15 días del contagio, pero no se trata de una enfermedad viral.

Comienza con catarro, fiebre, tos y moco de nariz. Este cuadro dura unos 15 días, y cuando parecía que el niño se mejoraba comienzan los típicos accesos de tos, en los que el niño comienza a toser sin poder parar, por lo que muchas veces se pone azul por la falta de oxígeno. Este acceso de tos termina con una fuerte y ruidosa inspiración, característica de la enfermedad. Entre ataque y ataque el niño está más o menos normal, aunque en niños muy pequeños la dificultad para respirar puede ser muy importante. Estos episodios pueden durar varios meses (hasta tres) y producen debilidad y pérdida de peso.

La Tos Ferina es particularmente grave en niños menores de un año.

Lo más importante es que esta enfermedad también puede prevenirse con la vacunación a tiempo.

Esta enfermedad no tiene ningún tratamiento. Si bien los antibióticos matan al germen que la produce, la enfermedad en sí es la consecuencia del ataque de dicho germen, por lo que la evolución no se modifica. Si hay disponibilidad de eritromicina puede utilizarse para evitar el contagio a otros niños.

Será importante que el niño respire vapor varias veces al día, lo que ayudará a calmar la tos. También deberá alimentarse bien y tomar abundante líquido.

6º El Principio del placer



Este Principio puede resultar chocante en una primera lectura, porque se piensa que se está diciendo: «Goza aunque perjudiques a otros, ya que el único freno es tu salud personal». Pues bien, eso no se está diciendo. En realidad se explica que es absurdo el deterioro de la salud por el ejercicio de placeres exagerados o directamente nocivos. Pero además, se destaca que la negación prejuiciosa del placer produce sufrimiento; o que el ejercicio del placer con problemas de conciencia, también es perjudicial. En fin, la idea principal es aquélla de no perseguir el placer, sino de ejercitarlo sencillamente cuando se presenta, ya que buscar cuando no está presente el objeto placentero o negarlo cuando aparece, siempre son hechos acompañados de sufrimiento.

A este Principio (como a todos los otros), no hay que sacarlo del conjunto o interpretarlo de manera que se oponga a otros. De este modo, hay otro Principio que dice: «Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas», Por consiguiente, el sentido cambia cuando se ejercita el conjunto, no un Principio aislado.

**«Si persigues el placer te encadenas al sufrimiento.
Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin
inhibición cuando la oportunidad se presente».**

Ejercicios:

- 1.- ubicar una situación donde actué de manera contraria a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 2.- ubicar una situación donde actué de manera acorde a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 3.- *Intercambio grupal.*

Recomendación: tratar de tener presente en la semana el principio citado, poniendolo en practica en lo cotidiano.

Vacunas (1° Parte)

- Las vacunas protegen contra muchas enfermedades peligrosas. Un niño que no está vacunado está más expuesto a la desnutrición, incapacidad y la muerte.

La vacunación protege a los niños de algunas de las más peligrosas enfermedades. Los niños son vacunados con inyecciones o gotas que se dan por la boca. Las vacunas funcionan aumentando las defensas del niño. Si el niño ya fue atacado por la enfermedad, la vacuna no funciona.

Un niño no vacunado está más expuesto al **Sarampión** y a la **Tos Convulsa**, enfermedades que pueden matar al niño. Aún cuando el niño sobreviva a estas enfermedades, perderá mucho peso y se debilitará, exponiéndose a otras enfermedades que pueden dañarlo.

El Sarampión puede producir desnutrición, ceguera y debilidad mental.

Un chico que no ha sido vacunado, es casi seguro que contraerá **Poliomielitis**. Y de cada 200 niños afectados, uno quedará paralítico para toda la vida.

Los microbios del **Tétanos** crecen en heridas sucias y matan a la mayoría de las personas infectadas, si no están vacunadas.

La leche materna es un tipo de inmunización natural contra muchas enfermedades, ya que una parte de las defensas de la madre pasan a la leche y de esta al niño, especialmente la leche de los primeros días después del parto, que parece aguada, pero que en realidad tiene exactamente lo que el niño necesita.

- De todas maneras, durante el primer año de vida todos los niños deberán recibir vacunas contra Poliomiélitis, Difteria, Tos Convulsa, Tétanos y Tuberculosis.

Es imprescindible vacunar a los niños luego del nacimiento. La mitad de las muertes por Tos Convulsa, un tercio de los casos de Poliomiélitis y un cuarto de todas las muertes por Sarampión ocurren en niños durante su primer año de vida.

Es fundamental que los niños completen todo el programa de vacunación, de lo contrario las vacunas podrían no tener efecto. Algunas vacunas deben aplicarse solo una vez, otras requieren dos o tres dosis y por último, algunas como la antitetánica deben repetirse cada diez años.

La vacuna contra la Poliomiélitis, y la Triple, que protege contra la Difteria, la Tos Convulsa y el Tétanos, se aplican en tres dosis en el primer año de vida a partir de los dos meses de edad, con intervalos de un mes. Un año después de la última dosis se aplica un refuerzo.

La vacuna contra la Tuberculosis se aplica en el momento del nacimiento, cuando el niño pesa más de tres kilos. En algunos países se hace un refuerzo cuando el niño comienza el colegio.

La vacuna contra el Sarampión se aplica en una dosis cuando el niño cumple nueve meses. También en muchos países se aplica una segunda dosis al año y medio. El Sarampión es la más peligrosa de las enfermedades infantiles. Durante los primeros meses de la vida el niño tiene las defensas que su madre le ha transmitido, esto lo protege contra la enfermedad, pero también impide que la vacuna actúe. A los nueve meses esa inmunidad termina y por eso es importante vacunar al niño ni bien ha cumplido esa edad.

Si por algún motivo un niño no ha sido vacunado al cumplir un año de edad, debe ser vacunado lo más pronto posible.

Hasta aquí hemos hecho referencia a las vacunas más ampliamente difundidas, pero existen muchas otras más, muchas de las cuales están siendo incorporadas por los países en los esquemas básicos de vacunación, por lo que los promotores deberán familiarizarse con el esquema que utiliza el país en el que actúan.

7º. El Principio de la acción inmediata



Enseña a obtener beneficio de toda situación intermedia que nos lleva al logro de un objetivo. No dice que no deban existir fines, ya que la planificación de cualquier actividad se realiza en base a fines. Se está explicando que dado un fin cualquiera, todos los pasos que llevan a él, deben considerarse del modo más positivo posible. De otro modo, cualquier actividad anterior al logro del fin produce sufrimiento y por lo tanto, si es que el fin se logra, pierde sentido por el costo vital que representa el sufrimiento invertido en los pasos.

**«Sí persigues un fin te encadenas.
Si todo lo que haces lo realizas
como si fuera un fin en sí mismo, te liberas»**

Ejercicios:

- 1.- ubicar una situación donde actué de manera contraria a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 2.- ubicar una situación donde actué de manera acorde a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 3.- *Intercambio grupal.*

Recomendación: tratar de tener presente en la semana el principio citado, poniendolo en practica en lo cotidiano.

Vacunas (2° Parte)

Existen vacunas para las siguientes enfermedades:

Antiamarílica	Tos ferina	Poliomielitis
Antitifoidea	Haemophilus I. tipo b (meningitis)	Paperas
Anticolérica	Hepatitis A	Rubéola
Difteria	Hepatitis B	Sarampión
Gripe	Meningococo (meningitis)	Tuberculosis
Tétanos	Neumococcica	Varicela

- No existe ningún riesgo de vacunar a un niño enfermo.

