

MANUAL DE EDUCACIÓN

en salud y ambiente comunitario

1^{RA} EDICIÓN



eBook



EDICIONES MAWIL

MANUAL DE EDUCACIÓN

en salud y ambiente comunitario

1^{RA} EDICIÓN

Aimeé Piñon Gámez
Marcos Raúl Vines Centeno
Sandra Linares Giler
Lidia López Arística
Inger Solange Maitta Rosado
Paula Salome Macias Moreira
José Gabriel Pilay Chávez
Javier González Robles
Liset Betancourt Castellanos
Jazmín Beatriz Anzules Guerra
Ingebord Josephine Veliz Zevallos

EDICIONES **MAWIL**

MANUAL DE EDUCACIÓN

en salud y ambiente comunitario

AUTORES

Aimeé Piñon Gámez

Máster en Salud Ambiental;
Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral;
Doctora en Medicina; Docente de la Universidad Técnica de Manabí;
Portoviejo, Ecuador.

Marcos Raúl Vincés Centeno

Doctor en Ciencias de la Educación; Magister en Gerencia en Salud
para el Desarrollo Local; Licenciado en Ciencias de la Educación
Especialidad Química y Biología; Profesor de Segunda Enseñanza
Espec. Química y Biología; Docente de la Universidad
Técnica de Manabí; Portoviejo, Ecuador.

Sandra Linares Giler

Magister en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local;
Diploma Superior de Cuarto Nivel en Desarrollo Local y Salud;
Magister en Salud Ambiental; Licenciada en Enfermería;
Enfermera Profesional; Docente de la Universidad Técnica de Manabí;
Portoviejo, Ecuador.



Lidia López Arística

Especialista de Primer Grado en Psiquiatría Adultos;
Doctor en Medicina; Docente de la
Universidad Técnica de Manabí; Portoviejo, Ecuador.

Inger Solange Maitta Rosado

Magister en Educación y Desarrollo Social;
Licenciada en Ciencias de la Educación Especialidad Psicología y
Orientación Vocacional; Profesora de Segunda Enseñanza;
Docente de la Universidad Técnica de Manabí; Portoviejo, Ecuador.

Paula Salome Macias Moreira

Magister en Nutrición; Doctora en Medicina y Cirugía;
Docente de la Universidad Técnica de Manabí; Portoviejo, Ecuador.

José Gabriel Pilay Chávez

Magister en Nutrición Infantil; Licenciado en Nutrición y Dietética;
Docente de la Universidad Técnica de Manabí; Portoviejo, Ecuador.

Javier González Robles

Especialista Medicina General Integral, Doctor en Medicina;
Docente de la Universidad Técnica de Manabí; Portoviejo, Ecuador.

Liset Betancourt Castellanos

Especialista de Primer Grado en Genética Clínica;
Doctora en Medicina; Docente de la
Universidad Técnica de Manabí; Portoviejo, Ecuador.

Jazmín Beatriz Anzules Guerra

Magister en Gerencia de Salud para el Desarrollo Local;
Doctor en Medicina y Cirugía; Docente de la
Universidad Técnica de Manabí; Portoviejo, Ecuador.

Ingebord Josephine Veliz Zevallos

Magister en Gerencia de Salud para el Desarrollo Local;
Doctor en Medicina y Cirugía; Docente de la
Universidad Técnica de Manabí; Portoviejo, Ecuador.

MANUAL DE EDUCACIÓN

en salud y ambiente comunitario

COLABORADORES

Carmen Mishelle Villamarín Jaramillo
Rosa Miles Resabala
Verónica Rafaela Benavides Rodríguez
Gianella Llaguno Zamora
Dayanara Burgos Cárdenas
Odaliz Delgado Palacios
Vanessa Menéndez Mera
Katty Katherine Saltos Vélez
Melina Kasandra Barberán
Anthony René Moreira Alcívar
Mary Stefany Anchundia Macías
Heidi Rodríguez Piñón
María Isabel Castillo Cedeño,
Carlos Ignacio Veintimilla Zambrano
Marco Antonio Loor Elizalde
Leonardo Ariel Anchundia Cedeño
Camilia Erazo Chum
Angie Leonela Castro Álava
María Paula Alcívar Espinel
Silvia Daniela Cañarte Montero
Aarón Giler Cristopher
Angie Valentina Terán Suarez
Ana Lía Macías Jaramillo
Leonela Zambrano Vélez
Mirka Monserrate Mendoza Cevallos
Roger Alexander Mora Giler
Melanie Dayanara Quiroz Cunalata

Estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí

MANUAL DE EDUCACIÓN

en salud y ambiente comunitario

1^{RA} EDICIÓN

REVISORES

Jessenia Paola Ochoa Bustamante

Máster Universitario en Prevención de Riesgos Laborales;
Maestría en Seguridad y Salud Ocupacional (cursando);
PhD. Doctorado en Educación (cursando);
Diplomado en Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
basado en la ISO 45001;
Diplomado en Sistema de Gestión de Calidad, Seguridad, Salud Ocupacional y Medio Ambiente; Diplomado en Higiene Ocupacional;
Diplomado en Seguridad y Salud Ocupacional basado en la Ley 29783 y 30222; Médico; Obstetra; Investigadora Independiente;
Guayaquil, Ecuador;
pao_ochoab@hotmail.com

Silvio Eleuterio Ortiz Dueñas

Especialista en Ginecología y Obstetricia; Médico;
Investigador Independiente; Guayaquil, Ecuador
seod801@hotmail.com

DATOS DE CATALOGACIÓN

AUTORES:

Aimeé Piñon Gámez
Marcos Raúl Vences Centeno
Sandra Linares Giler
Lidia López Arística
Inger Solange Maitta Rosado
Paula Salome Macias Moreira
José Gabriel Pilay Chávez
Javier González Robles
Liset Betancourt Castellanos
Jazmín Beatriz Anzules Guerra
Ingebord Josephine Veliz Zevallos

Título: Manual de Educación en salud y ambiente comunitario

Descriptores: Ciencias Médicas; Educación Médica; Ética profesional; Investigación Médica

Código UNESCO: 32 Ciencias Médicas

Clasificación Decimal Dewey/Cutter: 610.7/P659

Área: Ciencias Médicas; Ciencias de la Educación

Edición: 1^{era}

ISBN: 978-9942-826-73-2

Editorial: Mawil Publicaciones de Ecuador, 2021

Ciudad, País: Quito, Ecuador

Formato: 148 x 210 mm.

Páginas: 131

DOI: <https://doi.org/10.26820/978-9942-826-73-2>



Texto para docentes y estudiantes universitarios

El proyecto didáctico **Manual de Educación en salud y ambiente comunitario**, es una obra colectiva escrita por varios autores y publicada por MAWIL; publicación revisada por el equipo profesional y editorial siguiendo los lineamientos y estructuras establecidos por el departamento de publicaciones de MAWIL de New Jersey.

