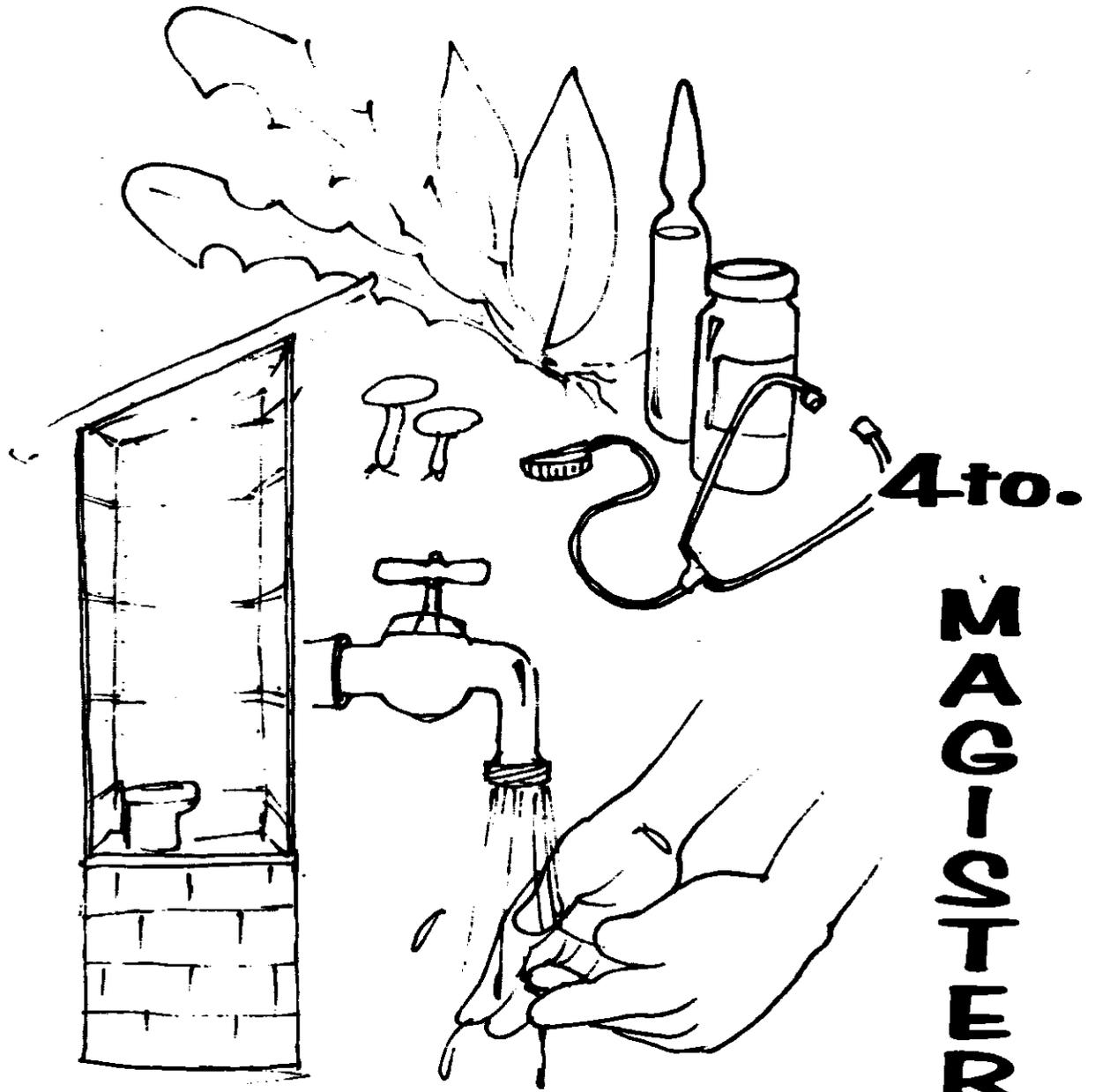


# Educación para la salud

MÓDULO EDUCATIVO



MAGISTERIO



**OFICINA DE EDUCACIÓN  
VITACUAMATI**

# **Educación para la salud**

**Proyecto de Profesionalización  
de Promotores Educativos**

**Antofagasta, 2001**

**4to.  
MAGISTERIO**

# **Módulo Educativo Educación para la salud**

## **Proyecto de Profesionalización de Promotores Educativos**

**Este material fue elaborado por  
"Colectivo Paulo Freire"  
con el apoyo de EDUMAYA y PRODESSA**

**Autores: Francisco Cabrera  
Federico Roscal**

**Director de PRODESSA Oscar Azmitia  
Directora de EDUMAYA Anabella Giracca**

**Guatemala, 2001**

<b>Unidad 1:</b>	
<b>Aspectos básicos de la salud</b>	<b>9</b>
1. ¿Cómo está la salud en Guatemala?	10
2. Aclaremos algunos conceptos	12
3. ¿Qué significa la enfermedad?	15
4. Para conservar la salud	16
<b>Unidad 2:</b>	
<b>La salud y las enfermedades</b>	<b>17</b>
1. ¿Qué es la salud?	18
2. Las enfermedades	19
3. Conozcamos las enfermedades	22
4. ¿Por qué nos enfermamos?	26
5. ¿Cómo se transmiten las enfermedades?	29
<b>Unidad 3:</b>	
<b>La educación para la salud en la escuela</b>	<b>35</b>
1. Conocimientos que podemos aplicar	36
2. Contenidos de salud y primeros auxilios aplicables a la escuela	43

# EDUCACION TEMÁTICA

Este curso de educación para la salud tiene como propósito ayudar a preservar la salud integral desde la escuela.

A lo largo del texto veremos temas variados que tienen que ver con la salud. Hemos tratado de ponerlo en el contexto de las comunidades rurales del país para que sea más útil.

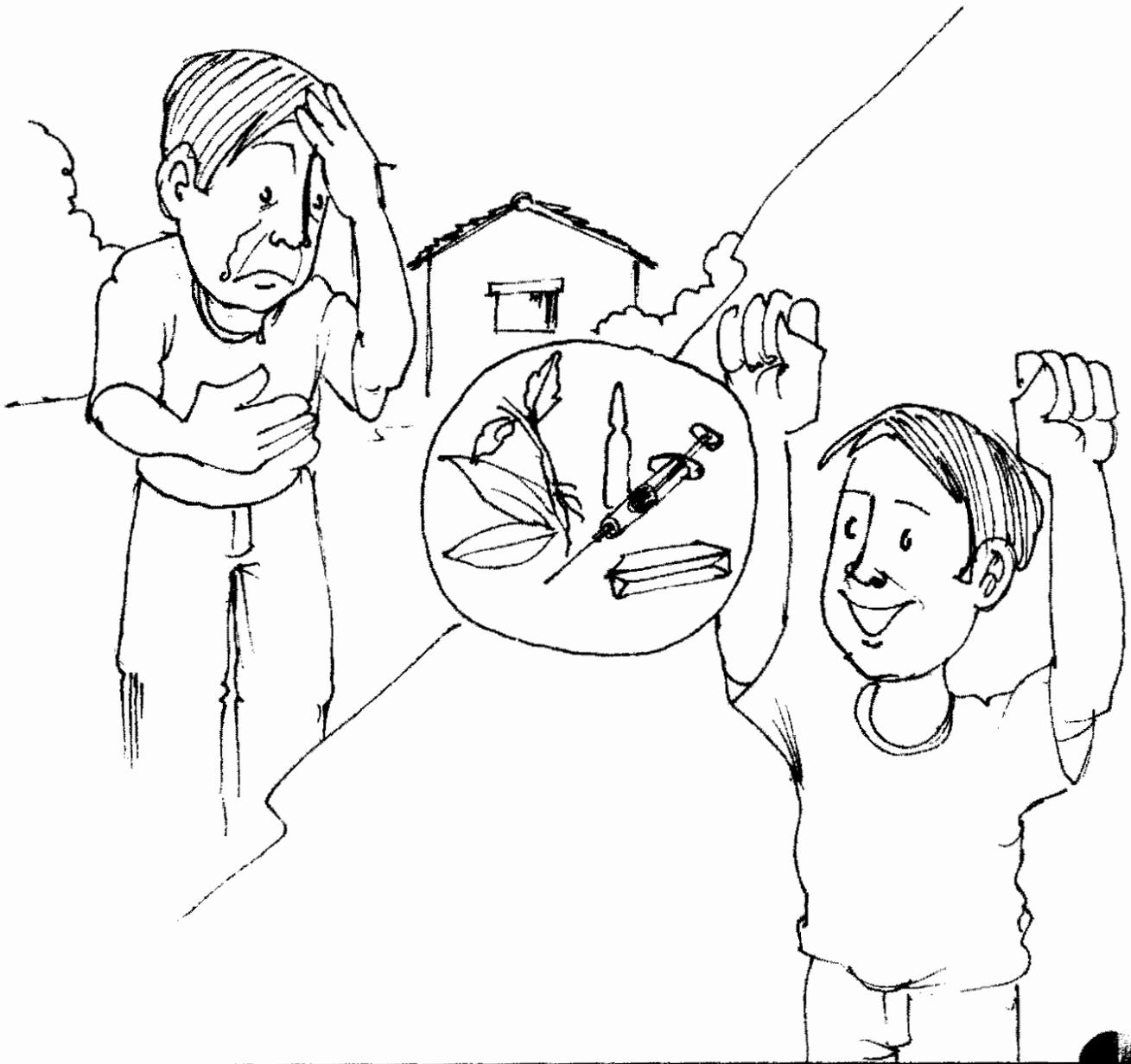
Aquí queremos hacer un aporte a la conservación de la salud, no a la recuperación de la salud perdida a través del consumo de medicinas químicas sino a la conservación de la salud que se consigue sobre la base de la prevención y la práctica de hábitos higiénicos.

Sabemos que en nuestros países la primera causa de la enfermedad no es la falta de higiene o los malos hábitos, sino "la pobreza". Pero aun con eso queremos compartir este esfuerzo por aportar a la salud de la comunidad.

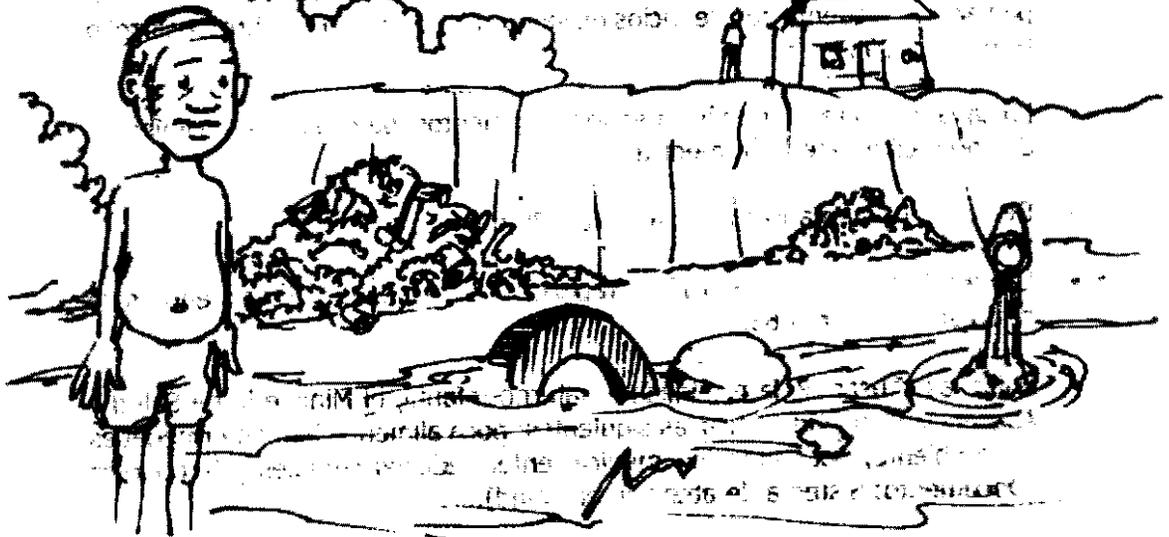
Esperamos que este material le ayude en su trabajo.

# Unidad 1

## Aspectos básicos de la salud



## 1. ¿Cómo está la salud en Guatemala?



No cabe duda que el área de la salud es uno de los problemas más duros que tiene nuestro pueblo. Para empezar vemos algunos aspectos de esta realidad:

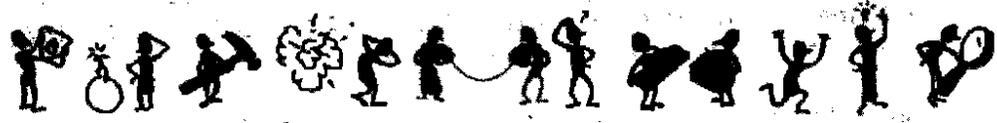
A nivel nacional, nuestro pueblo sufre éstos y otros problemas en gran magnitud: tenemos altos índices de mortalidad infantil; mortalidad cuyas causas en la mayoría de los casos son enfermedades inmunoprevenibles (que se pueden prevenir con vacunas: difteria, tétanos, polio, sarampión) o enfermedades de fácil tratamiento (enfermedades diarreicas y respiratorias). Además siete de cada diez personas sufren algún grado de desnutrición.