Uno de los principales motivos por lo cual los padres dejan de llevar a sus hijos a vacunar es porque están con fiebre, resfrío, catarro, diarrea, o cualquier otra enfermedad el día que deben recibir la vacuna. Muchas veces también sucede que cuando se lleva a vacunar un niño enfermo o desnutrido, los mismos asistentes sanitarios aconsejan no vacunarlos. Esta es una práctica desaconsejada, hoy en día se sabe que no hay riesgo en vacunar a un niño con una enfermedad leve o que está desnutrido.

Luego de recibir una inyección, es normal que el niño llore, tenga fiebre, se inflame un poco el lugar de la aplicación. Como en cualquier otra enfermedad, el niño debe recibir abundante cantidad de líquidos y alimentos. Los padres deben tratar de calmar y acompañar al niño y en caso de que pase de un simple malestar, o este se prolongue, será necesario llevarlo a un centro de salud. Es cierto que la misma vacuna puede producir fiebre incluso por dos o tres días, y si el niño previamente cursaba alguna enfermedad como resfrío o catarro, a veces resulta difícil diferenciar entre una fiebre producida por la vacuna o la que es producto de una complicación de la enfermedad previa. Lo fundamental es que si bien el niño puede tener algo de temperatura y estar molesto, esta debería bajar con un simple baño prolongado, luego del cual el niño se siente bien y esta más animado. Esto no sucede si estamos en presencia de una enfermedad que complica al resfrío, catarro o gripe que pudiera tener el niño previamente. De todas maneras, en caso de dudas, los padres deberán consultar en un centro de salud. No hay inconveniente en aguardar unos días si el acceso a la vacunación es fácil, rápido y seguro. Pero cuando significa un largo traslado al centro de salud, o depende de un turno que luego no se conseguirá nuevamente, o de un niño que con suma frecuencia cursa cuadros de resfrío o catarro, será conveniente no posponer la vacunación.

Puede ser útil que los promotores de salud se lleguen hasta el centro de salud y hablen con el personal para llegar a un acuerdo sobre estos casos y buscar la manera de no postergar vacunaciones que luego se perderán.

- Todas las mujeres entre 15 y 44 años de edad deben estar completamente vacunadas contra el Tétanos.

En muchas partes del mundo las madres dan a luz en condiciones de higiene inadecuadas. Por este motivo, tanto la madre como el niño pueden contraer Tétanos, lo que causa un gran número de muertes en recién nacidos.

El germen del Tétanos crece en las heridas sucias.

Esto puede suceder cuando el cordón umbilical es cortado con algo que está sucio, o si se lo cubre con una tela sucia. Cualquier elemento que se utilice para cortar el cordón umbilical debe ser lavado previamente y luego hervido durante varios minutos o expuesto a fuego directo, para matar todos los gérmenes.

También la madre corre peligro de morir por el Tétanos, si el germen entra en su organismo y ella no esta vacunada.

Muchas veces el germen del Tétanos esta presente también en los elementos que se utilizan en los centros de salud. Esto es un error que no debería suceder, pero que sucede, por lo que la única garantía de prevención es la vacunación.

Por todo lo anterior, toda mujer fértil debe estar vacunada contra el Tétanos, y toda mujer embarazada debe certificar que tiene una correcta inmunización contra esta enfermedad mortal.

Si una mujer embarazada no esta vacunada, deberá recibir una primera dosis en el sexto mes de embarazo y una segunda en el octavo mes y no debe ser vacunada en las dos últimas semanas del embarazo.

Una tercera dosis debe administrarse a la madre 6 a 12 meses después, con lo que obtendrá una protección durante 5 años.

8º El Principio de la acción comprendida



Invita a evitar la improvisación movida por impulsos irracionales. No dice que no haya que hacer algo, dado un problema, sino que simultáneamente al hacer, debe comprenderse. Casi todas las personas, frente a un conflicto y movidas por su ansiedad, se lanzan a solucionarlo sin comprenderlo en su raíz. De esa manera, se complica aún más el problema y éste motiva a otro, en una cadena inagotable.

«Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos»

Ejercicios:

- 1.- ubicar una situación donde actué de manera contraria a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 2.- ubicar una situación donde actué de manera acorde a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 3.- *Intercambio grupal.*

Recomendación: tratar de tener presente en la semana el principio citado, poniendolo en practica en lo cotidiano.

Embarazo (1° Parte)

La Regla (período, Menstruación, sangrado mensual de las mujeres)

A la mayoría de las muchachas les baja la regla por primera vez entre los 11 y 16 años de edad. Después de tener su primer regla, una muchacha puede quedar embarazada, si tiene relaciones sexuales.

Normalmente la regla viene cada 28 días más o menos, y dura de 3 a 6 días, sin embargo, esto varía bastante entre diferentes mujeres.

Es común que las muchachas jóvenes tengan reglas irregulares y dolorosas. Por lo general, esto no es señal de que tengan algún problema

Si su regla es muy dolorosa:

No se quede quieta y acostada. Eso puede empeorar el dolor.	Quizás le ayude caminar y hacer trabajo o ejercicios ligeros	También puede servir tomar bebidas calientes o poner los pies en agua caliente
---	--	--



Si el dolor es muy intenso puede ayudar algún analgésico, como aspirina o ibuprofeno. Colocarse lienzos con agua tibia en el vientre también puede ayudar.

No hay inconvenientes para tener relaciones sexuales durante la regla, sin embargo si alguno de los integrantes de la pareja es portador del Virus del HIV/SIDA, la posibilidad de contagio es mayor.

Si la regla no viene a tiempo, eso puede ser señal de embarazo. Pero para muchas jovencitas que recién han empezado a tener la regla y para mujeres de más de 40 años, muchas veces es normal que no les venga la regla todos los meses. Las preocupaciones o angustias también pueden causar un retraso en la regla.

Si la regla viene después de lo esperado, es más fuerte y dura más tiempo, puede ser un aborto espontáneo u otra enfermedad. Si dura mucho tiempo (más de una semana), la hemorragia es muy abundante o se repite más de una vez al mes, será necesario consultar en un centro de salud.

Señas de Embarazo

- Pasa el mes si que se baje la regla (con frecuencia es la primera, pero también podría suceder que a pesar del embarazo la mujer tenga una o dos reglas normales)

- Ganas de vomitar, especialmente por la mañana. Es peor durante el segundo o tercer mes del embarazo.
- A veces orina con mayor frecuencia.
- Crece la barriga.
- Los pechos se agrandan o duelen un poco.
- Aparecen manchas oscuras en la cara, los pechos o la barriga.
- Ya a los 5 meses el bebe comienza a moverse.

Como mantenerse sana durante el embarazo

- Lo más importante es **comer suficiente** para subir de peso regularmente. Especialmente si al quedar embarazada esta muy flaca. Pero también es importante **comer bien**, el cuerpo necesita alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales, sobretodo hierro (ver capitulo sobre Nutrición).
- Use **sal yodada** para tener más seguridad de que el niño nazca vivo y que no sea tontito. Pero no abuse de la sal, para evitar la hinchazón de los pies y el aumento de la presión arterial.
- Mantengase limpia, báñese a diario y cepille sus dientes a diario.
- En el último mes evite los lavados vaginales y en las relaciones sexuales evite la penetración vaginal, para que no se rompa la fuente y así evitar infecciones.
- **En lo posible evite tomar medicinas.** Algunas medicinas pueden dañar al bebe, especialmente en el primer trimestre del embarazo. Si debe tomar medicinas consulte con un trabajador de salud o médico. Recuerde mencionar que esta embarazada si le van a recetar un remedio. Los analgésicos como aspirina o acetaminofen, y los antiácidos no causan daño si no se abusa de ellos. A veces las vitaminas y el hierro pueden ser necesarias.
- **No fume y no tome bebidas alcohólicas en exceso.** El fumar le quita oxígeno al bebe y hace que crezca menos, cada cigarrillo disminuye la cantidad de sangre que llega al bebe durante 20 minutos.
- **Evite el contacto con personas o niños enfermos.** Especialmente niños con Sarampión o Sarampión Alemán (Rubéola).
- **Siga trabajando y procure hacer ejercicio.** Pero también trate de aumentar sus horas de descanso.
- **Evite todo veneno y los productos químicos.** Pueden dañar al bebe, evite los lugares donde hay pesticidas, herbicidas o productos químicos, como las huertas cuando se fumiga.