© Reservados todos los derechos. La reproducción parcial o total queda estrictamente prohibida, sin la autorización expresa de los autores, bajo sanciones establecidas en las leyes, por cualquier medio o procedimiento.

Director Académico: PhD. Jose María Lalama Aguirre

Dirección Central MAWIL: Office 18 Center Avenue Caldwell; New Jersey # 07006

Gerencia Editorial MAWIL-Ecuador: Mg. Vanessa Pamela Quishpe Morocho

Editor de Arte y Diseño: Lic. Eduardo Flores, Arq. Alfredo Díaz

Corrector de estilo: Lic. Marcelo Acuña Cifuentes

MANUAL DE EDUCACIÓN

en salud y ambiente comunitario

1^{RA} EDICIÓN

ÍNDICE



EDICIONES MAWIL



Contenido

Prólogo	10
Módulo 1: Salud e Higiene Sanitaria	13
INTRODUCCIÓN	14
UNIDAD 1: HIGIENE PERSONAL.....	15
UNIDAD 2: HIGIENE EN EL HOGAR	25
UNIDAD 3: HIGIENE COMUNITARIA	30
UNIDAD 4: COVID-19	35
TEST DE CONOCIMIENTO	40
Módulo 2: Salud Mental	42
INTRODUCCIÓN	43
UNIDAD 1: TABAQUISMO	45
UNIDAD 2: ALCOHOLISMO.....	49
UNIDAD 3: DEPENDENCIA A DROGAS	53
UNIDAD 4: VIOLENCIA DOMÉSTICA	57
UNIDAD 5: BULLYING.....	60
UNIDAD 6: ESTRÉS.....	62
UNIDAD 7: COMPORTAMIENTO SUICIDA.....	64
TEST DE CONOCIMIENTO	68
Módulo 3: Salud Nutricional	70
INTRODUCCIÓN:.....	71
UNIDAD 1: ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS.....	73
UNIDAD 2: ALIMENTACIÓN EN ADOLESCENTES.....	76
UNIDAD 3: ALIMENTACIÓN EN ADULTOS	79
UNIDAD 4: ALIMENTACIÓN EN ADULTOS MAYORES.....	81
UNIDAD 5: ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO.....	84
TEST DE CONOCIMIENTO	86
Módulo 4: Salud Sexual	88
INTRODUCCIÓN	89
UNIDAD 1: ANATOMÍA DE LOS ÓRGANOS GENITALES	

MANUAL DE EDUCACIÓN EN SALUD Y AMBIENTE COMUNITARIO



HUMANOS	90
UNIDAD 2: NOVIAZGO Y PAREJA.....	95
UNIDAD 3: INICIACIÓN DE LA ACTIVIDAD SEXUAL.....	97
UNIDAD 4: ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.....	99
UNIDAD 5: EMBARAZO	101
UNIDAD 6: MÉTODOS ATICONCEPTIVOS.....	104
TEST DE CONOCIMIENTO	107
Módulo 5: Salud Visual	108
INTRODUCCIÓN	109
UNIDAD 1: TRASTORNOS VISUALES FRECUENTES.	111
UNIDAD 2: DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS	115
UNIDAD 3: CATARATAS	119
UNIDAD 4: CONJUNTIVITIS	123
TEST DE CONOCIMIENTO	129

MANUAL DE EDUCACIÓN

en salud y ambiente comunitario

1^{RA} EDICIÓN

PRÓLOGO



EDICIONES MAWIL

Este *Manual* que presentamos, va dirigido a los líderes de las comunidades y tiene el objetivo de incrementar los niveles de conocimiento en materia de salud para las colectividades portovejenses desfavorecidas y formar gestores en salud, colaborando de una forma sencilla, asequible y con información que les permita resolver situaciones básicas de salud, en escenarios familiares, comunitarios o locales del cantón Portoviejo, capital de la provincia Manabí del Estado ecuatoriano.

Esta situación desfavorecida de diferentes localidades de una región o país está determinada por el desequilibrio entre el rápido crecimiento poblacional y el desacelerado crecimiento del fondo habitacional urbano. Sumado a ello, los países en vías de desarrollo, tienen elevadas tasas de natalidad, tendencia al crecimiento urbano hacia la periferia por saturación de edificaciones en el centro de las ciudades, lo que genera asentamientos humanos con precariedad en las construcciones de viviendas por bajos recursos, ausencia de instalaciones hidráulicas y sanitarias para aguas servidas, vialidad inexistente y falta de sistemas de conectividad para las comunicaciones. Asociado a ello, estas poblaciones tienen limitados ingresos económicos, carencia de empleos, bajo nivel educacional, hogares encabezados por mujeres o ancianos, lo cual agudiza la pobreza. Estas condiciones adversas de saneamiento básico, son determinantes en la salud, en los estilos de vida y el medio ambiente.

A ello se adiciona la pandemia por el COVID-19, que paralizó a casi todos los países en un esfuerzo conjunto por contener esta enfermedad contagiosa, que demanda elevadas atenciones y recursos sanitarios que se han visto colapsados ante la magnitud de casos presentados en breve tiempo.

Estas razones son las que justifican tomar medidas de intervención urgentes donde se involucren varios sectores, entre ellos la salud, educación, cultura, que junto a la intervención del GAD (Gobierno Autónomo Descentralizado) de Portoviejo y la participación comunitaria

MANUAL DE EDUCACIÓN

en salud y ambiente comunitario

1^{RA} EDICIÓN

MÓDULO 1

SALUD E HIGIENE SANITARIA



EDICIONES MAWIL



Introducción

Es importante conocer que la higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. Se refiere a la limpieza y el aseo, tanto del cuerpo como de las viviendas o los lugares públicos.

Este capítulo tiene como propósito incrementar los conocimientos sobre la importancia de la prevención de enfermedades y técnicas para la higiene personal, del hogar y ambiente comunitario como parte de su vida diaria, mejorando los buenos hábitos que puedan ser enseñados a los más pequeños de la familia.

Una de las razones importantes de la higiene sanitaria es la prevención primaria de salud, porque al tener el aseo adecuado, no solo se cuida la apariencia física y el olor, sino se crea un estado de salud. Según la OMS, «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Este completo bienestar se logra con estilos de vida saludables dentro de lo cual está la higiene sanitaria, como una forma de evitar la propagación de enfermedades.

La mayor transmisión de gérmenes se da por una mala higiene, muchas veces las personas creen que llevan una higiene sanitaria correcta, pero algunas desconocen el correcto lavado de manos, o de los dientes.

Estos hábitos individuales dan una idea de cómo somos, transmiten sensaciones agradables, ayudan a prevenir enfermedades infecciosas y permiten mantener bienestar y salud, en ello radica su importancia.

La higiene es un complejo sistema de acciones más o menos simples que cada individuo debe llevar a cabo. No es una responsabilidad del Estado o de los profesionales (como sí lo puede ser mantener una

epidemia controlada) es exclusivamente una responsabilidad de las personas.