Todo esto nos recuerda que la principal causa de la falta de salud es la pobreza.

Vemos algunos datos del nuestro país:

- De cada 1,000 niños nacidos vivos en el área urbana mueren 54 (En Cifras Guatemala, 1999).
- En el área rural mueren 63 de cada 1,000 (En Cifras Guatemala, 1999).
- Las enfermedades más frecuentes son: Infecciones respiratorias, diarrea, SIDA, tos ferina, sarampión y rubiola (En Cifras Guatemala 1,999).
- Las enfermedades más comunes que causan muerte son: infección intestinal, bronconeumonía, enfermedades cercanas al nacimiento, neumonía e influenza y deficiencia de la nutrición (En Cifras Guatemala 1,999).
- 5.3 millones de guatemaltecos sobreviven diariamente con un dólar (1 US\$) y están por debajo de los índices de pobreza universalmente aceptados (PNUD, Informe de Desarrollo Humano, 1998).

- Según el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo el 43% de la población no cuenta con servicios de salud (PNUD, informe sobre Desarrollo Humano, 1998).
- En caso de la atención médica en los nacimientos, de cada tres nacimientos dos no reciben atención médica.
- De cada 10 mil madres que dan a luz, 29 mueren.
- La Revista Crónica, agosto 1998, reporta que de cada mil niños menores de cinco años, mueren 63.
- Entre las causas de la mortalidad materno-infantil, el Ministerio de Salud y Asistencia Social, identifica las siguientes: poca alimentación, enfermedades del ambiente, poca atención médica, enfermedades curables y la pobreza (Documento: Sistema de atención en salud).
- En Guatemala existe un médico por cada 4,000 habitantes (Revista Crónica, agosto 1998).



**Secuencia de Trabajo No. 1**



Pregúntese ¿cómo está la salud de la comunidad?, ¿cuáles son los problemas de salud más comunes?, ¿de qué se enferman los niños de la escuela con más frecuencia?, etc. Ahora pregúntese cuáles son las causas de las enfermedades?



**A  
T  
R  
A  
B  
A  
J  
A  
R**

Si nosotros como educadores estamos tratando que nuestro trabajo responda a las necesidades y problemas de las y los niños y de la comunidad, es imprescindible que tomemos en cuenta su salud en el proceso educativo.

A veces los educadores nos preguntamos cómo incorporar contenidos y aprendizajes realmente útiles en la escuela; pues la salud es un área que puede servirnos muchísimo para esto.

Pensemos por un momento lo que sucedería en nuestra comunidad si lográramos que las y los niños aprendieran bastantes cosas prácticas y aplicables sobre salud en la escuela y se convirtieran en promotores infantiles de salud. No creamos que esta idea es nueva, ya en muchas comunidades, tanto de Guatemala como de otros países de América Latina, existen promotores infantiles de salud, quienes realizan importantes acciones encaminadas a mejorar la salud de su comunidad.

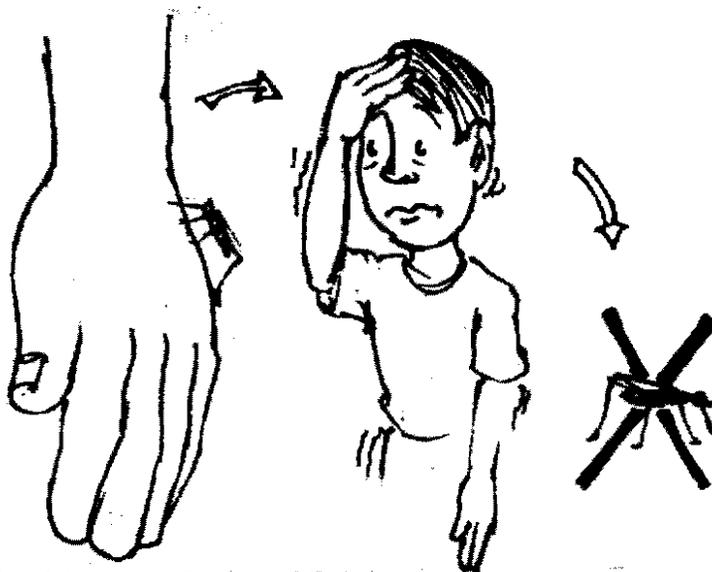
Lo anterior es posible únicamente si confiamos realmente en la capacidad de las y los niños para convertirse en promotores de salud, ya que no se trata sólo de darles a los niños algunas nociones de cómo prevenir enfermedades: que hay que lavarse las manos antes de comer o que hay que purificar el agua hirviéndola o usando cloro, etc. Aunque esto es muy importante se trata de algo más, de capacitarlos para conservar la salud integral.

## **2. Aclaremos algunos conceptos**

Antes de continuar, qué le parece si nos ponemos de acuerdo en algunos conceptos sobre salud.

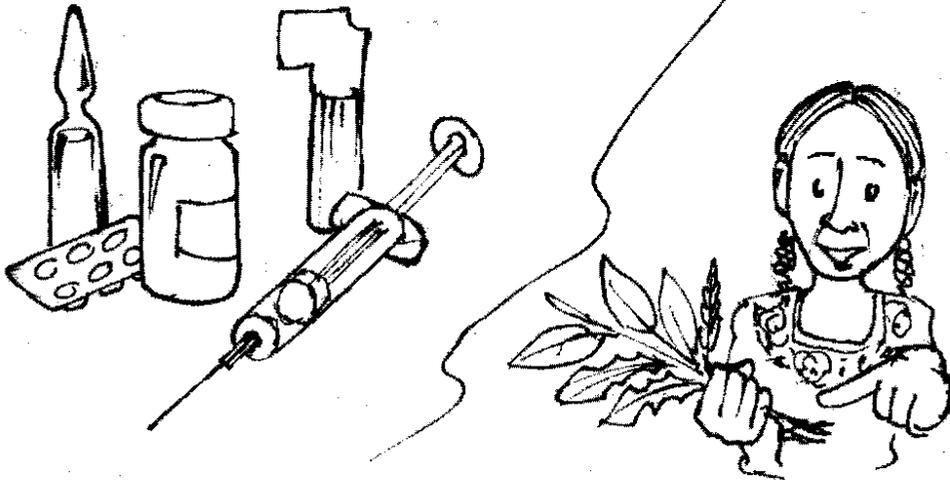
De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud OMS, la salud es algo más que no estar enfermo. Es el bienestar del cuerpo, de la mente y de la comunidad.

El cuidado de la salud suele dividirse en dos campos:



- **La salud preventiva:** Se refiere a todas aquellas acciones que se realizan, ya sea a nivel personal, grupal o comunitario, para evitar las enfermedades. La higiene personal y de la vivienda, la limpieza de las fuentes de agua, la disposición adecuada de basuras y excretas, las inmunizaciones a través de campañas de vacunación y los cuidados del embarazo son algunas de estas acciones.

- **La salud curativa:** Contempla todos los procedimientos que contribuyen a la recuperación de la salud cuando nos enfermamos: las medicinas, las operaciones, etc.



En cuanto a la medicina, es importante que tomemos en cuenta que además de la medicina occidental o moderna; la de los "doctores", los medicamentos y las operaciones, existe la medicina maya o comunitaria, también llamada tradicional: en cualquier comunidad es fácil reconocer a las personas: curanderos, comadronas, etc.; que prestan servicios importantes de salud con base en sus conocimientos y experiencia. Es fundamental que valoricemos ambos tipos de medicina, ya que una adecuada combinación de ambas es la mejor opción para salvar vidas.

- **Los primeros auxilios:** Son los conocimientos y habilidades que sirven para atender una emergencia de salud, un golpe, una quemadura, etc., mientras se consigue ayuda de una persona capacitada; un promotor de salud o un médico. Muchas veces dar los primeros auxilios a las personas les ha salvado la vida.





## 2.1 Algunas palabras importantes para entender

### MEDICINA TRADICIONAL

Son todos los conocimientos y prácticas que se usan para evitar o quitar una enfermedad y que se refieren a experiencias de los antepasados y a la observación que se transmite por generaciones oralmente o por medios escritos.

### MEDICINA OCCIDENTAL

También se le llama medicina moderna o científica y es la que ha buscado respuesta científica a los problemas de salud en países occidentales. Está basada en medicamentos químicos y comercializados.

### MEDICINA MAYA

Nuestros antepasados mayas tomaron la medicina como algo sagrado y el Creador y Formador les brindaba protección y ayuda. Veamos:

**HUNAB-KU:** Ser supremo, creador del mundo y padre de Itzamna.

**IXCHEL:** Esposa de Itzamna, representativa de la luna y protectora de toda mujer embarazada.

Los protectores de la salud dieron la gracia divina a personas, para que ayudaran a las que sufrían de alguna enfermedad. Entre ellos mencionamos a los siguientes:

- **LAS PARTERAS**  
Señoras que se dedican al cuidado de todas las mujeres embarazadas y los niños que nace. También se dedicaron a cualquier otra enfermedad propia de la mujer.
- **LOS COMPONEHUESEOS**  
Personas encargadas de los problemas de golpes, zafaduras y quemaduras, también otros problemas musculares como calambres.
- **LOS CURANDEROS**  
Hombres y mujeres dedicados a la curación de enfermedades por mandato de Dios, revelado a través de los sueños.



### 3. ¿Qué significa la enfermedad?

**Salud es estar completamente bien de nuestro cuerpo y de nuestra mente.**

Cuando nuestro cuerpo se siente bien, es decir que está sano, gozando de **salud física**. Cuando podemos relacionarnos o convivir bien con los demás, cuando resolvemos o afrontamos nuestros problemas con calma sin desesperación, gozamos de **salud mental**.

Podemos perder la salud cuando nos sentimos:

- Tristes
- Sin hambre o apetito
- Con mal carácter
- Con dificultad para recordar
- Con mucho sueño o somnolencia
- Miedo, sin que haya motivo
- Dolor de cabeza

**Es que  
¡hemos perdido la salud!**

A la pérdida de la salud se le llama enfermedad. Existen muchas causas por las que podemos enfermarnos algunas de las principales son:

- **Mala alimentación**  
Al no alimentarnos bien nuestro cuerpo se debilita y así fácilmente nos contagiamos de cualquier enfermedad.
- **Falta de higiene**
  - Comer sin antes lavarnos las manos
  - Comer las frutas y verduras sin lavarlas

En las manos, frutas y verduras sin lavar puede haber microbios causantes de enfermedades.

- **Descuido del ambiente**  
Acumulación de basura y desorden dentro y fuera de la casa.
- **Falta de letrina**  
La falta de letrina produce malos olores, atrae moscas y da lugar al desarrollo de enfermedades.
- **Mal uso de la letrina**  
De nada sirve que tengamos letrina si no la usamos correctamente. Pero también hay otras formas de perder la salud.

Pero también hay otras formas de perder la salud:

- Por un exceso de trabajo.
- Por no resolver con tranquilidad los problemas.

<sup>1</sup> Este texto está basado en el material "La alegría de vivir sano", de la colección Aprende y Progresa. Asociación Amigos del País. Edit. Kammar.

## 4. Para conservar la salud

Hay muchas cosas que podemos hacer, aquí van algunas:

- **Alimentándonos bien**

Con una adecuada alimentación damos a nuestro cuerpo las sustancias que necesita, para mantenerse fuerte y resistente a las enfermedades.

- **Cuidando nuestro aseo personal**

Es necesario el baño seguido, mejor si es diario. Durante el día nuestra ropa se ensucia y se llena de microbios, por eso hay que lavarla seguido. También es necesario lavarnos las manos antes de comer, después de usar la letrina y siempre que estén sucias. Lavando las frutas y verduras que comemos crudas.

- **Hirviendo o filtrando el agua que tomamos**

Tomando agua hervida o filtrada, evitamos que entren a nuestro cuerpo algunos microbios que están en el agua. Aunque el agua se mire limpia y clara puede tener microbios

- **Dedicando tiempo al descanso**

Como decía mi abuelo: ¡Cada cosa a su tiempo!

De manera que así como dedicamos tiempo al trabajo, también debemos dedicar tiempo al descanso. El descanso es necesario para que nuestro cuerpo reponga las energías gastadas durante las horas de trabajo.