Problemas leves del embarazo

Vómitos o Nauseas (ganas de vomitar). Normalmente es peor durante el segundo y tercer mes del embarazo, especialmente a la mañana. Ayuda comer galletas saladas o pan seco por la noche al acostarse y por la mañana antes de levantarse. Coma varias veces al día y pequeñas cantidades. Evite las comidas grasosas.

Ardor o dolor en la boca del estómago o en el pecho (indigestión ácida y agruras). Coma varias veces en el día (seis a ocho veces) y tome abundante líquido durante todo el día. Comer pequeños trozos de banana varias veces al día, y en especial en el momento en que aparece la acidez es una buena forma de evitarlo. Los antiácidos pueden ayudar, sobre todo los que tienen carbonato de calcio. Dormir con más almohadas puede ser bueno.

Hinchazón de los pies. Descanse varias veces al día con los pies en alto. Coma con muy poca sal. El té hecho con barbas de choclo hace que orine más (hierva un buen puñado de barbas de choclo y tome un par de vasos al día). La hinchazón en otras partes del cuerpo puede ser seña de otras enfermedades, en ese caso deberá consultar en un centro de salud. La anemia o la desnutrición pueden ser la causa de la hinchazón, trate de comer muchos alimentos nutritivos.

Dolor de cintura. Es muy frecuente. Se calma haciendo ejercicio y manteniendo la espalda derecha.

Anemia y Desnutrición. En muchas mujeres la anemia está presente ya en el momento de

embarazarse, y luego, esa anemia se agravará. Para que el niño se forme sano es necesario que la embarazada evite la anemia y la desnutrición (ver capítulos específicos).

Venas hinchadas (várices). Son comunes en el embarazo, ya que el bebe al crecer aprieta las venas en la panza y la sangre se estanca en las piernas. Varias veces al día deberá sentarse con las piernas en alto. Si las venas se engordan mucho o duelen, vende las piernas comenzando desde abajo y sin apretar mucho. Por la noche las vendas deben retirarse.

Almorranas (hemorroides). Son venas que se hinchan en la cola (ano). Los baños de asiento con agua caliente, o untar la hemorroides con jugo de cardon pueden aliviar la molestia. Nunca trate de quitarla cortándola, puede morir desangrada.

Estreñimiento. Es muy frecuente que durante el embarazo le cueste mucho más ir de cuerpo. Coma muchas frutas y alimentos con fibra, tome mucho líquido y haga mucho ejercicio.

Problemas graves durante el embarazo

Hemorragia. El sangrar durante el embarazo, aún cuando sea poco como durante la regla, es una seña de peligro. Podría estar produciéndose un aborto (pérdida del bebe), o puede ser que el bebe esté creciendo fuera de la matriz. La mujer debe quedarse acostada y pedir ayuda médica. El sangrado que se produce despues del sexto mes del embarazo puede ser porque la Placenta (“lo demás”) este tapando la salida del bebe y suele ser muy grave, seguramente necesitará ayuda médica, ya que el bebe y la mama pueden morir.

Anemia grave. La mujer suele estar débil, se cansa con facilidad y tiene la piel muy pálida. En estos casos, no será suficiente con la dieta para corregir esto y se necesitarán pastillas de hierro.

Toxemia o envenenamiento del embarazo. *Hay hinchazón de los pies, las manos y la cara, con dolor de cabeza y a veces dificultad para ver. También se advierte un aumento de peso repentino, y aumento de la presión arterial. Este es un problema serio y requiere control inmediato en un centro de salud.* La aparición de convulsiones es una mala señal y significa que su vida está en peligro.

Como prevenir la Toxemia:
Coma alimentos con proteínas (carne, pescados, huevos, legumbres, etc).
Utilice poca sal en las comidas.

Visitas durante el embarazo

Si en la zona en la que trabajan los promotores hay un centro de salud que atienda a las embarazadas, la tarea será asegurarse que ellas concurren a las visitas y a su vez que en esas visitas sean correctamente atendidas. Será importante tomar contacto con las embarazadas para asegurarse que hayan comprendido las recomendaciones que le dieron y en caso de indicarle algún remedio, que pueda tomarlo.

Si no existiera tal centro de salud, será el promotor quien deberá realizar estas visitas y ayudar a la futura mama a tener un buen embarazo.

Los controles se hacen una vez al mes durante los primeros 6 meses, dos veces al mes los meses 7 y 8 y cada semana el 9 mes.

En estas visitas se tendrá en cuenta lo siguiente:

- **Intercambio de información**. Hable con la madre sobre sus problemas y necesidades. Escuche atentamente lo que ella quiera comunicarle, muchas veces ella necesita expresarse sobre cosas que no se relacionan directamente con el embarazo, pero que lo afectan profundamente (situaciones familiares, temores, etc.). Pregúntele cuantos embarazos ha tenido, cuando tubo el último bebe y si tuvo algún problema en los embarazos anteriores o los partos.
- **Dialogue con ella sobre lo que puede hacer para proteger su salud y la de su bebe**. Si usted solo menciona las recomendaciones, muchas mamás escucharán respetuosamente, pero tal vez luego no las tengan en cuenta por diferentes motivos (fuertes creencias arraigadas,

imposibilidad económica, complicaciones en su casa) por lo tanto, no se limite a comentar cuales son los mejores alimentos, ya que tal vez no se encuentren entre los que acostumbra la familia, o no tenga dinero para adquirirlos, será entonces necesario preguntar como es la alimentación habitual de la familia e ir sugiriendo el agregado de ciertos alimentos, disminuyendo aquellos que nos son convenientes y aumentando los que si lo son. Es decir, deberá encontrarse qué es lo mejor para cada embarazada, y no limitarse a mencionar por ejemplo la mejor de las dietas. Será conveniente tener en cuenta además de la alimentación, los temas relacionados con la higiene, el descanso, la utilización de medicinas, los hábitos negativos (cigarrillos, drogas, alcohol), la realización de ejercicios y la vacunación contra el tétano. Ponga especial atención en la posibilidad de desnutrición, anemia, aumento de peso desmedido, hipertensión arterial, hemorragias. Todos estos problemas son causa de que los bebés nazcan en forma prematura, muy débiles y con poco peso y corran grandes riesgos de morir o crecer con problemas.

Cómo calcular cuando nacerá el bebé.

Para poder hacer esto será necesario que la mujer recuerde qué día tuvo su última regla. (Es decir que otra tarea de los promotores es aconsejar a las adolescentes que se acostumbren a anotar siempre el día en que bajó la regla. esto permitirá que el embarazo no las sorprenda al quinto mes, por ejemplo y ya se hayan presentado situaciones perjudiciales difíciles de resolver).

Conociendo la fecha en que le vino la última regla, réstele 3 meses y luego súmele 7 días.
Por ejemplo, si la fecha de comienzo de la última regla fue el 10 de mayo, al restar tres meses nos vamos al 10 de Febrero, más 7 días, tenemos el 17 de febrero como probable fecha de nacimiento.

La gimnasia prenatal.

La gimnasia prenatal forma parte del entrenamiento integral para la maternidad.

Ejercicios circulatorios. Prevenir edemas y varices.