Unidad 1: Higiene Personal

Objetivo de aprendizaje:

- Identificar los principales hábitos de higiene personal, las técnicas adecuadas y su importancia.

Higiene personal

Se define como el conjunto de medidas y normas que deben cumplirse individualmente para lograr y mantener una presencia física aceptable, un óptimo desarrollo físico y un adecuado estado de salud de los individuos y las comunidades. El cumplimiento correcto de las medidas evitará contraer enfermedades y contagiar a las personas más cercanas de nuestro entorno.

La especial atención e importancia que revisten estas medidas se relacionan con la etapa actual en que nos enfrentamos a una de las epidemias más grandes ocurridas en este siglo, el SARS CoV 2, que ha azotado a todos los países y precisamente la forma de prevención recae en el cumplimiento estricto de las medidas de higiene personal y comunitaria.

Tipos de higiene corporal y su importancia

Considerando las diferentes zonas del cuerpo que requieren la aplicación de rutinas de limpieza se pueden establecer diferentes tipos de higiene:

Higiene de la piel

Se realiza para eliminar el polvo y otras sustancias, sudor y células descamadas y el mal olor producido por la transpiración o sudor, consiguiendo una mejor aceptación social y evitando focos de infección que



pueden afectar la salud de nuestra piel, como la sarna o escabiosis, la pediculosis conocida como piojos en el cabello, muy frecuente entre los niños de edad escolar. Entre las diferentes modalidades de este tipo de higiene se encuentra:

1. La ducha

Con esta práctica se controlan olores naturales de nuestro cuerpo y de igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias, que pueden producir lesiones con eritemas, picazón, enrojecimiento, secreciones y costras de la piel. Para su cuidado se debe considerar:

- La ducha debe ser diaria. Al inicio el agua debe caer por nuestro cuerpo, después utilizamos jabón o champú para limpiar bien y correctamente todas las partes de nuestro cuerpo y posteriormente lo retiramos con agua.
- Siempre debemos secar todo el cuerpo con toalla solo de uso personal.

2. El cabello

La higiene del cabello es importante para la eliminación de suciedad, el exceso de grasa y la caspa. Se recomienda:

- El lavado al menos dos veces por semana, primero mojándose con abundante agua, después adicionar champú neutro, frotando con la yema de los dedos el cuero cabelludo, sin utilizar las uñas, y finalmente el enjuague del mismo con agua.
- Secar con toalla seca y nunca debemos ir a la cama con el cabello mojado pues demora más tiempo en secar y se favorece mayor humedad.
- Los peines o peinillas y cepillos para cabellos deben ser lavados con igual frecuencia y deben ser solo de uso personal, ya que pueden contagiar hongos del cuero cabelludo de una persona a otra.

3. La cara

Consta de partes importantes como los ojos, nariz, oídos y boca, que deben ser aseadas correctamente pues también en ellas hay secreciones naturales que pueden constituir una barrera contra microorganismos que producen infecciones, las cuales se irán mencionando en la medida que abordemos cada una de sus partes.

3.1. El cuidado de los ojos

Los ojos son órganos muy delicados encargados de la visión, pueden infectarse con alguna bacteria y producir enfermedades como la conjuntivitis con enrojecimiento ocular y secreción, sensación de arenilla.

Para su cuidado se recomienda:

- No deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos.
- Deben lavarse solamente con agua en las mañanas y el momento del baño o ducha y tener cuidado con el uso de jabón que puede producir irritación ocular.

3.2. La Higiene de la nariz

La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas y libres de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire, pero puede generar incomodidad o albergar algún microorganismo, sobre todo cuando son retirados con los dedos sucias y sin agua. Pueden producirse secreciones, sangramientos o rasguños al introducir manos sucias en su interior. Las orientaciones para su higiene son sencillas:

- Las secreciones o mocos, es necesario retirarlos al menos una vez al día, el momento ideal es en la mañana o cuando tomamos la ducha y nos aseamos la cara, con abundante agua, para no lastimar los orificios o fosas nasales.



3.3. La higiene de los oídos

El cerumen dentro de los oídos es una importante secreción que tiene la función de proteger nuestros oídos de la suciedad, pues retiene bacterias que pueden entrar y repelen el agua que puede contener bacterias y producir infecciones llamadas otitis. Si se produce en exceso puede dificultar la audición, si aparece alguna infección puede haber dolor, supuración con secreción fétida en el interior del oído; en tales casos lo aconsejable es acudir a un especialista médico.

La limpieza debe hacerse:

- Con el bastoncillo de algodón solo por la parte de afuera o del pabellón auricular, nunca introducirlo en el canal auditivo pues puede empujar el cerumen con bacterias hasta la membrana timpánica favoreciendo su infección o perforándola produciendo dolor y causando pérdida de la audición.
- Es conveniente evitar que el agua entre en los oídos y si así sucede para secarlos se coloca una toalla en la palma de las manos e inclinar la cabeza para ambos lados y apoyarla sobre la toalla para ayudar a que drene el agua del interior del oído.
- Debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta que no se debe introducir objetos en los oídos como ganchos, pinzas o cualquier otro.

3.4. La higiene de la boca

El mal aliento es el resultado de los residuos de alimentos que quedan en la boca durante varias horas después de haberlos ingerido. Los residuos que suelen quedar retenidos entre los dientes, favorecen el crecimiento de bacterias, así como la presencia de infecciones. Esto puede ser causa de caries dentales, de enfermedad gingival o encías, halitosis y generar el rechazo de otras personas cuando se acercan a hablar con el afectado.

Es importante cuidar la salud bucal desde pequeños y hacer un hábito y no una obligación. Hay tres medidas básicas a tener en cuenta. En primer lugar, controlar la ingesta de azúcares (no tomarla concentrada en los caramelos, comerla durante las comidas y cambiarla por los frutos secos o vegetales naturales entre comidas). En segundo lugar, una adecuada higiene oral, haciendo especial hincapié en el cepillado, acompañándose temporalmente de enjuagues bucales con colutorios para tal finalidad. Y, en tercer lugar, utilización adecuada de flúor, para aumentar la resistencia del diente gracias al fortalecimiento del esmalte dental.

La forma de evitarlo es:

- El cepillado de los dientes debe ser tras cada comida, haciendo uso de un correcto cepillado por la cara externa, colocando el cepillo en forma horizontal y realizando movimientos en forma vertical o sea de arriba abajo en el sentido de las piezas dentarias por la cara externa y por cara interna cepillar desde la encía hacia abajo. Cepille suavemente el interior y la superficie de masticación de cada diente con movimientos cortos hacia atrás y también la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.
- Puede efectuarse la limpieza entre los dientes con seda dental, el uso de enjuagues también fortalece la salud bucal.