- **Recreándonos**

La distracción o recreación es también muy necesaria porque ayuda al descanso de nuestra mente.

El deporte es una buena forma de distraernos

Las reuniones familiares también pueden ser aprovechadas como medio de distracción o recreación.

- **Cuidando nuestro ambiente**

Viviendo en una casa limpia o ordenada evitamos que hayan ratas, cucarachas, piojos o pulgas. Estos animales pueden causarnos enfermedades. Teniendo letrina y haciendo buen uso de ella evitamos la propagación de moscas, los malos olores, la contaminación y el contagio de enfermedades.

# Unidad 2

## La salud y las enfermedades



## 1 ¿Qué es la salud?

La salud está relacionada con muchos aspectos y su significado es muy amplio. Tener salud no sólo significa la ausencia de enfermedades.

Reflexionemos sobre qué es la salud:

Tomás - Buenas tardes Jacinto

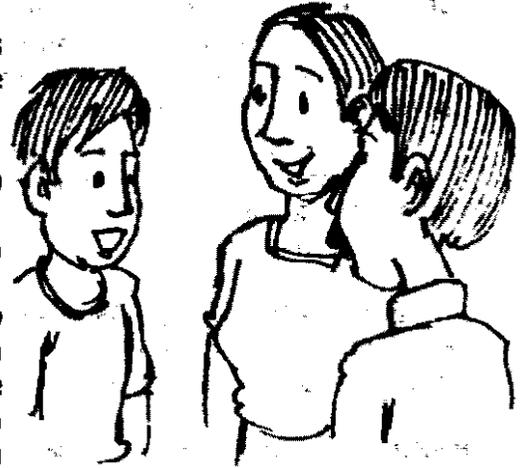
Jacinto - Qué tal. ¿Cómo les ha ido?

Tomás - Pues aquí con penas. Venimos de enterrar al hijo de la comadre Lucía y del compadre José.

Jacinto - ¡Cómo! ¿y de qué murió?

Tomás - Tenía mucha fiebre, y llevaba varios días con diarrea y vómitos, y esta vez no aguantó la enfermedad.

Jacinto - Yo creo que se enfermaba tanto porque no estaba bien alimentado. Poco a poco se fue poniendo muy flaco y ya ve que a cada rato agarraba alguna enfermedad.



María - Pero ¿qué se puede hacer? Ya ve que los compadres poco a poco fueron vendiendo sus animalitos y después vendieron hasta los frijoles que habían cultivado y solo tenían para comprar el maíz. Al niño ya solo le daban maíz remolido con agua.

Tomás - La verdad es que desde hace tiempo la tierra donde el compadre siembra, ya no produce y lo que recolecta, ya no le alcanza. Por eso es que los niños no están bien alimentados.

Jacinto - Me imagino cómo se ha de sentir dona Lucía y don José. Pero lo cierto es que esto ya se esperaba. Su niño nunca gozó de buena salud.

Tomás - ¿Buena salud? Y ¿qué es eso? Yo entiendo que buena salud es no tener dolores y estar aliviados.

Jacinto - Los doctores y otras personas dicen que salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social.

María - Y eso ¿qué significa?

Jacinto - Cuando se habla de bienestar físico se refiere a no padecer enfermedades, no tener dolores, ni molestias en el cuerpo. Si tenemos bienestar físico tenemos fuerzas suficientes para el trabajo y los niños crecen y se desarrollan normalmente.

María - Pues entonces el hijo de la comadre nunca tubo bienestar físico. Acuérdense que tardó para caminar, estaba muy pálido y flaco y siempre se veía triste y sin deseos de jugar.

Tomás - Pero usted también dijo que salud también era tener bienestar mental. ¿qué quiere decir con eso Jacinto?

Jacinto - Fíjese Tomás: Se recuerda que don Efraín estaba muy angustiado cuando el río se llevó su cosecha y no puedo cumplir con el pago del crédito que tenía.

- Tomás - Sí, el pobre ni comía, ni dormía y andaba de mal carácter.
- Jacinto - Pues cuando no se tiene bienestar mental, tenemos angustia, miedo, no tenemos tranquilidad, perdemos la paz y muchas cosas más.
- María - Pero ¿y qué hay del bienestar social?
- Jacinto - Mire María, nosotros trabajamos de sol a sol y la mayoría de veces no nos alcanza lo que ganamos. Si nos enfermamos tenemos que caminar hasta el puesto de salud más cercano.
- Jacinto - Y si hablamos de la cosecha, ya ve que después de recogerla nos toca llevarla hasta el pueblo, y ¿qué sucede?
- Jacinto - Que por necesidad, nos toca venderla al precio que nos ofrecen. Si esto tiene que ver con el bienestar social, también tiene que ver, el hecho que tenemos que ir tan lejos a traer el agua, la leña, etc.
- Jacinto - Y también tiene que ver que los niños se quedan sin estudiar porque no hay escuelas o porque nuestros hijos tienen que dejar de ir a la escuela para ir a trabajar con nosotros.
- María - Ahora entiendo Jacinto, si nos falta el bienestar físico, mental y social, nos falta la salud.

Si analizamos la conversación entre Jacinto, María y Tomás, podemos ver como la salud está relacionada con la pobreza, la desnutrición, la falta de servicios (puesto de salud, escuela, agua potable, etc.).

Podemos decir que son muchos los factores que influyen en el estado de salud de una persona, y que la salud es el reflejo de la realidad en que se vive.

## **2 Las enfermedades**

### **2.1 ¿Qué son las enfermedades?**

Todos en una o varias ocasiones nos hemos sentido enfermos. ¿Cuándo decimos que estamos enfermos?, ¿Cuándo nos sentimos enfermos?

Cuando empiezan a aparecer lo que llamamos malestares como la fiebre, dolor de cabeza, y otros, es cuando nos damos cuenta de que estamos enfermos. Estos malestares reciben el nombre de síntomas.

Es importante que hagamos una diferenciación entre lo que es enfermedad y síntoma, pues no son lo mismo.

<b>Enfermedad</b>	<b>Algo que daña nuestra salud.</b>
<b>Síntoma</b>	<b>Una de las formas en que nos damos cuenta que existe la enfermedad</b>

Una enfermedad es un conjunto de síntomas que dañan nuestra salud y un síntoma una de las características de la enfermedad. Un mismo síntoma puede ser señal o indicador de diferentes enfermedades. Por ejemplo la fiebre, puede ser señal de una gripe, o de una infección o de pulmonía. Cuando aparecen los síntomas hay que atenderlos para evitar complicaciones mayores que provocan mayores daños a la salud.



Hay que darles importancia y tratar de descubrir lo que los está causando. Si una persona tiene fiebre puede ser señal de una enfermedad simple y pasajera, así como también lo puede ser de una enfermedad más seria y grave. Todos quisiéramos no enfermarnos, pero cuando esto ocurre, lo más inmediato es buscar curarnos.

Muchas de las enfermedades que nos atacan, podrían evitarse y es nuestra responsabilidad tomar las medidas necesarias para ello. Debemos anticiparnos a las enfermedades tomando ciertas precauciones. No debemos esperar enfermarnos y gastar en curarnos.

Para poder anticiparnos a las enfermedades y evitarlas debemos tener cierto conocimiento sobre ellas. Debemos saber qué es lo que la produce, cómo la adquirimos, cómo se transmite o contagia, etc. También es importante detectar a tiempo una enfermedad, darle tratamiento, es decir curarla y tomar las medidas inmediatas para atacar los síntomas. Por ejemplo, mientras se sabe porque una persona tiene fiebre, no debemos esperar, hay que atacar la fiebre tratando de controlarla y bajarla. Mientras se sabe porque una persona tiene diarrea, hay que hacer algo para evitar que la pérdida de líquido que provoca la diarrea, provoque daños mayores e incluso la muerte.

Es importante entonces curar las enfermedades, pero importante es también saber cómo evitar el volvernos a enfermar y el enfermar a otros.

## 1.1 Más vale prevenir...

Con ciertos conocimientos y prácticas podemos evitar varias enfermedades. Esto sin necesidad de gastar dinero como lo gastaríamos al tratar de curar alguna enfermedad. Además, con estas prácticas no solo estamos cuidando de nuestra salud, pues a la vez estamos cuidando la salud de los demás.

Cuando hablamos de cuidar nuestra salud nos referimos a todo lo que podemos hacer tanto para curar las enfermedades como a tomar medidas para evitarlas.

A una persona que ya se encuentra enferma y que está padeciendo de malestares, lo que más le interesa es curarse, eso está en primer lugar. Pero esta persona necesita también saber cómo evitar el volverse a enfermar, cómo evitar una recaída y cómo evitar el enfermar a los demás

Estamos hablando aquí de dos cosas referentes al cuidado de la salud, dos cosas diferentes pero muy relacionadas y que llamaremos Salud Preventiva y Salud Curativa.

**La Salud Preventiva** se refiere a todas aquellas acciones que se realizan, ya sea a nivel personal, grupal o comunitario, para evitar enfermedades. Por ejemplo: la higiene personal, la higiene de la vivienda, la limpieza de las fuentes de agua, la disposición adecuada de basuras y excretas, las inmunizaciones a través de campañas de vacunación, los cuidados del embarazo, etc.

**La Salud Curativa** contempla todos los procedimientos y medidas que contribuyen a la recuperación de la salud. Por ejemplo: tomar medicamentos, bajar la fiebre, etc.

Las enfermedades como ya hemos mencionado, se manifiestan a través de los síntomas. El apareamiento de algunos síntomas requiere de una atención inmediata, pues algunos si no se tratan de inmediato pueden incluso conducir a la muerte. Por ejemplo la diarrea que es un síntoma de alguna enfermedad como las amebas, infección intestinal y otras. La diarrea consiste en la pérdida de líquidos del cuerpo. Si no se toman medidas inmediatas como lo sería rehidratar (devolver los líquidos al cuerpo) la persona puede, ante la pérdida de tanto líquido entrar a un estado de choque y morir.

Una enfermedad que empieza muy simple, si no se trata a tiempo puede complicarse y convertirse en un serio problema de salud. En las comunidades deberían existir programas de salud que tomen en cuenta las necesidades más sentidas y evidentes de la comunidad, así como el aspecto educativo que le permita a la gente que la enfermedad no vuelva a aparecer.

Las personas necesitan saber no solo cómo curarse sino cómo evitar el volverse a enfermar. Prevenir es más barato que curar, pues evitaremos gastar en medicinas. Recordemos que hay enfermedades que necesitan de ciertos medicamentos que pueden ser muy costosos.

***¡Debemos cuidar nuestra salud y la salud de los demás!***

---

### 3. Conozcamos las enfermedades

Existen muchísimas enfermedades. Algunas de ellas son comunes y pasajeras, otras son crónicas, más permanentes y más graves.

Algunas enfermedades son contagiosas y se pueden prevenir con vacunas y otras no, algunas tienen cura y otras no aunque se pueda vivir con la enfermedad y tenerla controlada.

Son muchas las enfermedades que pueden atacar a las personas y no pretendemos en este material, mencionárlas todas y explicar en qué consiste cada una de ellas. Mencionaremos nada más algunas de las enfermedades más comunes. Es importante que nosotros busquemos la manera de informarnos más sobre las diferentes enfermedades. Esto nos ayudará a identificar una enfermedad a tiempo, a darle el tratamiento necesario, a tomar las medidas inmediatas para atacar los síntomas y malestar evitando una complicación mayor, a tomar medidas para evitar que toda la familia se enferme, etc. Mientras más sepamos de las enfermedades, mejor preparados estaremos para atacarlas y sobre todo para prevenirlas.

Se puede decir que hay dos grupos de enfermedades: Infecciosas y No infecciosas.

*Las enfermedades infecciosas* son las que pasan de una persona a otra, es decir que se pueden transmitir o contagiar de muchas maneras. Son causadas por microbios, virus, hongos, que atacan al cuerpo.

*Entre las enfermedades infecciosas* tenemos la gripe, la varicela, la sarna, la fiebre tifoidea, el cólera y otras.

*Las enfermedades no infecciosas*, no pueden pasar de una persona a otra, es decir que no pueden transmitirse y tienen muchas causas. No son producidas por bacterias o por otros organismos que atacan al cuerpo y por lo tanto los medicamentos que se utilizan para atacar microbios, no funcionan en estos casos, no sirven para curar este tipo de enfermedades. Estas enfermedades se deben a alguna falla de algún sistema del cuerpo, alguna sustancia que produce una alergia, por herencia, etc.

El cáncer, el asma, son ejemplo de enfermedades no infecciosas.

En este material hablaremos de algunas enfermedades infecciosas, que son las enfermedades más comunes y las que causan más muertes en la población. Explicaremos las formas más comunes en que estas enfermedades se pueden adquirir y en que se pueden transmitir.