Acostarse cómoda en superficie rígida, moviliza las piernas en tres tiempos:

- a) piernas flexionadas, plantas de los pies apoyadas.
- b) elevar la pierna derecha flexionando la rodilla, formando ángulo recto entre muslo y pierna.
- c) extensión completa de la pierna, mantener unos segundos arriba y volver a la posición inicial. Repetir con la pierna izquierda. Hacerlo entre cinco y diez veces, una o dos sesiones por día.

Ejercicios para la pelvis. Mejora la flexibilidad de las articulaciones.

1- Acostada, columna recta, piernas flexionadas y pies apoyados: flexiona la pierna derecha hacia el vientre, sujeta la rodilla con la mano derecha, extiende el muslo hacia fuera y luego la pierna. Volver a la posición inicial. Repite con la otra pierna. Realizar diez veces una sesión cada día.

2- Acostada, columna recta, piernas flexionadas y pies apoyados: eleva la pelvis unos quince centímetros de la colchoneta, permanece así contando hasta diez, baja suavemente apoyando una a una tus vértebras de la zona dorsal, lumbar y sacra. Repetir diez veces, una sesión cada día.

Ejercicio de suelo pélvico. Es un ejercicio importante como entrenamiento al parto.

Acostada: Inspiración y expulsión del aire, visualización de la vagina y contracción de la misma, elevación de pelvis y reforzar la contracción contando hasta 10. Volver a la posición inicial. Se puede intensificar

el ejercicio juntando las rodillas y presionando una pelota, al mismo tiempo que contraes la vagina.

Ejercicio expulsivo

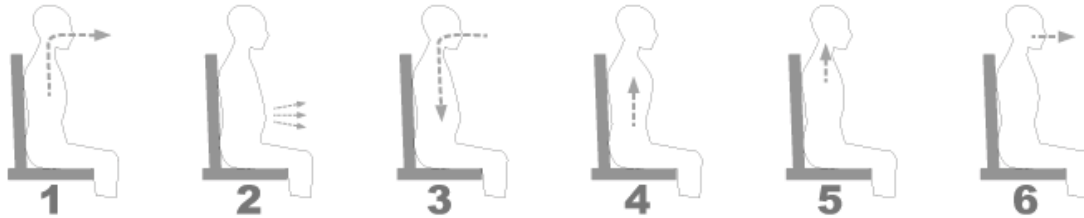
Posición inicial semisentada. Se realiza una respiración completa para prepararte (inspiración-espiración). Nueva inspiración profunda conteniendo el aire, eleva la cabeza acercando la barbilla al pecho, los codos hacia fuera y empuja con los músculos de la panza como si quisieras ayudarte a defecar, manteniendo esa contracción hasta que tengas que intercambiar el aire. De nuevo repones el aire y otra vez vuelves a empujar de manera continuada. Después aflojas tu cuerpo y respiras despacio y profundo.

La efectividad de éste ejercicio depende de la coordinación de la contracción, la respiración y el pujo. Debes tomar conciencia de tu cuerpo y orientar la fuerza hacia el canal del parto (por donde saldrá el bebe).

Respiración Completa

Los ejercicios de respiración completa ayudarán a la mama a relajarse, especialmente en el momento del parto. Una buena respiración hará que el bebe este mejor oxigenado durante las contracciones y al concentrarse sobre su respiración la madre logrará que disminuya el dolor.

Realizar este tipo de respiración durante los ejercicios de gimnasia prenatal.



Respiración BAJA

Siéntese correctamente en una silla. Afloje los músculos lo mejor que pueda. Expulse todo el aire sin forzamientos. Luego expanda la barriga y, en esa postura, comience a aspirar el aire, procurando que la sensación sea la de «llenar la barriga». Conserve el aire unos instantes y expúlselo.

Respiración MEDIA

Luego pase desde la aspiración baja a entrar el vientre, con lo que obtendrá la sensación de que el aire sube al pecho (esto se refuerza dilatando la caja torácica, al empujar los hombros hacia atrás).

Conserve el aire unos instantes y expúlselo.

Respiración ALTA

Finalmente, desde la barriga al pecho y desde allí hacia la garganta (esto se refuerza bajando los hombros y estirando levemente el cuello).

Sintetizando

Haga ahora el ciclo completo de la respiración baja, media y alta con la misma aspiración, lanzando el aire viciado al final del ejercicio. Sentado correctamente afloje los músculos, luego siga esta secuencia: expulsión del aire; dilatación de la barriga; entrada baja del aire; subida hacia el centro del pecho; subida a la parte alta; expulsión.

Al principio, el ejercicio es discontinuo, pero con la repetición se va logrando un ciclo armónico y continuado de entrada y salida de aire en los tres niveles de los pulmones, que han trabajado íntegramente al concluir la práctica.

Cuide que la respiración completa sea cada vez más suave, hasta que elimine todo esfuerzo en su ejecución.

9º El Principio de libertad



De comienzo explica que crear problemas a los demás, tiene por consecuencia que los otros se lo creen a uno. Además, dice que no hay motivo para dejar de hacer lo que se quiere si nadie se perjudica con tal acción.

**«Cuando perjudicas a los demás,
quedas encadenado.
Pero, si no perjudicas a otros,
puedes hacer cuanto quieras con libertad»**

Ejercicios:

- 1.- ubicar una situación donde actué de manera contraria a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 2.- ubicar una situación donde actué de manera acorde a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 3.- *Intercambio grupal.*

Recomendación: tratar de tener presente en la semana el principio citado, poniendolo en practica en lo cotidiano.

Embarazo (2° Parte)

Leche de Madre

La leche Materna presenta una serie de ventajas y beneficios que deben tenerse en cuenta para motivar a las madres al amamantamiento y así brindar al niño una mejor calidad de vida, salud física y emocional. Igualmente ofrece ventajas para las madres y el núcleo familiar que se mencionan a continuación.

I. Para la madre

- Evita las hemorragias después del parto.
- Ayuda a la recuperación de la figura corporal.
- Se presenta menor incidencia de cáncer mamario, ovárico y uterino.
- Favorece el espaciamiento de los embarazos si se lleva a cabo Lactancia Materna Exclusiva, a libre demanda (Día y Noche). Si se cumplen estas condiciones la lactancia natural confiere más del 98% de protección de un nuevo embarazo durante los primeros cuatro meses.
- Favorece la relación Madre-Hijo, ayudando a establecer un estrecho vínculo afectivo.
- Favorece los sentimientos de plenitud y su realización como madre.
- Es la alimentación más económica.

2. Para el niño

- El mejor alimento: Se adapta a las necesidades específicas del bebé.
- Disponibilidad inmediata y temperatura ideal.
- Favorece la maduración a través del aporte de sustancias fundamentales que no se encuentran en otros tipos de leche.
- Aporte de defensas específicas, pues la madre le transfiere sus defensas a través de la leche.
- No produce procesos alérgicos.
- Estimula la maduración del aparato digestivo.
- Facilita el vínculo afectivo Madre-Hijo.
- Aprende a chupar y tragar, lo que permite un mejor desarrollo posterior de la alimentación y para comenzar a hablar.
- En el niño alimentado al pecho, se disminuye los problemas de dientes torcidos.
- Previene la malnutrición (desnutrición y obesidad)
- Disminuye la incidencia de diarrea y de infecciones respiratorias.
- La Leche materna posee factores contra las amebas, giardia, cólera, los hongos y los virus.
- Disminuye la incidencia de caries dental

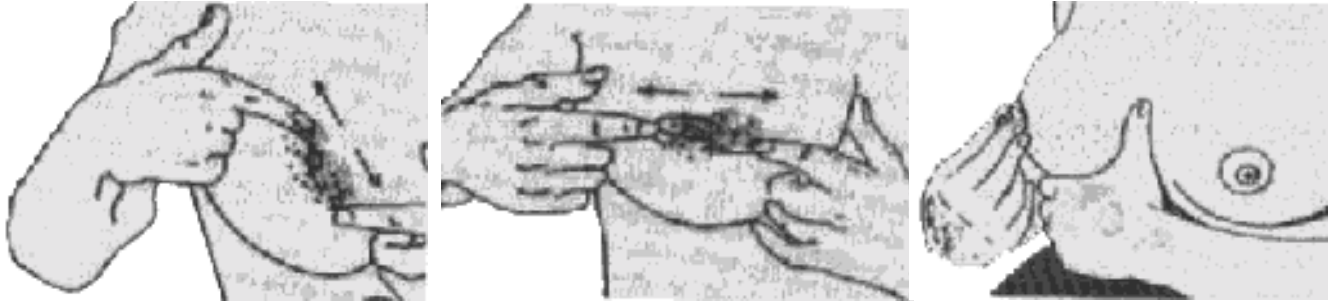
3. Ventajas prácticas y familiares

- Es más económica.
- Está siempre lista, no requiere preparación.
- Está siempre a la temperatura ideal.
- Es estéril por lo que no hay peligro de contaminación.
- Favorece la alimentación nocturna.