4. La higiene de las manos

El contacto permanente de las manos con los papeles, alimentos, objetos, animales, etc., ensucia nuestras manos y favorece el transporte de gérmenes y bacterias causantes de enfermedades, en cualquier lugar de nuestro organismo donde ellas tengan contacto, como en los ojos produciendo conjuntivitis o cuando tocamos alimentos trasladamos estos gérmenes a ellos y al ingerirlos producimos infecciones gastrointestinales como la gastroenteritis o el parasitismo intestinal que se manifiestan con diarreas, vómitos, dolor abdominal y fiebre entre otros



síntomas e incluso puedes trasladar microorganismo cerca de la nariz y favorecer la entrada del virus COVID-19 que tan fuertemente está azotando a la población.

- Para mantenerlas limpias mojarlas con abundante agua, posteriormente aplicar jabón produciendo suficiente espuma alejada del agua, frotar las palmas de los dedos, los espacios entre los dedos, las uñas frotarlas en la palma de las manos y la parte posterior de cada mano. Posteriormente enjuagarlas con abundante agua limpia, a continuación, secar con toalla limpia o papel toalla. Esta acción debe tener lugar varias veces al día y siempre que sea necesario.
- Es de estricto cumplimiento hacerlo, inmediatamente que se llega a casa, cuando se tiene contacto con dinero, antes de comer cualquier alimento y en cuando se termina de usar los servicios sanitarios.
- En caso de no tener disponible un lavamanos, la sugerencia es utilizar gel antibacterial, el cual se encuentra a disposición de los clientes en cualquier establecimiento donde se venden alimentos.

4.1. La higiene de las uñas

La limpieza y corte de las uñas de manos y pies se hace necesario porque en ellas se depositan tierra, resto de alimentos y todo tipo de suciedad, por lo que su higienización evitará la adquisición de gérmenes como bacterias y hongos que pueden enfermar las uñas o producir infecciones.

- Debe limpiarse con un cepillo, frotando debajo de las uñas, cuando lavemos las manos.
- El corte puede tener lugar una vez por semana e incluye las uñas de manos y pies, siguiendo la forma natural de las uñas y preferiblemente después del baño en que por la humedad son más suaves de cortar.

5. La higiene íntima de genitales

Es una de las zonas que requiere mayor cuidado. Durante la realización de ejercicios físicos hay alta producción de sudor lo que condiciona un olor característico y mayor secreción de la habitual, por lo que requiere ser limpiada, como forma de prever las infecciones de las vías urinarias o del interior de los genitales. Para su cuidado se indica:

- En genitales femeninos el lavado comienza con agua, aplicar jabón con pH neutro, y enjuagar con movimientos de adelante atrás, nunca en sentido contrario pues pasarían gérmenes del área anal a la vaginal.
- La frecuencia normal deberá tener lugar en las mañanas y en el momento de la ducha corporal, pero la actividad física puede determinar un aumento de la frecuencia.
- No se requiere excesivos aseos, pues arrastra la flora vaginal que tiene su función protectora.
- En los períodos menstruales se recomienda el uso de toallas femeninas, pero no está indicado exceso de aseo vaginal como tampoco después de cada micción, con el secado de papel higiénico es suficiente.
- El secado debe ser con toalla distinta al resto del cuerpo.
- En genitales masculinos el aseo es en igual forma y frecuencia dependiendo también de la actividad física, pero se recomienda retirar el prepucio y lavar bien hasta el surco balano prepucial donde se acumulan secreciones.
- Debe realizarse cambio de ropa interior inmediata.

6. La higiene de los pies

La higiene de los pies es necesaria por el elevado riesgo de contraer enfermedades íntimamente relacionadas con los mismos y con la práctica de actividad física. Ello es debido a la escasa ventilación que existen en los mismos (dado que casi siempre van calzados) lo que condiciona secreciones y un aumento muy grande de la humedad, lo que permite una proliferación de gérmenes muy alta y, por tanto, la apari-



ción de hongos que se manifiestan con escozor, picazón, aparición de burbujas o vesículas, costras o grietas, entre otros.

Las normas de limpieza son similares a las de las manos, debiéndose cuidar mucho el correcto secado (entre los dedos de los pies hay que prestar especial atención, ya que la humedad nos puede provocar la maceración de la piel y provocarnos heridas) y el cortar las uñas frecuentemente en forma recta.

Así mismo, la limpieza de los pies debe ir acompañada del uso de calcetines y calzado. Los calcetines deben ser finos, preferiblemente de algodón, sin agujeros, costuras y nunca presionantes. Deben ser cambiados siempre que se lavan los pies. El calzado debería ser flexible, ligero y permeable para que permita una buena circulación y transpiración.

Actividades:

1. Un juego que tendrá una duración de 5 a 10 minutos.
 - Materiales: Témperas de diferentes colores.
 - Instrucciones del juego.

En primer lugar, el profesor deberá simular que estornuda muy fuerte para llamar la atención de los estudiantes, pero antes deberá embarrar sus manos con una pintura lavable, preferiblemente de color verde para crear la verdadera imagen de la gripe. Luego de esto deberá continuar trabajando como lo hace de costumbre, tocando con sus manos llenas de pintura, todas aquellas superficies que le sean posible.

Cuando el profesor termine con su actuación, preguntará a la audiencia si pueden ver todos los lugares que sus manos tocaron y que dejaron manchas de pintura o en su defecto puede ponerlos a buscar todas las superficies que están manchadas con la pintura y explicarles que en todos esos lugares se alojan los gérmenes que transfirió al momento de estornudar.

Es una manera práctica y sencilla de hacerles ver que a través de nuestro contacto podemos transmitir gérmenes al resto de compañeros, por lo que es importante lavarse las manos con mayor frecuencia cuando se está enfermo.

2. Escenificar el correcto lavado de manos, la cara incluyendo ojos, nariz y cepillado dental. Este juego tendrá una duración de 10 minutos
 - Materiales: Palangana, jabón, toalla de manos, agua, bastones con algodón, cepillo y pasta dental.
 - Instrucciones del juego

El profesor deberá realizar el correcto aseo de las manos y entusiasmará a algún asistente a que lo imite con lavado de la cara. Obsequiará como recompensa un set de aseo al participante (con los materiales que se requirieron para la actividad).

3. Cuido mis dientes

- En un lado de la pista se encuentran carteles con los dientes sanos y en el medio pondremos carteles de caries. Al otro lado de la pista hay tarjetas que deberán de recoger los dientes sanos.
- Material: pequeñas cartulinas que contendrán una frase, así como una pequeña ilustración.



Los jugadores que asuman el rol asignado de dientes sanos intentarán pasar al otro lado de la pista sin ser pillados por los jugadores con rol de caries. Si son pillados se convierten en caries. Si consiguen no ser pillados y llegan al otro lado deberán recoger una tarjeta donde aparezcan alimentos buenos para la salud y objetos de cómo poder cuidar su higiene. Cuando cojan las tarjetas deberán pasar y llevarlas al otro lado. Así hasta no ser pillado por las caries que hay en el medio y agotar todas las tarjetas que se encuentran en el lado contrario.