Muchas de estas enfermedades se pueden prevenir, así que es mucho el trabajo que en la familia y en la comunidad nos espera.

### 3.1 ¿Cuáles son las enfermedades más comunes?

Las enfermedades comunes son aquellas que se presentan con mucha frecuencia y que afectan a la mayoría de la población.

En Guatemala las enfermedades más comunes son:

- Enfermedades diarreicas
- Infecciones respiratorias agudas
- Desnutrición

Estos problemas de salud no son problemas graves, pero por las condiciones de la población y por no dar un tratamiento a tiempo, se convierten en problemas de salud tan graves que a diario conducen a muchas personas, especialmente a niños, a la muerte.

Cuando hablamos de enfermedades diarreicas, nos referimos a aquellas que producen diarrea y que esta es la principal característica y síntoma.

Un niño no debería morir por una diarrea, sin embargo, en Guatemala la diarrea es la principal causa de muerte infantil. En las comunidades rurales pobres, la frecuencia de enfermedades diarreicas es más alta. Esto es porque la pobreza tiene que ver con aspectos como la mala alimentación inapropiadas condiciones de la vivienda, falta de agua potable, falta de servicios o centros de salud y que a la vez tienen que ver con las enfermedades.

La diarrea puede ser síntoma de una enfermedad causada por amebas, parásitos intestinales así como de otro tipo de enfermedades.

Las infecciones respiratorias son aquellas que atacan al aparato respiratorio, son muy frecuentes y son la segunda causa de muerte en los niños menores de cinco años. Estas enfermedades pueden ser muy serias especialmente para los niños, como ya se mencionó, pero también para los ancianos.

Estas enfermedades son causadas por virus y bacterias que sumadas a otros factores se convierten en un problema grave de salud. Un catarro o una gripe puede convertirse en una enfermedad más grave como la bronquitis, neumonía, etc.

La desnutrición consiste en la mala alimentación. La falta de alimentos necesarios para el cuerpo, puede ocasionar varias enfermedades.



Además, la alimentación juega un papel importante con todas las enfermedades, pues para las personas que tienen una mala alimentación, es más fácil que se enfermen y que no resistan.

Así como estas hay muchas más enfermedades que atacan a los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo. Hay enfermedades que atacan específicamente a los órganos de cada uno de estos aparatos y sistemas alterando, por supuesto, el estado de salud.

En el siguiente cuadro se presentan algunas enfermedades infecciosas y una breve descripción de las mismas.

ENFERMEDAD	DESCRIPCIÓN
<b>GRUPE</b>	Es una enfermedad causada por virus, que afecta a todo el cuerpo, pero principalmente a las vías respiratorias. También es conocida como catarro o resfriado. Se caracteriza por malestar general, escurrecimiento de nariz, tos, dolor de garganta, de cabeza y conjunturas y fiebre.
<b>BRONQUITIS</b>	Consiste en la inflamación de la mucosa de los bronquios. Al inicio presenta las mismas manifestaciones de la gripe y más tarde presenta tos seca, se escuchan silbidos y ronquidos en distintas zonas del pecho. Si la enfermedad es producida por bacterias, habrá fiebre y tos húmeda con flemas verdes o amarillas.
<b>BRONCO-NEUMONÍA</b>	Consiste en la inflamación de bronquios pequeños y pulmones. Se inicia con gripe y posteriormente las personas muestran una recaída y se presenta fiebre, tos seca que al poco tiempo se vuelve húmeda con flemas verdes y amarillas. En estado grave se presenta dificultad para respirar, lo cual se nota en el hundimiento de la piel entre los espacios de las costillas, los labios y las uñas se ponen de color azulado y la respiración es corta y rápida (acelerada).
<b>NEUMONÍA</b>	Consiste en la inflamación del tejido de los pulmones. Se inicia con fiebre, escalofrío, tos seca y dolor al respirar profundamente. Después la tos es húmeda con flemas verdes o amarillas que algunas veces presenta rastros de sangre y también puede presentarse signos de dificultad para respirar.
<b>RUBEOLA</b>	Se caracteriza por la aparición de ronchas de color rosado que se inicia en la cara y luego se riega por todo el cuerpo. Al principio la enfermedad presenta catarro, tos, enrojecimiento de los ojos y del interior de la boca. En las mujeres embarazadas esta enfermedad puede ser peligrosa, especialmente en los primeros cuatro meses.
<b>VARICELA</b>	Generalmente se presenta en los niños y consiste en la aparición de fiebre y pequeñas manchas de color rojo que después se convierten en pequeñas ampollas con pus, que aparecen por todo el cuerpo. Estas ampollitas también pueden aparecer en el cuero cabelludo y en el interior de la boca.
<b>PAPERAS</b>	Es una enfermedad que ataca a las glándulas salivales y si la enfermedad se complica puede afectar a otros órganos como los testículos y el sistema nervioso. Esta enfermedad se caracteriza por fiebre, dolor de cabeza, dolor al abrir y cerrar la boca e hinchazón de la quijada debajo del oído.

<b>FIEBRE TIFOIDEA</b>	Es una enfermedad que afecta a todo el cuerpo y puede producir en el intestino inflamación y perforación. Con esta enfermedad se presenta fiebre muy alta todos los días, especialmente por las tardes y por las noches, escalofríos, pérdida del apetito, dolor muscular, dolor de cabeza y del abdomen, náusea y vómitos. También en la piel pueden aparecer manchas de color rojo. En algunas ocasiones la persona enferma tendrá diarrea y en otras estreñimiento y en casos graves se puede presentar diarrea con sangre y dolor intenso en el abdomen.
<b>ENFERMEDAD ES PARASITARIAS</b>	Estas enfermedades son producidas por microbios y lombrices que viven en el organismo de las personas. La principal característica es la diarrea y dependiendo del tipo de parásito se presentan otros síntomas como dolor de estómago, fiebre, etc.
<b>CONJUNTIVITIS</b>	Esta enfermedad afecta lo que es la conjuntiva del ojo. Consiste en que los ojos se ponen colorados, hay mucho ardor, comezón y muchas veces amanecen pegados con pus.
<b>SINUSITIS</b>	Esta infección se produce por la acumulación de moco en los senos paranasales. Esta enfermedad puede ser secundaria a una gripe o catarro y se presentan los siguientes síntomas: dolor de cara arriba y abajo de los ojos que duele más al dar golpecitos sobre los huesos que están en esta parte, y al agacharse. Se presenta moco espeso de color amarillo o verde y algunas veces con mal olor. La nariz frecuentemente está tapada y a veces hay fiebre.
<b>AMIGDALITIS</b>	Consiste en la inflamación de las amígdalas y se manifiesta a través de dolor de garganta especialmente al tragar, dolor de cabeza, ojos irritados, malestar general, ronquera y puede haber fiebre.
<b>OTTIS</b>	Es una infección que consiste en la inflamación de los órganos que forman el oído y se manifiesta a través de dolor en el oído que poco a poco va aumentando, disminución de la capacidad para oír, fiebre, secreción amarillenta que sale del oído y si se jala la oreja se siente un dolor muy fuerte.
<b>LA SARNA</b>	Es una enfermedad causada por unos animalitos parecidos a las garrapatas, pero mucho más pequeños y los síntomas que presenta una persona que ha adquirido esta enfermedad son: apareamiento de granitos entre los dedos, en las muñecas, alrededor de la cintura, en las axilas, en los genitales y en las nalgas. Donde están estos granos se produce mucha comezón y al rascarse se produce costras e irritación de la piel. Si los granos se infectan hay pus y fiebre.
<b>IMPETIGO</b>	Es una infección de la piel con la que se producen llagas dolorosas. Puede aparecer sobre la piel sana o bien complicando alguna otra enfermedad de la piel. La infección empieza con una pequeña ampolla que al romperse libera pus y al secarse forma una costra de color amarillo. Estas ampollas aparecen principalmente alrededor de la boca, la nariz y los oídos.

Para poder evitar estos y otros problemas de salud, debemos conocer las causas que los producen y sobre esas causas trabajar. Si conocemos cuáles son las causas de las enfermedades, podemos tomar las medidas para prevenirlas.

#### **4. ¿Por qué nos enfermamos?**

**Analicemos las causas de las enfermedades:** Se dice que las enfermedades son causadas por los microbios.

##### **¿Qué es un microbio?**

Los microbios son seres microscópicos es decir que no se pueden ver a simple vista, pero que están en todas partes. Esto significa que muchas veces sin darnos cuenta, pues no los podemos ver, estamos en contacto con ellos, y pueden estar en nuestro cuerpo, por ejemplo en nuestras manos, etc.

Los microbios que causan las enfermedades pueden ser: virus, bacterias y hongos.

Hay otros agentes que dañan al cuerpo y producen enfermedades, como los parásitos. Se les llama así a unos pequeños animalitos que viven en el cuerpo del hombre alimentándose de él y causándole daños a su salud. Estos parásitos se pueden ver a simple vista como el caso de las lombrices, y otros no se pueden ver como en el caso de las amebas.

Muchas personas piensan que cada enfermedad resulta de una sola causa, que es porque el cuerpo ha sido atacado por un agente de infección, es decir un virus, una bacteria, un hongo.

Sin embargo hay muchos problemas relacionados con las enfermedades y que junto con los microbios, se convierten en parte de las causas de las mismas.

La historia de Luis nos muestra cómo las enfermedades son producto de una cadena de causas.



*Luis era un niño de 7 años que murió de tétano. Luis vivía en una pequeña aldea a 1 kilómetro, en un camino de terracería, de un pueblo llamado San Ignacio.*

*En San Ignacio hay un Centro de Salud que tiene un médico y varias enfermeras. El centro de salud lleva a cabo un programa de vacunación y tiene un jeep. Pero el programa de vacunación llega a las aldeas cercanas sólo de vez en cuando. Una vez el equipo de salud empezó a vacunar en la aldea, pero después de poner la primera vacuna de la serie no volvió nunca. Tal vez se desanimaron porque muchas familias se negaron a cooperar. Además, hay mucho polvo y hace bastante calor en el camino a la aldea.*

Cuando el personal del centro de salud no volvió a la aldea, una partera fue a San Ignacio y se ofreció a llevar vacunas y completar la serie de vacunación. Les explicó que ella sabía inyectar. Pero el médico dijo que no. Dijo que si las vacunas no eran administradas por personas que tuvieran entrenamiento formal, sería demasiado peligroso.

Tres años después, el niño Luis llevó una cubeta de desperdicios a la chiquera donde su familia tenía una cochina y sus cochinitos. En el camino, pisó una larga espina con el pie descalzo. Luis acostumbraba llevar huaraches (sandalias, caites), pero se le habían roto hacía tres días y estaban demasiado gastados para componerlos. El papá de Luis era un campesino sin tierra que tenía que pagar la mitad de su cosecha de maíz en renta por la tierra que cultivaba. Era demasiado pobre para comprarle huaraches nuevos a su hijo. Así que Luis andaba descalzo. El niño se sacó la espina del pie y cojeó a la casa.

Nueve días después, a Luis se le pusieron tiesos los músculos de la perna y tenía dificultad en abrir la boca. Al día siguiente empezó a tener espasmos, todos los músculos del cuerpo se le apretaban y la espalda y el cuello se le doblaban hacia atrás.

La partera de la aldea primero le llamó congestión a su enfermedad y recomendó un té de hierbas. Pero cuando empeoraron los espasmos, sugirió que los padres de Luis lo llevaran a San Ignacio al Centro de Salud.

La familia le pagó a uno de los que tenían más tierras, de la aldea para que los llevara a San Ignacio en su camión. Consiguieron el dinero para poder pagar el viaje, el cual les costó mucho más que el precio normal.

En San Ignacio, la familia esperó dos horas en la sala de espera del centro de salud. Cuando por fin les llegó su turno para ver al médico, éste de inmediato diagnosticó la enfermedad como tétano. Explicó que Luis estaba en peligro mortal y que necesitaba inyecciones de la antitoxina tetánica. Dijo que éstas eran muy caras y que, en todo caso, él no las tenía. Tendrían que llevar a Luis a la ciudad más cercana que estaba a 100 kilómetros de distancia.

Los padres se desesperaron.

Apenas les quedaba dinero para pagar el pasaje de autobús a la ciudad. Si su hijo muriera, ¿cómo llevarían su cuerpo a la aldea para poder enterrarlo?

Así que le dieron las gracias al médico y regresaron esa misma tarde en el autobús a la aldea. Dos días después, tras mucho sufrimiento, murió Luis.

Pensemos y tratemos de responder ¿qué causó la muerte de Luis?

Efectivamente el microbio del tétano entró a su cuerpo, pero este provocó la muerte de Luis, sumado a otros factores.