Técnicas de lactancia materna

Es importante que la madre haya sido capacitada y preparada física y psicológicamente durante su embarazo.

La preparación de la madre para la lactancia debe comenzar durante el embarazo. Es preciso observar los pezones y su forma, si no están correctamente desarrollados o están metidos para adentro, la futura mamá deberá realizar varios minutos diarios de masaje y estiramiento de los pezones para que estos tomen la forma adecuada.



- 1.- Poner un dedo a cada lado del pezón y estirar la areola hacia fuera. Sucesivamente realizar el mismo procedimiento en otros puntos alrededor del pezón hasta cubrir un círculo completo.
- 2.- Lubricar los dedos con aceite común, o lanolina hidratada (si ya hay secreción de calostro este será lo mejor) y sujetando la base del pezón rotar los dedos como dando cuerda a un reloj. El masaje se completa estirando el pezón y traccionando hacia fuera.

Esta rutina se deberá sostener diariamente durante el último trimestre del embarazo. Esto permitirá además a la mamá, prepararse psicológicamente para el amamantamiento. Si el ejercicio produce contracciones uterinas debe suspenderse. Tampoco será conveniente realizarlo cuando hay antecedentes de parto prematuro. Otro factor de suma importancia es explicar a la madre las características normales de la leche en los primeros días del amamantamiento. Se trata de una leche preparada especialmente para las necesidades propias de un bebe recién nacido. Es por esto que tiene una mayor cantidad de líquido y proteínas. Esto hace que se vea mas aguachenta y erróneamente muchas mamás creen por eso que su leche no sirve.

Recomendaciones generales

1. Baño general diario. Durante el baño realice palpación de sus senos y verifique que estén blandos, sin nódulos o tumoraciones (acumulación de leche)
2. Lavado de manos antes de lactar al niño.
3. El niño debe estar limpio y seco para ser alimentado.
4. Mantenga al niño descubierto (libre de cobertores) mientras lo lacta, para evitar que se duerma. Lo anterior permite contacto libre y estrecho con su madre. Evite mover el niño bruscamente para no correr el riesgo de vómito.
5. Adopte la posición más cómoda, ya sea sentada o acostada con la espalda bien apoyada.
6. Antes de dar de mamar, se debe limpiar el pezón con un algodón húmedo.
7. Haga extracción de una pequeña cantidad de leche y aplique en el pezón antes y después de amamantar al niño.
8. La humedad favorece la proliferación bacteriana (infecciones) y formación de fisuras, por tanto después de amamantar airee los senos durante el mayor tiempo posible.
9. Si durante los primeros días de lactancia presenta fisuras y dolor en los pezones **no la suspenda**, trátelos con leche materna y utilice la técnica correcta de amamantamiento, cambiando al bebe de posición para que ejerza la succión en diferentes zonas.
10. Para mantener la producción y secreción de leche, recomiende a la madre dar a libre demanda, estar tranquila, feliz y descansar mientras su hijo duerme.
11. Coloque al niño de tal forma que sus bracitos no interfieran entre la boca y el seno, el contacto con el seno materno debe ser estrecho.
12. Mientras el niño amamanta, su cuerpo debe estar frente al de la madre sin que tenga que extender o girar la cabeza para comer.

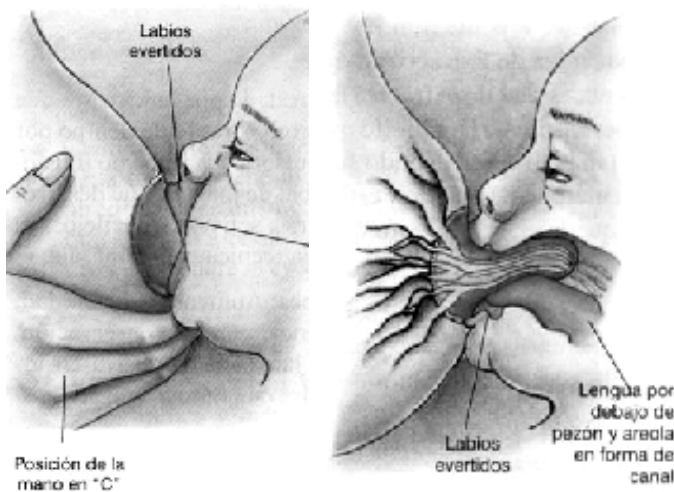
13. Coloque al niño en el seno hasta que lo desocupe y páselo al otro seno. En la próxima toma inicie con el último seno que ofreció en la toma anterior.
14. Cuando la lactancia es exclusiva y a libre demanda, el niño no necesita recibir agua ni jugos. La leche materna suple las necesidades nutricionales y de líquidos en el niño.

Reflejos del niño importantes para la lactancia materna

El Recién Nacido tiene tres reflejos que le ayudan a alimentarse:

- **Reflejo de búsqueda:** Es el que ayuda al niño a encontrar el pezón. Se estimula al tocar con el pezón la mejilla del niño.
- **Reflejo de succión:** Cuando se estimulan sus labios, el lactante inicia movimientos de succión (chupar). Este reflejo es necesario para una alimentación adecuada y suele acompañarse del reflejo de deglución (tragar).
- **Reflejo de deglución:** Es el paso de la leche hacia el estómago por medio de movimientos voluntarios e involuntarios que se suceden automáticamente en un conjunto único de movimientos.

Procedimiento para amamantar



Tome la teta con la mano en forma de «C», colocando el pulgar por encima y los otros cuatro dedos por debajo del pezón detrás de la areola, pues si chocan los labios del niño con los dedos de la madre se impide que pueda tomar todo el pezón y parte de la areola para una succión adecuada.

Recuerde a la madre que debe acercar el niño a la teta y no la teta al niño, previniendo así dolores de espalda y tracción del pezón.

Estimule el reflejo de búsqueda acercando el pezón a la comisura labial y cuando el niño abra la boca completamente, introduzca el pezón y la areola. Si se resiste, hale suavemente hacia abajo su barbilla para lograr una correcta succión.

Si adopta una posición incorrecta se debe retirar del seno e intentar de nuevo.

Permita al recién nacido la succión a libre demanda y el alojamiento en la misma habitación. El amamantamiento nocturno aumenta la producción de leche.

Extracción manual y conservación de la leche materna

La técnica de Extracción Manual fue desarrollada por una madre que vio la necesidad de sacarse la leche por un largo período de tiempo por razones médicas. Descubrió que el reflejo expulsor de la leche no funcionaba tan bien como cuando su bebé succionaba, de manera que desarrolló un método de masaje y estímulo que ayudara a activar éste reflejo.

La leche se puede extraer por varias razones: Aumentar la cantidad, prevenir o aliviar el endurecimiento de los pechos, para su conservación en situaciones especiales, para continuar la lactancia exclusiva en los hijos de madres trabajadoras o cuando la madre o el niño deben ser hospitalizados.