Referencias

- Higiene personal - cuida tu cuerpo que solo tienes uno. (2019). Retrieved from <https://sites.google.com/site/actfissal/higiene-personal>
- A. Fernández. (2016). *La importancia de mantener una higiene corporal adecuada*. Recuperado de: <https://www.farmaciacgt.com/blog/mantener-higiene-corporal-adecuada/>

Unidad 2: Higiene en el hogar

Objetivo:

- Describir las normas básicas para la adecuada higiene en el hogar.

Higiene en el hogar

Son un grupo de medidas que permiten hacer de los ambientes espacios acogedores donde la limpieza, desinfección, ventilación y ordenamiento facilitan las actividades que tienen lugar en las viviendas, desde quehaceres domésticos hasta estudio, descanso, ocio y recreación. La limpieza de cualquier espacio lleva implícito actividades que deben compartir todos los miembros de la familia, para fomentar hábitos de limpieza y cuidados del hogar.

Estas tareas comprenden:

- Desempolvar las superficies, suelos, paredes, muebles, utilizando guantes para protección de manos, escobas, recogedores, barriendo el suelo o pasando aspiradoras.
- Humedecer superficies con paños, aguas, cubos y soluciones jabonosas o detergentes que permitan una adecuada desinfección, y lavar los paños utilizados hasta dejar limpias y secas las superficies y los paños.
- Aspirar o pasar paños húmedos en los muebles retirando todo vestigio de polvo, suciedad.
- Lavar todos los cristales con agua y lavavajillas y utilizar toallas absorbentes para su secado en caso necesario y antes de ser guardados, evitando que quede todo vestigio de humedad.
- Ventilación y soleado de todas las habitaciones, dejando las ventanas abiertas para que facilite la remoción de ácaros que suelen estar en superficies de colchones y almohadas de los dormitorios.

Los baños sanitarios, son habitaciones que requieren especiales cuidados dada las actividades que tienen lugar en ellas, tales como el aseo del cuerpo y la eliminación o excreción de desechos de nuestros organismos, como la orina y las heces en los inodoros. Este proceso de higienización requiere soluciones desinfectantes por la gran acumulación de gérmenes como los hongos en la parte de las bañeras, bacterias como la *Escherichia coli*, contenida en la materia fecal en los inodoros. Por tanto, los cuidados para la higienización de esta área incluyen:

- Disponer de utensilios, como guantes paños, esponjas, cepillos exclusivos para inodoros y cepillos para superficies, soluciones desinfectantes (tales como tabletas de cloro, o simplemente bicarbonato y vinagre o cualquier otra al alcance del presupuesto) y detergentes.
- Cerciorarnos de que la habitación permanezca con ventanas abiertas para la ventilación y evaporación de la humedad, y los olores que desprenden las soluciones desinfectantes.
- Aplicar en las superficies, piso de bañera, inodoro y lavamanos, las soluciones con cloro para desinfectar, cepillar las zonas con costras o tonos verdes, por la presencia de hongos.
- Retirar con agua y usar detergentes que permitan el arrastre de los desinfectantes.
- Secar todas las superficies evitando mantener la humedad.
- Mantener el inodoro con tapa una vez que sea usado y antes de descargarlo, para impedir la diseminación de bacterias resultantes de las excretas.
- Mantener tapado el cesto donde se deposita el papel de desecho sanitario.

La cocina

Es uno de los espacios más importantes pues aquí tiene lugar la elaboración de los alimentos que garantizan la nutrición de los miembros de toda la familia, por lo que la higienización de todos los utensilios y

superficies resulta clave en esta área. Las recomendaciones específicas para esta área:

- Utilizar lavavajillas, paños y esponjas solo para esta área, garantizando el secado después de su uso.
- Retirar de todas las superficies de vasos, cubiertos o vajilla, todo residuo de alimentos (que deberán depositarse en cesto o fundas para ello) bajo chorro de agua de la llave.
- En caso de no poseer llave o grifo de agua utilizar un recipiente con agua para retirar todo residuo y desechar esa agua y cambiarla por agua limpia.
- Lavar los utensilios con detergentes y esponjas en todas las superficies. Si no hay grifo se debe vaciar del recipiente toda agua jabonosa y sustituir nuevamente por agua limpia.
- Enjuagar con abundante agua sin dejar rastro de detergente alguno.
- Para las superficies de cuchillos, tablas de corte, tableros y mesones utilizar soluciones con cloro para desinfectar y luego retirar con detergente y enjuagar, después de ser utilizadas, y antes de cortar vegetales o frutas.
- Lavar todos los frutos y vegetales antes de su uso y desinfectar con soluciones para alimentos (vitalin).
- Los animales domésticos deben permanecer en un corral doméstico en el exterior de la vivienda con el propósito de preservar la limpieza del hogar.

La limpieza de ropa

Es importante que como actividad del hogar se cuide la limpieza de la ropa que utilizan todos los miembros de la familia. La ropa debe cambiarse con frecuencia, o posterior a actividades que así lo requieran como forma de mantener la higiene personal e impedir que los ácaros presentes en ropa de cama, los hongos de las toallas del baño o bacterias existentes en toallas de la cocina, dañen nuestra salud. Se señalan algunas sugerencias:



- Lavar la ropa de niños independiente de la de adultos, utilizando para ello detergentes.
- Cambiar a diario la ropa de uso personal o cuantas veces sea requerido por la actividad que realizaremos.
- Retirar semanalmente la ropa de cama y sustituirla por ropa limpia.
- Las toallas del baño extenderlas en lugar aireado o ventilado que facilite su secado rápido.
- Cambiar aproximadamente cada cuatro días las ropas de baño.
- No acostarse con ropa sucia sobre las sábanas limpias de la cama donde permaneceremos horas ininterrumpidas de descanso.

Disposición de residuales sólidos

Se debe tener en cuenta que la disposición de residuales sólidos (basura) de una vivienda debe ser en un recipiente o depósito con tapa fuera de la vivienda donde se recolecte hasta que sea retirada por los recolectores de basura. No deben quedar al alcance de animales domésticos que puedan derramarla, puesto que ella constituye un reservorio de vectores y roedores o pueden contaminar el suelo o las fuentes de abastecimiento de agua.

Actividad: Escenificación

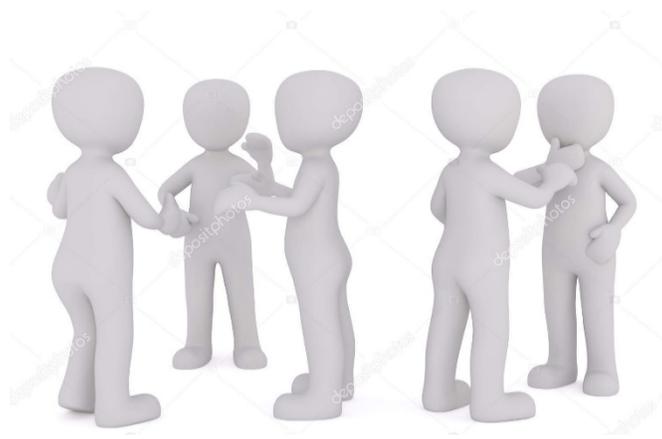
Materiales: Esponja, recipiente con agua, detergente y algunas vasijas.