**¿Cuáles fueron estas razones?**

Que Luis andaba descalzo, que no tenía la vacuna contra el tétano, que no recibió el tratamiento que podría salvarlo.

**¿Por qué Luis andaba descalzo?**

Porque su papá era tan pobre que no podía comprarle huaraches nuevos.

**¿Por qué no tenía la vacuna?**

Porque el equipo de vacunación no cumplió con la campaña de vacunación.

**¿Por qué no recibió el tratamiento?**

Porque en el servicio de salud más cercano no tenían el medicamento y porque los padres no tenían el dinero para poderlo llevar a la ciudad más cercana a que recibiera el tratamiento.

Y así, podríamos seguir con esta cadena de causas (¿por qué en el centro de salud no tenían medicina? ¿por qué los padres no tenían dinero? Etc.).

Con este ejemplo, así como de la cantidad de historias que a diario se viven en muchos lugares podemos decir que la enfermedad resulta de una combinación de causas.

Estas causas se pueden agrupar en: Biológicas, Físicas y Sociales.

**Las causas biológicas** se refieren al microbio como el virus, bacteria, parásito, hongo. Es decir, al organismo que invade al cuerpo y causa la infección.

**Las causas físicas** se refieren a las condiciones del ambiente físico que permiten que los microbios se desarrollen, que contaminen el medio en que vivimos, que entren al organismo, etc. Por ejemplo: la falta de agua contaminación de los alimentos, etc.

**Las causas sociales** se refieren a aquellos factores que tienen que ver con las actitudes, las costumbres, creencias, el dinero, la tierra, la falta de servicios y demás recursos.

En el caso de Luis, las causas pueden clasificarse así:

<i>Biológicas</i>	<i>Físicas</i>	<i>Sociales</i>
Bacteria de tétano	No tenía caltes	El papá es demasiado pobre
No estaba vacunado	El centro de salud y el hospital estaban muy lejos.	El equipo de salud no llega hasta la comunidad.
		El centro de salud no está bien equipado.

Y así podríamos seguir enumerando las causas que llevan a las personas a la enfermedad y a la muerte.

## 5. ¿Cómo se transmiten las enfermedades?

**"Si sabemos cómo se contrae una enfermedad, sabremos cómo evitarla"**

Como hemos visto, los microbios que producen las enfermedades siguen un ciclo biológico, haciendo que una y otra vez las personas se enfermen y enfermen a los demás.

Lo que debemos hacer es romper este ciclo. Conocer como se transmiten las enfermedades nos ayudará a tomar las medidas necesarias para evitarlas.

La mayoría de los microbios causantes de enfermedades, se encuentran en las heces fecales, en la saliva y algunas veces en la orina y la sangre. Como hemos visto, las enfermedades que estos microbios producen, se transmiten a través de diferentes formas. De alguna manera estos microbios de aquí (heces, saliva, etc.) llegan al organismo, penetran en él y se propaga, produciéndole daño a las personas.

Hay algunos microbios que se encuentran en otros fluidos como el semen o en los flujos vaginales y es a través de estos que la enfermedad se adquiere y se contagia, como en el caso del **SIDA** y de otras enfermedades venéreas.

Como vimos en los ciclos biológicos, los microbios encuentran una puerta de salida y una puerta de entrada.

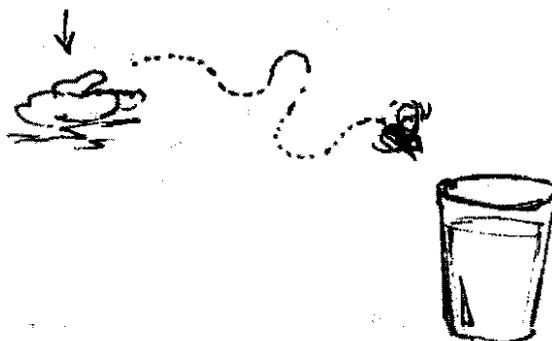
Las heces fecales, la sangre, la saliva y la orina son las formas en que generalmente estos microbios pueden salir del cuerpo de una persona enferma. La boca, la nariz y la piel son puertas por donde los microbios pueden entrar al cuerpo de la misma persona, la cual se volverá a enfermar o de las personas sanas a las cuales enfermará. También hay microbios que pueden entrar al cuerpo directamente por la sangre.

Veamos algunas maneras en que los microbios pueden llegar a la boca, la nariz, la piel y la sangre de las personas.

### **¿Cómo llegan los microbios a la boca de las personas?**

Hay muchas maneras en que esto puede suceder, y las más comunes son: a través del agua y de los alimentos, cuando la persona lleva sus manos sucias a la boca o cuando se lleva a la boca objetos contaminados.

ES ES FÉCALES



***¿Cómo llegan los microbios a la nariz?***

Los microbios pueden llegar a la nariz a través del aire o de la saliva de una persona enferma, penetrando así al organismo y afectando el sistema respiratorio de las personas (bronquios, pulmones, etc.).

***¿Cómo pueden penetrar los microbios en la piel?***

Los microbios pueden penetrar por la piel, a través de las heridas, o bien, pueden instalarse en algunas lesiones (piqueles, ronchas, etc.), provocando una infección.

◆ Hay algunos parásitos que pueden entrar por los pies, cuando las personas andan descalzas.

◆ Hay muchas enfermedades de la piel que se adquieren y se transmiten a través del contacto directo de piel a piel.

***¿Cómo pueden penetrar los microbios a la sangre?***

Hay algunos microbios que pueden llegar al cuerpo, penetrando directamente en la sangre de la persona. Esto puede ocurrir a través de transfusiones de sangre, si la sangre que se utiliza está contaminada o bien a través del uso de agujas contaminadas. Además si de alguna manera hay contacto directo con la herida de una persona.

La mayoría de enfermedades se transmiten por contagio respiratorio y a través de las heces fecales.

El contagio se refiere a la forma en que se puede pasar o pegar una enfermedad.

El contagio respiratorio consiste en la transmisión de una enfermedad a través de las vías respiratorias. Esto sucede a través de la saliva que expulsa una persona enferma al hablar, toser o estornudar.

El contagio fecal consiste en la transmisión de una enfermedad a través de las heces fecales que por diferentes medios llegan al organismo.

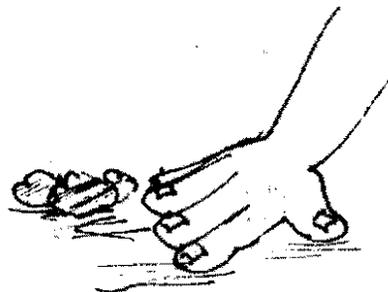
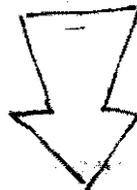
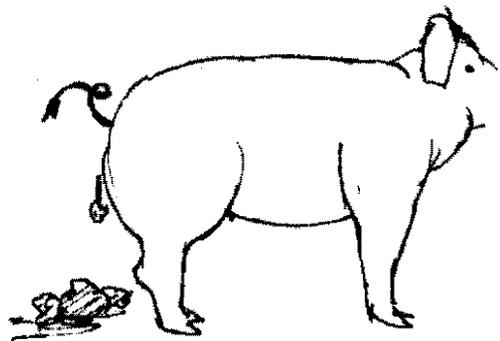
Son muchas las enfermedades que se transmiten por medio de las heces fecales. Es decir que por medio del excremento pueden pasar de una persona enferma a una persona sana. Algunas de estas enfermedades son: las diarreas causadas por parásitos, la fiebre tifoidea, etc.

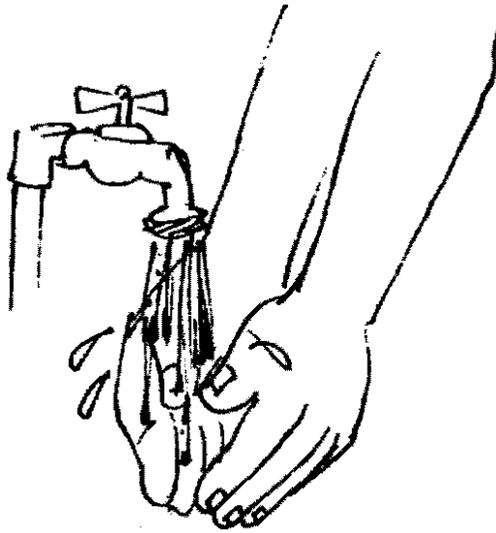
Así como estas hay muchas más que se producen por contaminación fecal, es decir que el excremento de una persona enferma contamina el ambiente, los alimentos, el agua, etc. y llega a través de estos medios a la boca de las personas sanas y las enferman.

---

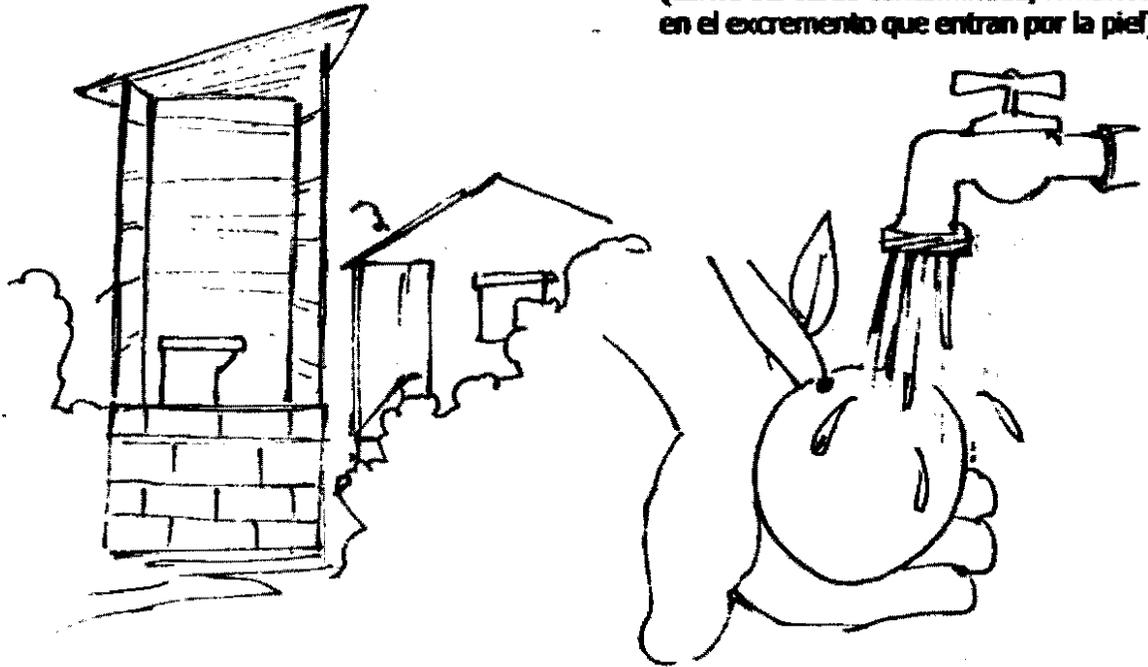
**Vamos las diferentes formas por las cuales esto puede suceder:**

- Una persona defeca en la milpa, luego otra persona va a trabajar la milpa y se ensucia las manos. Después, esta persona almuerza sin lavarse las manos que están sucias de tierra y heces fecales.
- Las moscas llegan donde está el excremento, luego se paran en la comida o en el agua y más tarde la familia come los alimentos contaminándose.
- Los animales o las personas defecan en la tierra y un niño pequeño juega con su pacha en la tierra, luego se toma su pacha que está sucia.
- Una persona que tiene algún parásito defeca en la tierra y un cerdo se embarra el hocico y las patas con este excremento, luego el puerco se mete a la casa y los niños juegan en el suelo por donde anda el puerco. Al rato el niño llora y la madre lo recoge. Luego la madre hace tortillas, olvidando lavarse las manos. Pone las tortillas en la mesa y toda la familia se las come.
- Una persona defeca y olvida lavarse las manos y luego toma con sus manos frutas, verduras u otro alimento. Luego se lo come o bien se lo da a alguien, quien a la vez olvida lavarlos y así se los lleva a la boca.
- La lluvia arrastra el excremento hasta los ríos y pozos, luego las personas acarrean el agua y toman el agua contaminada.
- Hay lombrices que salen por la noche hasta el ano de las personas y ponen allí miles de huevecillos. Estos huevecillos pueden llegar al cuerpo de la misma o de otra persona por diferentes maneras:
- Una manera se produce cuando la hembra muerde el ano y produce comezón, la persona se rasca y contamina sus manos con estos huevos. Esta persona luego lleva a la boca sus manos, o toca alimentos que luego comerá, esta ocasionando su propia contaminación





- Otra forma sería cuando se está en contacto con personas infectadas, pudiendo contaminarse a través de la ropa de esta persona (como las sábanas, toalla, etc.), por algunos muebles que ha tocado y que luego toca otra persona o directamente por las manos al saludar. Si ante estas situaciones no se tiene la precaución de lavarse las manos se estarán introduciendo a la boca los huevos de esta lombriz, desarrollándose la enfermedad.
- También se puede contaminar una persona, cuando al respirar la persona inhala los huevos que se encuentran en el aire y que provienen de cama, ropas contaminadas, etc.
- Otras formas de contaminación fecal las podemos encontrar al revisar los ciclos biológicos anteriormente presentados (carne del cerdo contaminada, lombrices en el excremento que entran por la piel).