Elementos

- Jabón, toalla o paño de tela limpio.
- Recipiente plástico con tapa, previamente hervido.

Procedimiento

- Elija un ambiente tranquilo y agradable. Su habilidad para relajarse facilitará la bajada de la leche.
- Lavase las manos con agua y jabón antes de iniciar la extracción.



- Si el seno está muy cargado aplique compresas de agua fría y si está inflamado compresas de agua caliente, por cinco a diez minutos.

- Coloque la yema de los dedos en la parte superior del pecho y realice un movimiento circular con los dedos en un mismo punto. Después de unos segundos proceda a otra área del pecho.

- Recorra todo el pecho, desde la parte mas externa hacia adentro, hasta llegar la centro.



- Frote cuidadosamente el pecho desde la parte superior hacia el pezón, de manera que le produzca cosquilleo.
- Continúe este movimiento desde la base del seno al pezón y alrededor del mismo, con lo que ayudará a relajarse y estimulará la salida de la leche.
- Para extraer la leche:



- Coloque el pulgar y los dedos índices y medio aproximadamente 3 ó 4 centímetros detrás del pezón.

- Coloque el pulgar encima y los dedos debajo del pezón formando una letra «C».

- Evite sostener el pecho con la palma de la mano.

- Empuje los dedos hacia las costillas, evite separarlos. si los pechos son grandes, primero levántelos y luego empuje hacia adentro.

- Presione suavemente.

- Repita rítmicamente el paso anterior para vaciar toda la teta, haga rotar la

posición de los dedos para desocupar todos los depósitos de leche. Use primero una mano y luego la otra en cada teta.

- Evite resbalar los dedos sobre el pecho pues puede causar irritación en la piel.
- Recoja en un recipiente plástico y tápelolo



CONSERVACION DE LA LECHE MATERNA

- La leche materna no tiene preservativos, por tanto deben tomarse ciertos cuidados.
- Conserve la leche en un recipiente plástico o con tapa rosca. (Los recipientes se deben lavar con jabón y agua caliente). En los de vidrio se adhieren los factores inmunológicos, por lo tanto no se recomiendan.
- Use un recipiente distinto y limpio cada vez que se extraiga la leche. (Horas diferentes).
- Inmediatamente después de extraerse la leche, cierre y marque con una etiqueta el recipiente, ubíquelo en la parte más fría del refrigerador.
- Mantenga la leche refrigerada por un tiempo no mayor de 48 horas, si no tiene refrigerador mantenga el recipiente en un sitio fresco, protegido de la luz solar por un período máximo de 8 – 10 horas en clima frío.

Cuando vaya a utilizar la leche extraída caliéntela al baño María durante unos minutos, y suminístrela con taza o cuchara.

10º El Principio de solidaridad



Este principio es de grandes consecuencias porque lleva a una apertura, a una comunicación positiva con los otros seres humanos. Sabemos que el encerramiento en uno mismo, genera problemas más o menos graves. El llamado «egoísmo» puede reducirse precisamente a un problema de encerramiento y falta de comunicación. El Principio otorga importancia al hecho de ir positivamente a los otros y complementa al Principio anterior que recomienda: «no perjudiques a otros», pero la diferencia entre ambos, es grande.

La enseñanza sobre la acción solidaria es una de las más antiguas de la humanidad.

«Cuando trata a los demás como quieres que te traten, te liberas»

Ejercicios:

- 1.- ubicar una situación donde actué de manera contraria a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 2.- ubicar una situación donde actué de manera acorde a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 3.- *Intercambio grupal.*

Recomendación: tratar de tener presente en la semana el principio citado, poniendolo en practica en lo cotidiano.

Nutrición (1° Parte)

Los nutrientes son las sustancias que permiten al organismo obtener la energía necesaria para vivir, formar y reparar el cuerpo y regular su funcionamiento.

Los **nutrientes** contenidos en los alimentos son:

Aportan Energía	Complementan la dieta	Elemento esencial
Azúcares	Sales minerales	Agua
Grasas	Vitaminas	
Proteínas		

Grupos de alimentos

Alimentos energéticos. Su principal función es el suministro de energía.

- Grasas puras.
- Frutos secos grasos.
- Cereales.
- Legumbres.
- Azúcares simples.

Alimentos constructores. Su función principal es permitir la síntesis de proteínas.

- Leche, yogur y quesos.
- Carnes, pescados y huevos.
- Legumbres.

Alimentos protectores. Nos aportan las vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Nos protegen contra posibles enfermedades.

- Verduras.
- Frutas frescas.

Los azúcares (excepto fibra)

Del 55-60% del total de energía ingerida, la deben aportar los azúcares.

Cuando digerimos los azúcares, los descomponemos en glucosa que es absorbida, circula por la sangre y penetra en las células donde se quema para producir energía.

Se almacena en el hígado y músculo y se utiliza cuando necesitamos energía. También se puede guardar en forma de grasa, por esto se dice que los azúcares engordan.

Son la principal fuente de energía del organismo humano.

“la fibra alimentaria”

La fibra alimentaria es la parte que no se digiere ni se absorbe de muchos alimentos de origen vegetal. Se elimina con la caca casi intacta.

Tienen capacidad de absorber agua. Aumenta el volumen del bolo alimenticio, esto implica que se obtenga una sensación de saciedad y por lo tanto se previene la obesidad.

Aumenta el volumen de la caca, tanto por su capacidad para retener agua como por la presencia de la fibra en sí. En las sociedades occidentales hay un bajo consumo de fibra y esto trae como consecuencia un pequeño volumen de caca, estreñimiento y esfuerzo al defecar. Las enfermedades asociadas son estreñimiento, hemorroides y otras.

Las Grasas

Reserva y suministro de energía. Aporte de vitaminas liposolubles A, D, E, K.
Hace a los alimentos más sabrosos, facilita la masticación y la deglución.

Las Proteínas.

Funciones

Plástica: Formando la mayor parte del organismo humano (órganos, huesos, músculos) después del agua.

De defensa: Formando los anticuerpos (inmunoglobulinas), para la defensa contra las infecciones.

Reguladora: Muchas sustancias, como la insulina, son proteínas.

De transporte: Hay proteínas que actúan como sustancias transportadoras de otras que no pueden circular solas por la sangre.

Energética: Si el aporte de azúcares y grasas no es el adecuado para cubrir las demandas de energía, las proteínas se utilizan para producir energía.

Necesidades

En la niñez y en la adolescencia: se necesitan más proteínas, pues el cuerpo se está formando, hay un gran crecimiento y desarrollo.

En los ancianos: Con el paso del tiempo nuestros órganos y tejidos se deterioran y hay que renovarlos.

En embarazadas y cuando amamantan: Para el desarrollo del bebé y de la leche.

Personas que sufren **enfermedades, operaciones quirúrgicas o quemaduras**, los procesos de regeneración utilizan proteínas y hay que reponerlas.

Vitaminas

Son sustancias orgánicas más o menos complejas necesarias para el crecimiento y mantenimiento normal de la vida. Deben venir aportadas por la dieta, ya que no pueden ser sintetizadas por el organismo. Su carencia provoca **enfermedades**. La mayoría de las vitaminas presentes en los alimentos han sido sintetizadas por las plantas. Los alimentos animales son ricos en diferentes vitaminas porque se han alimentado de vegetales. Las vitaminas **D, B₁₂ y K** son sintetizadas por hongos. La deficiencia de vitamina **A**, origina **ceguera nocturna**; la de vitamina **D** se traduce en **raquitismo** (huesos débiles) y la de vitamina **K** en **heridas que sangran**. Una persona sana que consuma una dieta variada es poco probable que le falten vitaminas. Las personas que pueden padecer deficiencia son los enfermos, los ancianos y personas sometidas a un régimen de adelgazamiento, o los pobres, que tienen pocos alimentos y poca variedad.