Instrucciones:

1. Escenificar por algún miembro del grupo el lavado de losa con la información recibida. Esta actividad tendrá como recompensa un implemento para limpieza.
2. Realizar un listado en donde se clasifiquen las tareas que se deben realizar diariamente y separarlas de las que se pueden

MANUAL DE EDUCACIÓN EN SALUD Y AMBIENTE COMUNITARIO

realizar pasando un periodo de 15 días, por ejemplo: lavar los platos, barrer o lavar la ropa, es una tarea que debe realizarse día a día, pero tareas como podar el césped, arreglar el patio, limpiar las maderas, puertas y ventanas de la casa es una tarea que se puede realizar cada 15 días.



Diálogo Sie. (18 de noviembre de 2017). Obtenido de <https://siesa.com.ar/consejos-sobre-higiene-en-el-hogar>



Unidad 3: Higiene comunitaria

Objetivo de aprendizaje:

- Identificar las normas higiénicas correctas que eviten posibles contaminaciones en la comunidad.

Higiene comunitaria

Es el conjunto de conocimientos, técnicas y actividades que permiten el control de los factores del medio en que vive una sociedad, tendientes a promover su bienestar físico, mental y social.

Se divide en:

- **Microambiente:** Todo lo que rodea al individuo como el agua, aire, etc.
- **Ambiente medio:** Engloba la vivienda, alimentación y transportes.
- **Macroambiente:** Espacios abierto como vía pública, centros de reunión o recreación, entre otros.

La higiene de la comunidad se logra evitando:

Contaminación del agua

La contaminación hídrica se entiende como la acción de introducir algún material en el agua alterando su calidad y su composición química. Según la Organización Mundial de la Salud el agua está contaminada “cuando su composición se haya modificado de modo que no reúna las condiciones necesarias para el uso, al que se le hubiera destinado en su estado natural”.

La contaminación de las aguas afecta su potabilización, característica que la hace apta para el consumo humano y cuyos contaminantes posibilitarán la presencia de microorganismos, nocivos para la salud humana.

En muchas ocasiones pueden favorecer el crecimiento de especies de vectores que transmiten enfermedades tropicales como dengue, zyka. Aquí dejamos algunas orientaciones para el cuidado de la contaminación de las aguas pueden ser útiles para la comunidad.

- Los recipientes (tanques de cualquier tamaño) que sirven para almacenar agua potable deben permanecer limpios y tapados.
- En caso de que no posean llaves para la salida de agua deben utilizarse una vasija solo para esta función la cual deberá permanecer limpia, con vista a no contaminar el agua.
- La frecuencia de limpieza varía de acuerdo a la turbiedad del agua y el tamaño del recipiente, las cisternas deben ser higienizadas cada seis meses, los tanques pequeños y bajos, semanalmente.
- El agua para consumo humano (bebida o alimentación) provenientes de tanqueros, pozos o riachuelos, debe ser purificada para beber y utilizar en el hogar. Esta purificación puede realizarse por dos vías: hirviéndola y cuando esté a temperatura de ebullición solo dejar por 5 minutos o desinfección con hipoclorito al 1% utilizando 4 gotas por litro y dejándola en reposo por 30 minutos antes de ser consumida. Aunque su dosificación viene presente en el envase.

Contaminación del aire

La contaminación del aire es una mezcla de partículas sólidas y gases en el ambiente, de origen químico o biológico. Entre estos contaminantes podemos señalar las emisiones de los automóviles, los compuestos químicos de las fábricas, el polvo del ambiente, el polen y las esporas de hongos, que son partículas suspendidas en el aire. El ozono —un gas— es un componente fundamental de la contaminación del aire en las ciudades y se le denomina smog.

Pero también estos contaminantes pueden ser el resultado del humo emanado por un fumador, del monóxido de carbono producido por la

quema de biomasa como combustible (leña), quema de basura, entre otras, que son causa de bronquitis, asma y cáncer de pulmón, entre algunas de las enfermedades que más afectan a la población en general.

Algunas recomendaciones que pueden disminuir la contaminación son:

- La reforestación, sembrando árboles que aporten oxígeno y absorban sustancias nocivas.
- Plantando en maceteros, especies que ornamenten el hogar y purifiquen el aire interior de las viviendas.
- Compartir espacios públicos abiertos donde haya mucha vegetación.

Contaminación del suelo

La contaminación del suelo se define por la presencia de un determinado nivel de partículas, sustancias o materiales contaminantes sólidos o líquidos de naturaleza química o biológica que deterioran la superficie terrestre produciendo la pérdida de una o más de sus funciones. Obviamente esto no solo genera la pérdida de la fertilidad de los suelos, sino también la contaminación de los alimentos cosechados en ellos que después serán de utilidad para el consumo humano, pudiendo causar muchas enfermedades.

Como formas de revertir esto, la población puede:

- Crear huertos para cosechar alimentos orgánicos sin fertilizantes que se utilicen para el consumo de la comunidad.
- No crear vertederos de residuales sólidos en el suelo.
- Reutilizar como fuente de abono materias vegetales como cáscaras de frutos o restos de vegetales.

Contaminación de alimentos

Se debe a sustancias químicas adicionadas a los alimentos, para sus procesos de maduración o conservación que en muchas ocasiones no afecta el aspecto del alimento, pero como consecuencias del uso, pueden causar afectaciones para la salud y son detectadas después de muchos años de exposición. Estas sustancias químicas son responsables de enfermedades (como el cáncer), de mutaciones genéticas y de alergias, entre las más reportadas.

También pueden ser contaminados por bacterias, parásitos u hongos los cuales son causantes de la descomposición rápida de los alimentos.

Evitar esta contaminación está en las manos de los pobladores de las comunidades y ofrecemos las siguientes ideas:

- Conservar los alimentos en las neveras para detener el crecimiento bacteriano.
- Cocinar y consumir alimentos hasta dos horas después de haberlos procesado.
- Consumir alimentos orgánicos de huertos comunitarios, regados con agua segura.
- Lavar y desinfectar todos los alimentos que se consumen crudos como frutos y vegetales.

Actividad

1. Sugerir a cada participante del taller que listen algunas ideas que podrían mejorar la contaminación del agua, aire, suelo o alimentos de su comunidad con medios locales. Animarlos a que sean tan creativos y prácticos como les sea posible.



Materiales:

Papelografo, hojas de papel, bolígrafos y marcadores. Recompensa 3 posturas de plantas.