En el siguiente cuadro se describe el tipo de contagio o transmisión de algunas enfermedades.

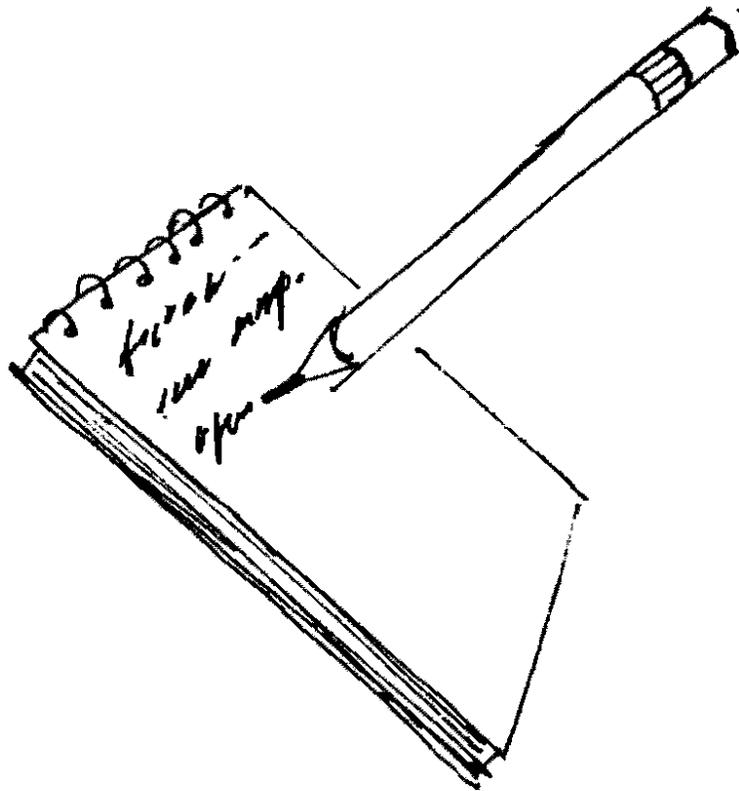
<b>ENFERMEDAD</b>	<b>TIPO DE CONTAGIO</b>
<b>GRIPE, BRONQUITIS, BRONCONEUMONÍA Y NEUMONÍA</b>	Todas las enfermedades respiratorias se adquieren y se transmiten por las vías respiratorias (boca, nariz) a través de la saliva que se expulsa al hablar, toser o estornudar
<b>RUBÉOLA, VARICELA Y PAPERAS</b>	El contagio de estas enfermedades es de tipo respiratorio.
<b>FIEBRE TIFOIDEA</b>	La adquisición y transmisión de esta enfermedad es de tipo fecal, a través de las heces fecales que de manera directa o indirecta llegan a la boca de las personas.
<b>ENFERMEDADES PARASITARIAS</b>	Las enfermedades producidas por parásitos se adquieren por contaminación fecal y pueden entrar al organismo de las personas por la boca, la piel y la carne de algunos animales que no está bien cocida.
<b>CONJUNTIVITIS</b>	Esta enfermedad se adquiere por algún microbio que por diferentes razones llega a los ojos: por el polvo, por tocarse los ojos con las manos contaminadas. Las manos pueden estar contaminadas por haber tenido contacto con los ojos de una persona enferma.
<b>SINUSITIS Y AMIGDALITIS</b>	Estas Enfermedades se adquieren como una complicación secundaria de la gripe. El virus de la gripe
<b>OTITIS</b>	Infecta el moco que hay acumulado en los senos paranasales, las amígdalas y órganos de oído.
<b>LA SARNA</b>	Esta enfermedad de la piel se adquiere y se transmite por contacto directo de piel a piel (dormir con una persona que tiene sarna) o a través de las cobijas o sábanas que utilizó una persona con sarna.
<b>IMPETIGO</b>	El contagio se puede dar por contacto directo de piel a piel o a través del uso de objetos contaminados.

Unidad  
2  
**A  
T  
R  
A  
B  
A  
J  
A  
R**



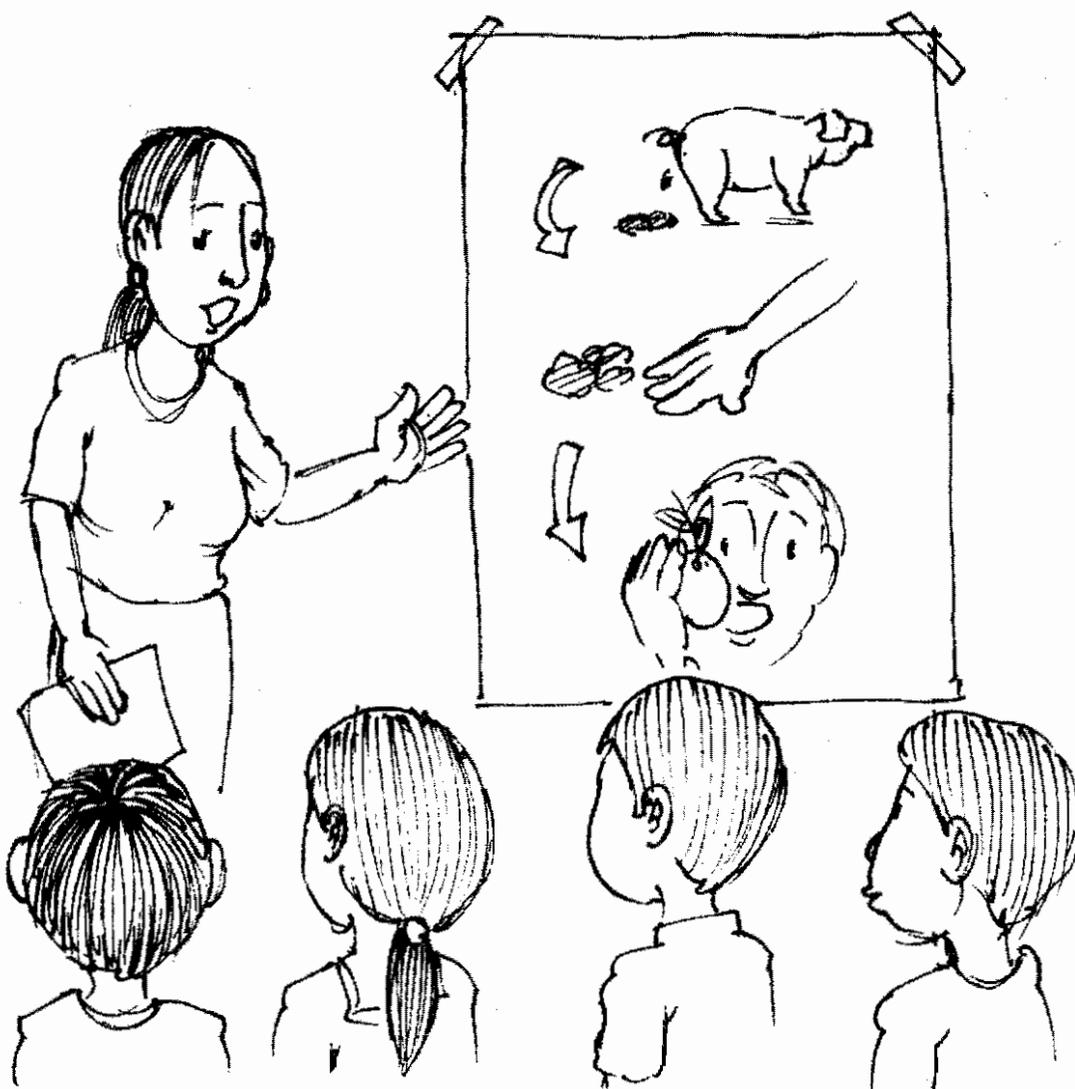
**Sugerencias de Trabajo No. 2**

Realice una investigación entre sus alumnos para determinar cuáles son las enfermedades que ellos sufren más comúnmente. Haga un listado e investigue sobre esas enfermedades y trabaje en su clase.



# Unidad 3

## La educación para la salud en la escuela



Algunos contenidos de esta unidad fueron tomados del material *Higiene y Primeros Auxilios*.  
Biblioteca campesina No. 5 Servicio La Salle de Promoción Social: Cofar 1994.

## 1. Conocimientos que podemos aplicar

### 1.1 El aseo y las plagas

El aseo y la limpieza son de gran importancia para prevenir muchas clases de infecciones de la tripa, la piel, los ojos, los pulmones y todo el cuerpo. La limpieza personal (higiene) y el aseo público (sanidad) son de igual importancia.

Muchas infecciones intestinales se pasan de una persona a otra por falta de higiene. Miles y más miles de microbios y lombrices (o sus huevecillos) salen en el excremento de las personas infectadas. Pasa del excremento de una persona a la boca de otra por medio de los dedos y uñas sucias, o en agua o comida contaminada. Las infecciones que se transmiten así de caca-a-boca, incluyen:

- Parásitos intestinales
- Diarrea y disentería (causadas por amebas y bacterias)
- Hepatitis y fiebre tifoidea
- Ciertas otras infecciones, Como la polio, a veces se transmiten así:

La manera en que se transmiten estas plagas pueden ser muy directa. Por ejemplo: un niño que tiene lombrices y que se lavó las manos después de ir a la letrina, le ofrece una galleta a un amigo. Como lleva los dedos sucios, algunos de los miles de huevecillos de lombriz en su suciedad se pegan a la galleta. Y su compañero se los come con la galleta, sin darse cuenta.

Por el amigo se quejará de lombrices. Su mamá dirá que es porque comía dulces. Pero no. es porque comió caca.

Muchas veces los puercos, perros y hasta gallinas ayudan a esparcir las lombrices y microbios que hay en la suciedad de gente. Por ejemplo:



Un hombre que tiene diarrea o lombrices va al monte a hacer sus necesidades.

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

Luego el puerco se meta a una casa.

En la casa, un niño esta jugando en el suelo por donde anda el puerco.

Así que también el niño entra en contacto con la suciedad del hombre enfermo.

Al rato el niño llora y la madre lo recoge.

Luego la madre hace tortillas, olvidando lavarse las manos. Pone las tortillas en la mesa, y toda la familia se las comen.

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

Varias clases de lombrices e infecciones se transmiten de una persona a otra como hemos visto.

Si la familia hubiera tomado cualquiera de las siguientes precauciones, la plaga no habría sido transmitida:

- Si el hombre hubiera utilizado una letrina,
- Si no hubieran dejado entrar los puercos en la casa,
- Si no hubieran dejado jugar al niño entre los puercos y la suciedad,
- Si la madre se hubiera lavado las manos antes de tocar la comida.

Si hay una gran frecuencia de diarrea, disentería, lombrices y otros parásitos intestinales en su comunidad, esto muestra que la gente no toma suficientes precauciones con la limpieza.

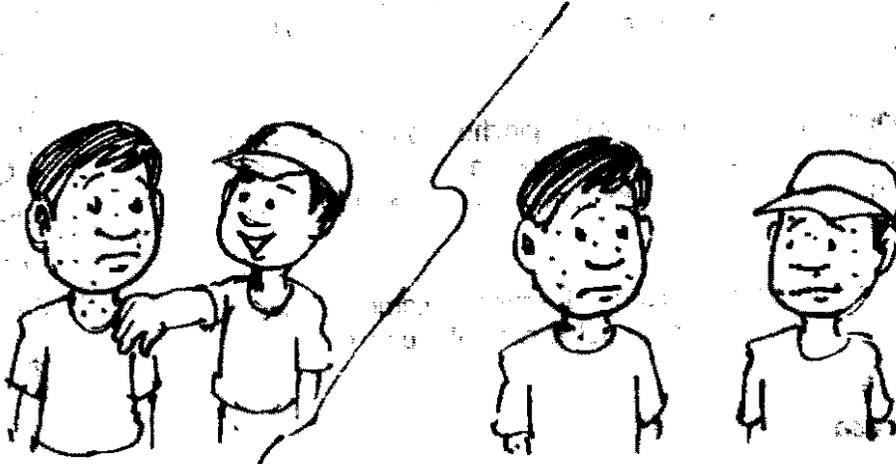
Si muchos niños mueren de diarrea, es probable que la mala alimentación también sea una parte del problema. Para prevenir muertes por diarrea, tanto la buena alimentación como la limpieza son importantes.