Alimentación equilibrada

Una alimentación equilibrada es aquella que mantiene un óptimo de salud y aumenta la esperanza de vida del individuo. Esta definición, tan simple aparentemente, es difícil de establecer para un individuo en concreto, dada la variabilidad de las necesidades energéticas y de nutrientes y también por la dificultad para conocer el contenido exacto de nutrientes que contiene un alimento.

Este proceso está condicionado por diferentes factores, que van a determinar el comportamiento alimentario de una sociedad. Estos factores son:

- 1. Hábitos alimentarios**, que se adquieren en la infancia y son difíciles de modificar. Es importante para nosotros conocer los hábitos alimentarios del lugar, para construir la dieta en base a estos datos. Alimentos que son muy consumidos en una zona, pueden ser muy poco consumido en otra aunque estén disponibles, simplemente porque la gente no está acostumbrada a consumirlos.
- 2. Factor económico.** Una buena alimentación no es cara, muchas sociedades muestran un déficit en la ingesta de alimentos baratos. En los estratos más pobres sí es un factor limitante ya que esta pobreza va a establecer restricciones para conseguir alimentos.

Normas básicas para una alimentación equilibrada

Hay tres normas básicas para conseguir un equilibrio nutritivo:

1. La cantidad de energía aportada por los alimentos, debe ser la **necesaria** para compensar el gasto energético, sin excesos ni carencias.
2. La dieta ha de ser **variada**, debe incluir alimentos de todos los grupos, para así poder satisfacer las necesidades de todos los nutrientes.
3. Los principios inmediatos han de cumplir un cierto **equilibrio**:
 - *Energía de azúcares = 55% - 60% de la energía total.*
 - *Energía de grasas = 30% de la energía total.*
 - *Energía proteica = 10% - 15% de la energía total.*

Azúcares: Como vemos deben aportar más de la mitad de las calorías ingeridas. Del total diario, solo una pequeña parte (10%) se tomará en forma de azúcares simples, la mayor parte se tomará en forma de almidones (cereales, legumbres, tubérculos). Es el combustible por excelencia, no sobrecarga ni al hígado ni a los riñones y además nos van a aportar la cantidad necesaria de vitamina B₁ y un gran aporte de fibra vegetal.

Grasas: Se recomienda ingerir las 2/3 partes en forma de grasa vegetal (rica en ácidos grasos mono y poliinsaturados), frente a 1/3 de origen animal (ácidos grasos saturados y colesterol).

Proteínas: Se aconseja tomar a partes iguales proteínas de origen animal y vegetal, de esta forma aportamos los aminoácidos esenciales. Las proteínas son insustituibles en la dieta ya que aportan los aminoácidos esenciales para construir nuestras propias proteínas. **Vitaminas y sales minerales:** Cubrir las necesidades, principalmente de vit. A, B₁, B₂, B₃ y C. Atender a las necesidades de calcio y de hierro.

AGUA: Necesitamos aproximadamente 3 litros de agua al día, de los cuales 1,5 litros deben ser aportados por el agua de bebida y el resto es aportado por los alimentos.

Grupos de alimentos

Existen distintas clasificaciones y cada país tiene una propia, ya que es un instrumento didáctico para que la población conozca los alimentos y consuma los más necesarios. De esta forma nos encontramos países que tienen 3 grupos y otros 12 grupos. En algunos países subdesarrollados las legumbres, frutos secos y semillas sustituyen al grupo de lácteos, por el aporte de calcio que suponen, dada la baja producción de lácteos en la zona. Una forma bastante difundida es dividir los alimentos en 5 grupos:

1. **Grupo de los Cereales.**
2. **Grupo de las Verduras y las Frutas.**
3. **Grupo de la Leche y Derivados Lácteos.**
4. **Grupo de las Carnes, Pescados y Huevos.**
5. **Grupo de las Grasas.**

También veremos otro grupo de alimentos que consideramos complementarios como: sal, azúcar, grasas de adición, bebidas refrescantes y alcohólicas.

11º. El Principio de negación de los opuestos



Aquí no se explica que haya que abandonar todo bando. Aquí se sugiere considerar la posición en que uno se encuentra, como resultado de factores ajenos a la propia elección; factores educacionales, de ambiente, etc. Tal actitud hace retroceder el fanatismo, al tiempo que permite comprender los bandos o las posiciones que asumen otras personas. Evidentemente, esta forma de considerar el problema de los bandos contribuye a la libertad de la mente y tiende un puente fraterno, hacia las demás personas aun cuando éstas no coincidan con mis ideas, o aparentemente se opongan a mis ideas.

Este Principio, al tiempo que reconoce la falta de libertad en las situaciones que uno no ha construido, afirma la libertad de negar las oposiciones si son parte de las mismas

situaciones. En otras palabras: yo no he decidido ser alto o bajo; gordo o delgado y si esa condición está acompañada de oposiciones a otros que tampoco eligieron su bando, tengo libertad para negar esa oposición. Yo no inventé a los altos, a los bajos, a los gordos o a los delgados, por tanto niego toda oposición responsable.

**«No importa en qué bando
te hayan puesto los acontecimientos;
lo que importa es que comprendas
que tú no has elegido ningún bando»**

Ejercicios:

- 1.- ubicar una situación donde actué de manera contraria a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 2.- ubicar una situación donde actué de manera acorde a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 3.- *Intercambio grupal.*

Recomendación: tratar de tener presente en la semana el principio citado, poniendolo en practica en lo cotidiano.

Nutrición (2° Parte)

EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

El Promotor de Salud en Nutrición debe estar capacitado para establecer, aproximadamente el estado nutricional de la población con la que trabaja. Si se trata de una comunidad que por diferentes motivos mantiene un régimen similar de alimentación, es probable que pueda predecirse determinadas carencias, sin necesidad de ningún estudio. Por ejemplo, si se trata de una población que tiene un acceso mínimo a carnes (por factores socioeconómicos o culturales), basando su alimentación en harinas y verduras, pero sin complementarlas con legumbres, es posible que existan carencias proteicas importantes.

En otros casos el promotor deberá realizar un estudio individualizado del estado nutricional de la población en la que trabaja. Para ello deberá realizar:

- 1.- Un cuestionario sobre la alimentación habitual de la persona del estudio.
- 2.- Una evaluación clínica del estado nutricional.
- 3.- Una evaluación de peso y talla.
- 4.- En casos especiales podrá ser necesaria una consulta a un centro asistencial para la evaluación por un especialista y la solicitud de análisis de laboratorio que detecten problemas específicos.

Esta tarea no puede desligarse de la situación socioeconómica de la población, deberá utilizarse un criterio racional, que nos dirá que si se trata de gente con grandes dificultades económicas, aún cuando no observemos graves casos de desnutrición, podremos fácilmente estar ante cuadros de subnutrición.

Esto es de suma importancia, ya que uno de los inconvenientes más importantes de los trastornos nutricionales está dado por la susceptibilidad a las infecciones y la gravedad con que las mismas se presentan. A su vez, los cuadros infecciosos, como cualquier otro problema de salud llevan a una disminución en la cantidad de alimentos consumidos, o a una disminución de su aprovechamiento, con la consiguiente desnutrición.

Questionario sobre hábitos alimenticios

Deberán obtenerse datos sobre calidad y cantidad de alimentos. Se preguntará sobre la frecuencia diaria de ingestión de alimentos, la existencia o no de una dieta variada que incluya alimentos de los 5 grupos conocidos, y las proporciones de los mismos en la dieta.

Es preciso también determinar si la dieta actual es la misma a través del tiempo, o si ha sufrido variaciones de importancia.