Instrucciones:

Se concluirá con un foro abierto donde todos tengan oportunidad para proponer sus ideas y el resto pueda valorar la validez de las diferentes propuestas (por ejemplo, dar una nota máxima de 10 por creatividad y 10 por viabilidad de la propuesta).

Se otorgará las posturas de arbustos para que sean plantadas en la comunidad.

Referencias

Monografías Plus - Ejemplos de tareas, ensayos y trabajos de investigación. (2019). Retrieved from <https://www.monografias.com/docs/Higiene-sanitaria-P3SESZGFCDG2Y->

Unidad 4: COVID-19

Objetivo de aprendizaje

- Utilizar adecuadamente los procedimientos para pacientes ambulatorios de afecciones respiratorias como el SARS CoV-2.

Considerando que esta enfermedad respiratoria que comenzó como una pandemia ha afectado a un sin número de personas de todos los países, incluyendo las defunciones ocasionadas, se hace necesario la identificación, en etapas tempranas, de los síntomas iniciales para mantener los cuidados específicos que puedan evitar las complicaciones y cumplir las medidas de prevención adecuadas para cada miembro de la familia.

Es importante conocer algunos detalles de esta enfermedad

Definición:

Infección viral que afecta al aparato respiratorio produciendo síndrome respiratorio agudo severo, por el agente coronavirus, también llamado CoViD-19. Su diseminación es por las microgotas del aparato respiratorio de una persona infectada o contacto con objetos o manos contaminadas de la mucosa de la persona enferma.

Síntomas:

- Cansancio o malestar general.
- Tos seca.
- Fiebre.
- Dolor de cabeza o de garganta.
- Diarreas o vómitos.
- Conjuntivitis.
- Pérdida del gusto y el olfato.
- Falta de aire.



Fases de la enfermedad

- Fase 1. Infección temprana: etapa inicial en la que se incuba el virus y aparecen síntomas leves, pero con mayor carga viral.
- Fase 2. Pulmonar: aparece la inflamación a nivel pulmonar, produciéndose una neumonía viral, puede aumentar la tos, la fiebre, disnea y falta de aire con hipoxia.
- Fase 3. Hiperinflamación: inflamación sistémica o de todo el organismo, es la forma más grave, en la que puede haber insuficiencia respiratoria, colapso pulmonar, shock o falla de otros órganos.

Complicaciones frecuentes

- Falla multiorgánica.
- Muerte.

Manejo de pacientes ambulatorios

Esta enfermedad respiratoria es altamente contagiosa, puede afectar a cualquier persona, pero tiende a la curación; solo los casos complicados o las personas de grupos vulnerables pueden tener peor pronóstico, por ello sea sensible a prestar ayuda cuando le requieran con el estricto cumplimiento de las medidas de prevención, no debe ocultar la enfermedad, pues ello impedirá que una persona próxima a su círculo la preste ayuda o esté al tanto de la evolución de su enfermedad y que sea cuidadoso en las medidas de prevención.

No todos los pacientes requieren hospitalización, en ocasiones solo se presenta la forma leve, por ello deben considerarse las siguientes orientaciones:

Si presenta síntomas leves: como temperaturas de 37 a 37,9, dolor de cabeza, tos o decaimiento.

- Aíslese en casa, en una habitación que tenga buena ventilación.
- Llame por teléfono a los servicios de salud.
- Pida ayuda a alguien cercano para que le pueda colaborar en lo que necesite, guardando los cuidados necesarios y las medidas de prevención que encontrará más adelante, con la finalidad de preservar la salud de la otra persona que le prestará ayuda.

Si presenta síntomas moderados, como tos persistente, fiebre o indicios de falta de aire:

- Consulte de inmediato al doctor vía telefónica o acudiendo presencialmente a consulta. Recuerde que la vía telefónica puede ser utilizada para cumplir estrictamente las medidas orientadas por el personal de salud, para buscar la información de donde realizar examen confirmatorio o para indicar a qué servicio de salud más cercano debe presentarse.
- No espere tener síntomas más graves de la enfermedad para solicitar ayuda.
- Algunas medidas específicas para adultos, que pueden ser orientadas por personas capacitadas para ello y que pueden realizarse en la comunidad:
 - Tomar abundantes líquidos (2 litros por día).
 - Utilizar remedios naturales como infusiones de manzanilla, eucalipto, cedrón, ginseng, menta y sus derivados como salvia, orégano, hinojo; diente de león, ajo, entre otras, pueden ayudar a fortalecer de forma natural el sistema inmunológico. Considerar que ninguna planta medicinal es tratamiento antiviral específico, ni preventivo, solo ayudan a estimular el sistema inmunológico.
- Si tiene fiebre de 38° o cefalea puede tomar paracetamol o ibuprofeno 1 tableta, 400 mg cada 6 horas para adultos, pues las dosis para niño varían y dependen de los kilogramos de peso.
- Algunos estudios refieren que niveles adecuados de vitamina C, D y Zinc fortalecen el sistema inmune.
- Cualquier otra medicación debe ser indicado por el médico de asistencia, no se automedique.



Prevención de la enfermedad

La única forma de cuidar a cada individuo, la familia y la comunidad es con medidas muy sencillas, que pueden además ayudar a contener el elevado número de casos en una población. Estas medidas han demostrado ser eficaces en muchos países para evitar la propagación de la enfermedad. Según la OMS, algunas de las recomendaciones son:

- El uso correcto de mascarillas que cubran boca, nariz y mentón, no solo cuando salimos al exterior sino también cuando se presente un miembro de la familia enfermo.
- La mascarilla no se manipula por la superficie solo por los lugares de atadura.
- Mantener distanciamiento social de 1 a 2 metros de cualquier persona con la que interactuamos.
- Lavado frecuente y correcto de las manos con agua y jabón o usar gel hidroalcohólico o alcohol al 70%, si no disponemos en el sitio de agua y jabón.
- Ventilar bien las habitaciones o los espacios donde se encuentre.
- Si presentase tos o estornudos cubrir rápidamente la boca o nariz con el codo flexionado o un pañuelo.
- Evitar tocarse ojos, nariz y boca, exceptuando el momento de aseo o el baño.
- Limpiar frecuentemente las superficies que más utilizamos como pantallas de móvil, manijas o picaportes de puertas, grifos o llaves.

Una medida para el cuidado, que resume parte de las medidas orientadas, es evitar las tres C: Conglomeraciones, espacios cerrados, contacto con casos cercanos.