## 1.2 Precauciones con el agua y la comida

- Fuera mejor si toda la gente tomara solamente agua potable, purificada, o bien hervida. Esto es importante, especialmente para los niños chiquitos y para todos durante epidemias de diarrea, disentería, fiebre, tifoidea o hepatitis. El agua de los pozos al borde del río, aunque se vea limpia, suele traer enfermedades si no se hierva bien.
- Evite que moscas y cucarachas anden sobre la comida, ya que éstas van dejando muchos microbios. Tampoco deje cosas sucias o comida tirada, para que no se críen plagas. Para proteger la comida tápela bien o guárdela en una caja o armario.
- Antes de comer cualquier fruta que ha estado en el suelo, lávela bien. No deje a los niños comer las cosas que se les hayan caído al suelo. Lávelas primero.
- Coma solamente carne que esté bien cocida. Si la carne es asada, cuide que no queden partes crudas. Tenga cuidado especial con la carne de puerco. La lombriz solitaria y la triquinosis vienen de comer carne cruda.
- Tenga cuidado con las comidas que estén pasadas o dañadas. Algunas son muy venenosas. No coma lo enlatado especialmente sardinas, si la lata está hinchada o si al abrirla sale un chorrito o tiene mal olor.
- Sirva aparte la comida a los enfermos con tuberculosis, gripe, anginas o cualquier enfermedad contagiosa. Otras personas no deben usar los mismos platos, vasos y cucharas que usan los enfermos. Si esto no es posible hay que hervirlos antes de volver a usarlos.

**1.9 ¿Cómo proteger la salud de los niños?**

- Los niños enfermos deben dormir aparte de los niños sanos. También los niños que tiene granos, tiña, frotos o piojos, deben dormir aparte de los que no los tiene. Si es posible, los niños con gripe, anginas, tos ferina, sarampión y otras enfermedades pegadizas, no deben dormir en el mismo cuarto con los otros. Debe quedarse muy lejos de los niños recién nacidos.



- Proteja a los niños contra la tuberculosis. Personas con los pulmones afectados o con tos crónica, nunca deben dormir en el mismo cuarto con los niños. Cuando tosan, deben cubrirse la boca con un pañuelo. Deben buscar ayuda médica lo más pronto posible.

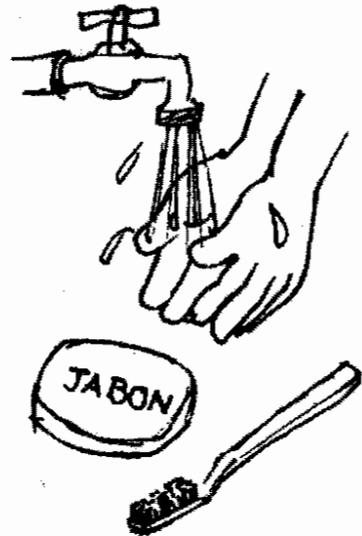
Niños que viven con una persona tísica deben ser vacunados contra la tuberculosis (vacuna BCG).

- Bañe, cambie y corte las uñas de los niños con frecuencia. Así evitan muchas enfermedades. Los niños llevan miles de microbios y huevecillos de lombriz debajo de las uñas.
- Cure pronto a los niños cuando tengan cualquier infección o enfermedad contagiosa, para que no la pasen a los demás.
- Siga todas las sugerencias para la limpieza personal, el aseo en la casa y el cuidado del agua y la comida. Enseñe a los niños a seguir todas estas precauciones y a entender por qué. Anime a los niños a ayudar para hacer más sano la casa y la comunidad.
- Asegúrese de que los niños coman suficiente comida buena. La buena alimentación ayuda a proteger el cuerpo contra muchas infecciones. Un niño bien alimentado puede resistir o combatir infecciones que quizás matarían a un niño mal alimentado.

## 1.4 Aseo personal y de la casa

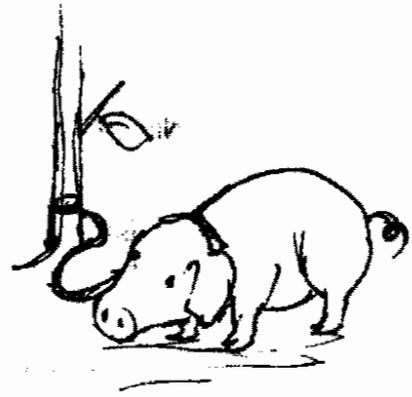
### Limpieza personal (higiene):

- Lávese siempre las manos con jabón al levantarse, después de hacer caca y antes de comer.
- Báñese después de trabajar duro y sudar mucho. Esto nunca hace daño. Así se evita muchos tipos de caspa, ronchas, granos y comezones. Bañe diariamente a todos los enfermos, inclusive los niños chiquitos.
- En regiones donde hay lombriz de gancho, no ande descalzo. Tampoco deje que los niños anden descalzos. Así se evita la anemia que resulta por estas lombrices, ya que ellas entran por la planta de los pies.
- Lave bien la dentadura a diario y después de comer dulces. Si no hay cepillo y pasta, use un palito con sal y bicarbonato.



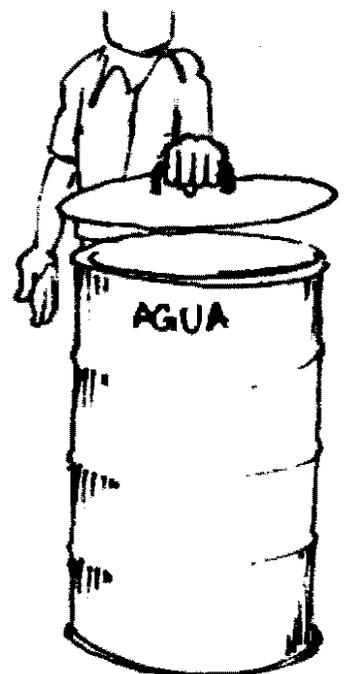
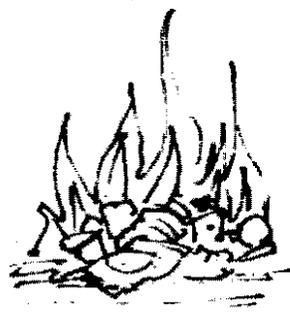
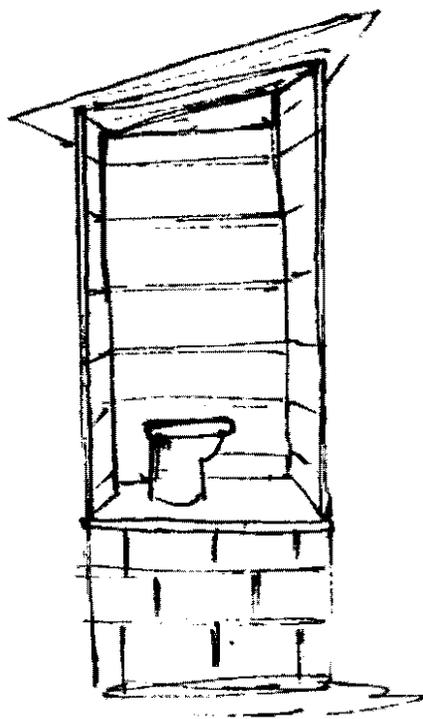
### Aseo en la casa

- No deje que los puercos entren en la casa ni a donde juegan los niños chiquitos.
- No deje que los perros lamen a los niños chiquitos, ni que se suban a las camas. los perros también desparraman plagas.
- Si los niños chiquitos hacen caca cerca de la casa, luego quite la suciedad. Enseñe a los niños a usar la letrina, o cuando menos, a hacer caca lejos de la casa.
- Asolee juntas las cobijas y sábanas. Si hay chinches, eche agua hirviendo en las camas y lave las sábanas y cobijas, todo el mismo día.
- Despulgue a toda la familia seguido. Piojos y pulgas transmiten varias enfermedades. No deje entrar a la casa a los perros o gatos que tengan pulgas.
- No escupa en el piso. La saliva y la flema están llenas de microbios. Cuando tosa o estornude, tápese la boca con las manos o un pañuelo.
- Limpie toda la casa frecuentemente. Barra bien o lave el piso, las paredes y debajo de los muebles. Blanquee las paredes de adobe. Así se tapan los huecos por donde se esconden cucarachas, chinches y alacranes.



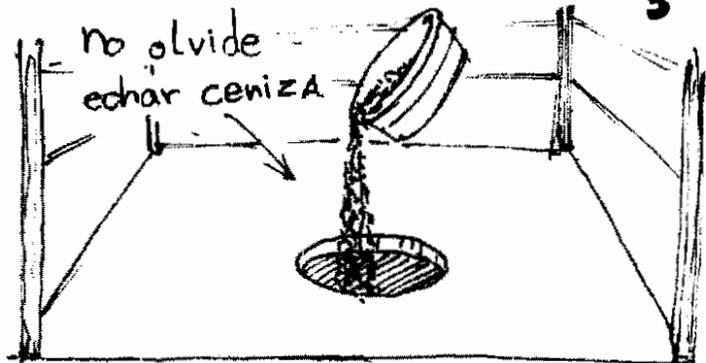
**Aseo de la Comunidad**

- Conserve limpia el agua de los depósitos. No deje que los animales se arrimen a don de se saca el agua para tomar.
- No deje a la gente hacer caca o tirar basura cerca de donde se saca el agua. Mantenga limpio el río o arroyo que corre cerca de donde se saca el agua potable.
- Queme la basura quemable. La que no sea quemable, tirela en un solo lugar, lejos de las viviendas de donde se saca el agua.
- Construya letrinas para que los puercos y otros animales no alcancen la caca. Un pozo hondo con una casita puede servir.
- Aquí tiene el plan de una letrina sencilla, indicando su construcción y uso.
- Para disminuir el olor y para que no se acerquen las moscas, échele cal o tierra cada vez que lo use.
- Los excusados se deben poner a una buena distancia de las casas o de donde se saca el agua, por lo menos 20 metros.
- Si no tiene una letrina vaya lejos de las casas y de donde se saca el agua. Enseñe a los niños a hacer lo mismo.
- El uso de letrinas ayuda a prevenir muchas enfermedades.



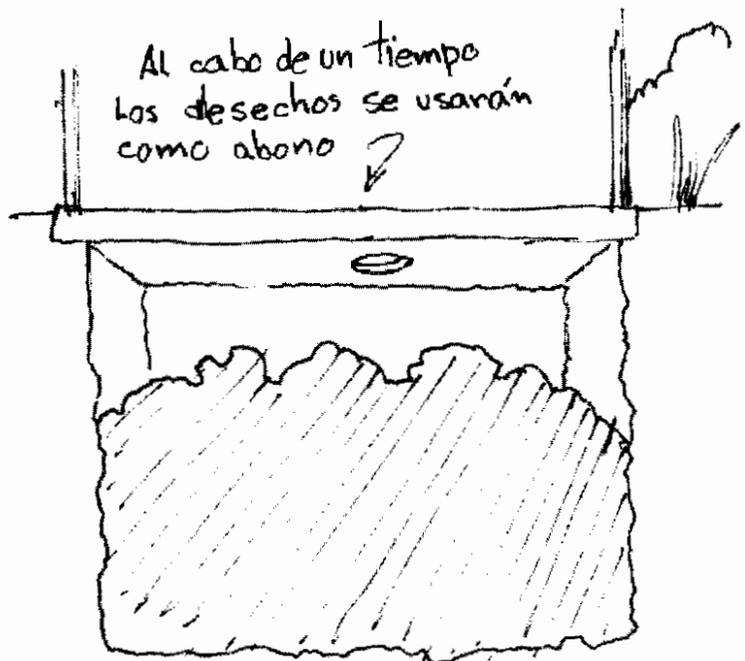
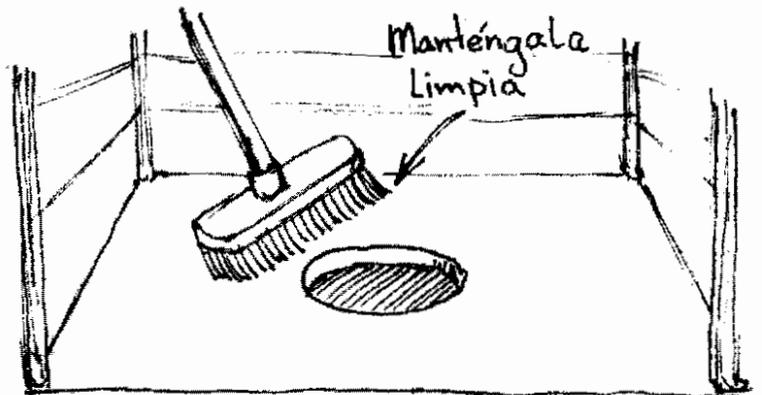
### 1.5 Construcción de letrinas