Será muy importante ser muy claros al momento de interrogar, y preguntar específicamente si se acostumbra o es posible realizar cuatro comidas diarias en el grupo familiar; mencionar específicamente los alimentos que componen un determinado grupo (podría suceder que para una familia las legumbres y cereales, por ejemplo, no resulten alimentos básicos, o que habitualmente excluyan los lácteos, debido a que alguno de los miembros no los tolera, y tampoco los reemplacen correctamente con otros alimentos).

Muchas veces la forma más adecuada de realizar una encuesta sobre hábitos alimenticios, consiste en preguntar por lo que se comió en varios días anteriores y luego, preguntar específicamente por aquellas cosas que notamos faltan en la dieta.

Esta encuesta puede hacerse en forma conjunta a un grupo de vecinos, con el interés de obtener rápidamente una idea general de la situación de un barrio, pero cuando necesitamos establecer la situación de una cierta persona, deberá hacerse dialogando con el entrevistado (o sus padres, si se trata de un niño), dándole tiempo a recordar, y también permitiendo expresar sus gustos personales, ya que al elaborar una recomendación para mejorar la dieta, será preciso tener en cuenta este aspecto, a fin de evitar que fracase por manejarnos con una supuesta "dieta ideal", pero que luego no será considerada, de todas formas se deberá estimular el consumo de alimentos como el pescado, de gran valor nutritivo y que muchas veces es rechazado.

En este sentido, será muy importante que en el ámbito en el que trabajen los Promotores en Nutrición existan gran variedad de recetas, que contemplen el uso de todos los grupos de alimentos y que a la vez resulten económicamente accesibles. Una buena forma de lograrlo es solicitando a todos los vecinos que aporten diferentes recetas.

Evaluación clínica del estado nutricional

Aquí será preciso evaluar diferentes funciones que dependen del estado nutricional, entre ellas *la inteligencia; el tono afectivo; actividad diaria, capacidad de juego; crecimiento. Así como también el estado de la piel, las mucosas, la grasa debajo de la piel, las masas musculares, el tono de las mismas, la maduración motora en el caso de los niños y la presencia de edemas (hinchazón de piernas, manos u otra parte del cuerpo).*

Es una evaluación subjetiva, que será más eficaz cuanto más experiencia tenga el observador, pero puede hacerlo cualquier persona que sepa lo que debe buscar.

La inteligencia es signo de un buen estado nutricional. Inversamente, un retraso en el aprendizaje, dificultades en el colegio, problemas para mantener la atención, pueden ser indicadores de una mala alimentación. Desde luego que en este caso deberá ser un problema crónico, o por lo menos de un buen tiempo de existencia.

El tono afectivo, la actividad diaria y la capacidad de juego, son indicadores del caudal energético de la persona, especialmente en los niños. No solo la falta de actividad es expresión de estos problemas, también lo son la irritabilidad y el nerviosismo.

La piel, las mucosas, el pelo y las uñas, son buenos indicadores del estado nutricional. Por ser normalmente tejidos de gran recambio, las carencias nutricionales se expresan rápidamente en ellos. Una piel seca, resquebradiza, propensa a las infecciones, o con dificultad para la cicatrización, indica problemas nutricionales. De igual forma que la presencia de boqueras, una lengua que muestra zonas “peladas”, o sequedad de los ojos. También son expresión de problemas de nutrición un pelo seco, pajizo, sin brillo, ralo o que se cae con facilidad. Las uñas también dan su señal cuando se quiebran con facilidad, crecen poco o son muy finas y débiles.

La existencia de grasa debajo de la piel, y músculos bien formados y con un buen tono (firmes), son indicadores de un buen estado nutricional, y por el contrario, su pérdida nos delata una carencia importante.

Sin ser detallistas, cuando vemos que un niño no muestra las capacidades motoras que otros niños a su misma edad, y esto se asocia con otros signos de malnutrición, o con una historia de carencias en la dieta, es altamente probable que se deba a desnutrición.

La presencia de edema, si no existen problemas de los riñones, es muy probable que se deba a desnutrición, pero este es un signo de desnutrición grave.

La existencia de cuadros infecciosos reiterados, especialmente respiratorios y diarreicos, debe hacer sospechar la existencia de algún grado de desnutrición, y también debe pensarse en la necesidad de suplementos dietarios ante estos cuadros, aún cuando no existan signos de desnutrición, ya que ellos mismos pueden inducirlos.

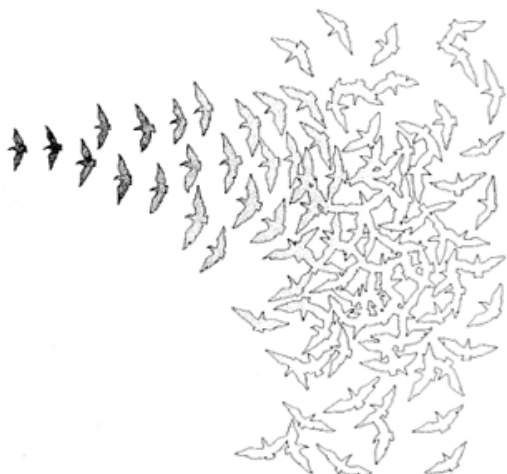
Evaluación de peso y talla

Desde luego que estos dos parámetros serán indicadores del estado nutricional, pero ya hemos visto que no son los únicos. La afectación de la talla se da cuando la desnutrición es crónica, salvo en las etapas de crecimiento activo (recién nacido hasta el año; alrededor de los 6 y 12 años). La pérdida de peso indica una carencia nutricional actual.

Podrán utilizarse cualquiera de las tablas que se consiguen, ya que no utilizaremos este dato como el único, y además lo haremos teniendo en cuenta la historia personal y familiar tanto en lo referente a talla como a peso. Es decir, que si estamos evaluando a un niño con una tabla que nos indica que es muy bajo para su edad, pero sus padres también lo son, esto deberá hacernos relativizar este dato.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, es posible formarse una idea sobre el estado nutricional de una persona. No nos preocupa establecer carencias específicas, ya que de todas maneras nuestras recomendaciones estarán dirigidas a lograr, en base a los recursos disponibles, una alimentación adecuada.

12º El principio de acumulación de las acciones



Aquí se quiere decir que todo acto que se realiza queda grabado en la memoria y desde allí influye en las otras vías. Por, tanto, la repetición de actos que dan unidad interna o que generan contradicción, van formando una conducta que condiciona a las acciones posteriores en alguno de los dos sentidos. Repetir los actos de unidad interna, significa ejercitar los Principios en la vida diaria. También se da a entender que no se trata de la repetición de un acto (o de un Principio aislado), sino de un conjunto de actos de unidad interna.

Sin duda que al ejercitar todos los Principios, nos encontramos con una disciplina integral, capaz de ir transformando nuestra condición sufriente en una nueva

forma de vida de creciente unidad interna y, por tanto, de creciente felicidad.

A veces, sumando actos contradictorios, se construye la vida de una persona o de un conjunto humano. También sucede que pueden aparecer muchos resultados exitosos durante un tiempo, pero antes o después se producirá la catástrofe porque la base de toda esa vida es falsa. Mucha gente ve solamente las anécdotas exitosas, pero no alcanza a comprender el proceso de esa vida y, sobre todo, su absurdo final.

«Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en tí.

Si repites tus actos de unidad interna, ya nada podrá detenerte».

Ejercicios:

- 1.- ubicar una situación donde actué de manera contraria a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 2.- ubicar una situación donde actué de manera acorde a este principio.
¿cómo me sentí? y ¿cómo resultaron los acontecimientos?

- 3.- *Intercambio grupal.*

Recomendación: tratar de tener presente en la semana el principio citado, poniendolo en practica en lo cotidiano.