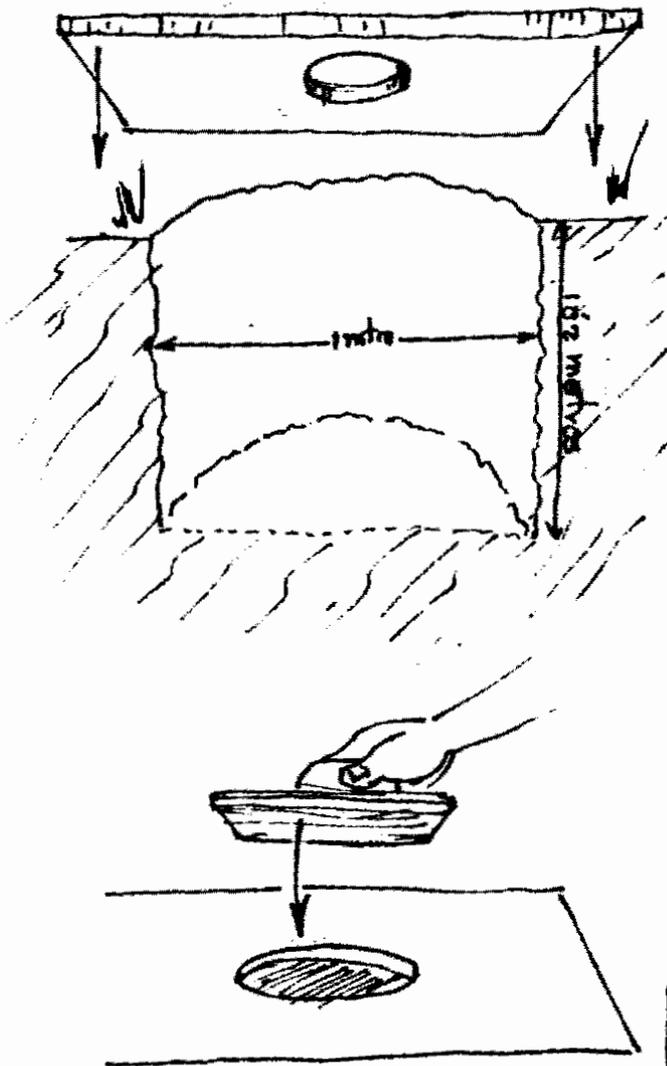
Las letrinas son mejores porque las moscas se quedan afuera y el olor adentro. Una letrina cerrada está cubierta por una plataforma o plancha con un hueco en medio y una tapa sobre el hueco. La plancha se puede hacer de madera o cemento. El cemento es mejor porque encierra mejor y no se pudre.



Una manera de hacer la plancha de cemento.

- Haga un hueco más o menos de 1 metro cuadrado y 7 cm de hondo. Asegúrese de que el fondo del hueco esté nivelado y plano.
- Haga o corte una reja o malla de alambre de 1 metro cuadrado. Los alambres pueden ser de la cuarta parte hasta la mitad de un centímetro de grueso y 10 cm uno de otro. Corte un hueco de 25 cm en el medio de la reja.
- Ponga la reja en el hueco. Doble los bordes de alambre o ponga una piedra debajo de cada borde, de manera que la reja quede a unos 3 cm arriba del suelo.
- Ponga un balde viejo en el hueco de la reja.
- Mezcle el cemento con la arena, grava y agua. Echelo en la reja hasta que quede más o menos 5 cm de grueso (por cada palada de cemento mezcle 2 de arena y 3 de grava.)
- Quite el balde cuando el cemento empiece a endurecerse (como 3 horas). Luego cubra el cemento con trapos mojados, arena, paja o plástico y manténgalo húmedo. A los 3 días se puede sacar la plancha.





Para hacer una letrina cubierta, coloque la plancha sobre un pozo redondo, un poco menos de 1 metro de ancho y entre 1 y 2 metros de profundo.

Para no contaminar, la letrina debe quedar por lo menos a 20 metros de la casa, fuentes de agua o de ríos. Si la letrina queda cerca del río, asegúrese de que quede río debajo de donde sacan agua.

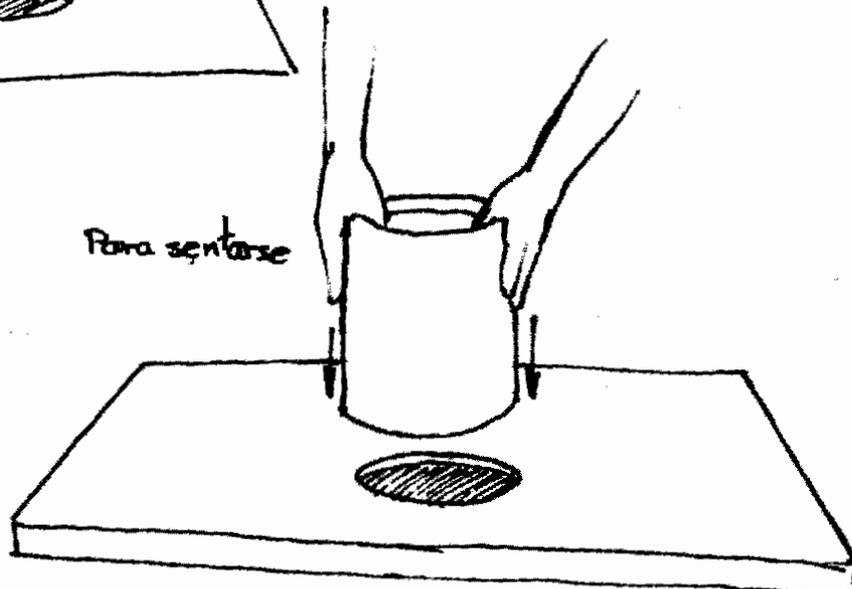
Mantenga limpia la letrina. Lave la plancha con frecuencia. Enseñe a los niños y otras personas a no ensuciarla.

Asegúrese de que el hueco en la plancha tenga tapa y que se mantenga en su lugar. Se puede construir una tapa sencilla de madera.

Si prefiere sentarse cuando usa la letrina, puede hacer un asiento de cemento como éste:

Para esto puede hacer un molde o usar 2 baldes de diferentes tamaños uno adentro del otro.

Para sentarse



## 2. Contenidos de salud y primeros auxilios aplicables a la escuela

Bueno, qué le parece si retomamos un tema fundamental: ¿cómo introducir el estudio de la salud a la escuela? En principio debemos hacernos una idea de qué cosas podríamos enseñar a los niños y niñas.

### 2.1 ¿Qué podemos enseñar en la escuela?

#### NUTRICIÓN

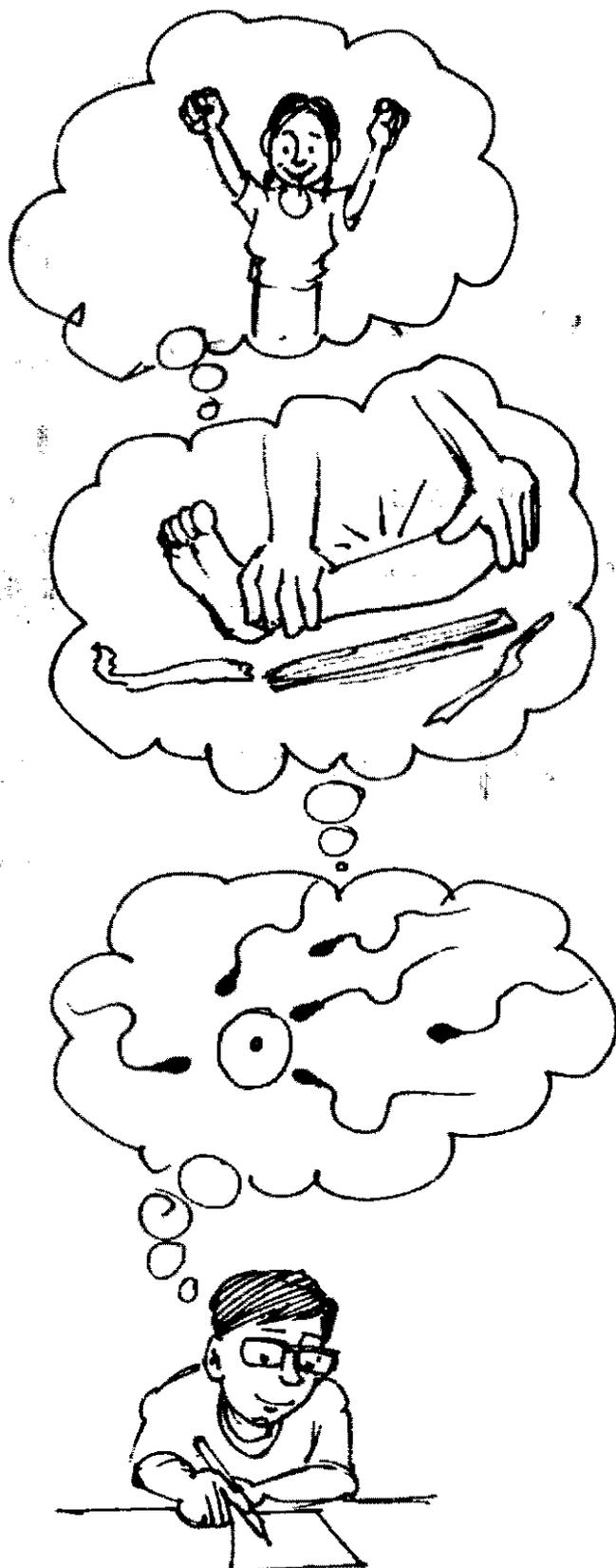
- ¿Qué es la nutrición y por qué es importante?
- Grupos de alimentos y sustancias nutritivas
- ¿Cómo evaluar la nutrición de una persona?
- ¿Cómo evaluar la dieta de una persona?
- ¿Qué hacer para comer mejor con lo que tenemos?

#### SALUD PREVENTIVA

- ¿Por qué se dan las enfermedades?
- ¿Cómo evitar las enfermedades?
- Medidas preventivas básicas: higiene, fuentes de agua, disposición de excretas.
- Las vacunas.
- Cuidados en el embarazo.
- Acciones a nivel comunitario que podemos llevar a cabo para prevenir las enfermedades.

#### SALUD CURATIVA

- Las enfermedades más comunes, ¿cómo se llaman, cuáles son sus síntomas y qué podemos hacer?
- Enfermedades diarreicas: lombrices y parásitos, infecciones intestinales.
- Infecciones respiratorias: pulmonía, tuberculosis, bronquitis.
- Desnutrición: marasmo, kwashiorkor, anemia, xerosis, pelagra, bocio, cretinismo.
- Enfermedades de la piel
- Otras enfermedades: paludismo, dengue, cólera, sarampión, sida.
- ¿Cómo examinar a un enfermo?
- Casos graves, ¿cómo detectarlos y qué hacer?



### SALUD MENTAL

- Recreación
- Trabajo y descanso
- Relaciones con la familia y la comunidad
- Buscar la alegría
- Ser optimista
- Tener confianza en sí mismo

### PRIMEROS AUXILIOS

- ¿Qué son los primeros auxilios?
- Casos más comunes: ¿qué hacer? ¿cómo hacerlo?
- Golpes
- Hemorragias
- Quemaduras
- Ahogamiento
- Mordeduras y piquetes de animales.
- Envenenamiento
- Estado de choque

### EDUCACIÓN SEXUAL

- ¿Qué es la sexualidad?
- Reproducción humana
- Aparatos reproductores y sus funciones
- La adolescencia
- Las relaciones sexuales
- Problemas relacionados con la sexualidad

Bueno, consideramos que estos podrían ser los contenidos apropiados para incorporarlos a la escuela primaria.

Definitivamente que no todos los temas pueden tratarse en todos los grados de la primaria, es necesario hacer una dosificación de los mismos, viendo cuáles serían los más apropiados para primero, segundo, tercero, cuarto, etc.



### Sugerencia de Trabajo No. 3

Analice el listado de temas sugeridos para enseñar sobre salud. Su tarea es encontrar otros contenidos que sean necesarios para su comunidad. Finalmente haga su propio programa de salud.



**A  
T  
R  
A  
B  
A  
J  
A  
R**





Este material fue impreso con fondos de la Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID) bajo el convenio de colaboración No. 520-A-00-98-00013-00 entre USAID/Guatemala y la Universidad Rafael Landívar/Guatemala.