Referencias

OMS - Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público. (2019). Retrieved from https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public?gclid=CjwKCAiAgJWABhArEiwAmNVTB9FCLqniyvQjClu_hEu-IAftQwzspJr93bU0P5uyEUFZuV84ILvqyAhoC8UYQAvD_BwE



TEST DE CONOCIMIENTO

1.- ¿Sabe Ud. qué es la higiene?



sí



MÁS O MENOS



CASI NADA O NADA

2.- ¿Es importante para ti el aseo personal?



sí



MÁS O MENOS



CASI NADA O NADA

3.- ¿Ud. se lava las manos frecuentemente?



sí



MÁS O MENOS



CASI NADA O NADA

4.- ¿Te lavas las manos antes de comer?



sí



MÁS O MENOS



CASI NADA O NADA

5.- ¿Considera importante bañarse diariamente?



sí



MÁS O MENOS



CASI NADA O NADA

6.- ¿Cree Ud. necesario lavarse los dientes 3 veces al día?



sí



MÁS O MENOS



CASI NADA O NADA

7.- ¿Conoces enfermedades relacionadas a una mala higiene?





SÍ

MÁS O MENOS

NINGUNA

8.- ¿Alguna vez has tenido una enfermedad por mala higiene personal?



sí



NO

9.- ¿Limpia Ud. su baño frecuentemente?



sí



MÁS O MENOS



CASI NADA O NADA

10.- ¿Asea Ud. los alimentos antes de prepararlos?



sí



A VECES



NO

11.- ¿Sabe Ud. de quién depende la higiene comunitaria?



sí



MÁS O MENOS



CASI NADA O NADA

12.- ¿Cree Ud. importante el uso de fundas para depositar la basura?



sí



MÁS O MENOS



CASI NADA O NADA

MANUAL DE EDUCACIÓN

en salud y ambiente comunitario

1^{RA} EDICIÓN

MÓDULO 2

SALUD MENTAL



EDICIONES MAWIL

Introducción

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Constantemente nos vemos expuestos a presiones y/o situaciones que pueden alterar nuestro bienestar y hacernos sentir estrés, agotamiento o incluso un sentimiento de vacío e inestabilidad emocional. Los trastornos mentales son procesos frecuentes y causan una alta discapacidad en las personas que los padecen.

La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es capaz de reconocer sus cualidades y habilidades, afrontar los retos y emociones del día a día, trabajar de forma productiva y, así mismo, generar un bienestar individual y social.

¿Cómo se puede alcanzar la salud mental?

- **Conócete.** Es fundamental que tú como persona te conozcas; identifica tus habilidades, cualidades y defectos, pero más importante aún, confía en ti y todo aquello de lo que eres capaz, así podrás construir una mejor versión de ti mismo.
- **“Cuerpo sano, mente sana”.** Se ha demostrado que cuando mantenemos una buena alimentación y practicamos actividad física los niveles de estrés bajan considerablemente; no son necesarios los excesos, con una simple caminata y comidas equilibradas te sentirás mucho mejor, ¡inténtalo!
- **Autocontrol.** Es importante que aprendas a manejar tus emociones, no dejes que el estrés te maneje, ¡hazlo tú primero!
- **Habla.** Si alguna vez te resulta muy difícil controlar tus sentimientos, aprende a sacártelos del pecho; hablar sobre tus emociones o molestias con una persona de confianza puede ayudar a sentirte liberado y más alegre.
- **Exprésate.** Si no se te da muy bien eso de platicar con alguien sobre tus sentimientos, en muchas ocasiones resulta útil sacar



todo aquello que nos abruma o “desconectarnos” de una u otra forma. Por ejemplo, puedes pintar, leer un libro, escuchar música; haz algo que te relaje y te haga sentir bien.

- **Y lo más importante: sé positivo.** Muchas veces al mantener un aire de negatividad y amargura en nuestra mente somos nosotros mismo quienes atraemos más estrés y malas situaciones a nuestras vidas. Lo mejor será que mantengas optimismo ante la vida, que conozcas lo que te hace feliz y aprendas a equilibrar y a aceptar lo que no puedes cambiar.

Este módulo tiene como finalidad proporcionar información de cómo mejorar el bienestar mental de las personas, a través de diversas técnicas de participación comunitaria, en las zonas periféricas.

En el presente acápite se exponen las definiciones relacionadas al tema, tales como salud mental, abarcan los peligros que atentan contra el bienestar, como el consumo de alcohol, tabaco, drogas ilícitas, situaciones de violencia, bullying, estrés, ansiedad, depresión e intento suicida.

Esperamos que su lectura sea amena y permita conocer las consecuencias que estas situaciones de peligro, pueden ocasionar en la salud de los individuos, sus familias y la comunidad.

Referencias

ELNUEVODIA.COM. (2011). Consejos para una buena salud mental. Puerto Rico: Endi. Obtenido de <https://www.elnuevodia.com/estilos-de-vida/hogar/notas/consejos-para-una-buena-salud-mental/>

OMS. (2019). Salud mental. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

Pexels. (2019). Salud Mental. Estados Unidos: Canva.

Unidad 1: Tabaquismo

Objetivo de aprendizaje:

- Enunciar los daños a la salud que causa el consumo del tabaco en los individuos.

Tabaquismo

El tabaco es una sustancia adictiva, debido principalmente a su componente activo: la nicotina, que actúa sobre el sistema nervioso central. Es factor de riesgo en enfermedades respiratorias, cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, y es especialmente perjudicial durante el embarazo. Además, no solo perjudica a los fumadores, sino también a los que respiran el mismo aire (fumadores pasivos). Cientos de miles de personas mueren anualmente de forma prematura debido al tabaco.

¿Cuáles son las causas?

La mayoría de las personas que comienzan a fumar lo hacen en la adolescencia, en parte para identificarse con los adultos. El tabaquismo resulta muy accesible tanto por la multiplicidad de lugares de venta como por el precio, también se debe sumar a ello las campañas de publicidad que venden imágenes atractivas y que hacen que ciertos jóvenes se sientan identificados con ellas.

¿Cuáles son los efectos dañinos a la salud?

El tabaquismo daña a todo el organismo. Las partes más afectadas suelen ser aquellas por donde ingresa el humo, por donde se despiden los tóxicos introducidos, y las arterias. Existen datos científicos del daño que también produce en quienes fuman ocasionalmente o solo unos pocos cigarrillos (p. ej. 1 a 4 cigarrillos por día).

Afecciones vinculadas a fumar:

- Alteración del olfato y el gusto.



- Trastornos de la fertilidad.
- Falta de aire, enfermedades respiratorias crónicas.
- Numerosos tumores: pulmón, boca, laringe, páncreas, riñón, vejiga y muchos otros.
- Dolores de cabeza, sensación de embotamiento y cansancio por intoxicación crónica con monóxido de carbono.
- Infarto de corazón, infarto cerebral (ACV) y otros.
- Trastorno de las encías, mayor número de caries y pérdida de dientes.
- Partos prematuros, trastornos de la placenta, recién nacidos con bajo peso.

Existen algunas situaciones que aumentan el riesgo de daño del tabaquismo:

- La cantidad de cigarrillos y los años que se lleva como fumador
- Padecer otro factor de riesgo cardiovascular: diabetes, hipertensión, colesterol elevado.
- Tener una alimentación desorganizada o poco variada.
- Alta ingesta de alcohol (aumenta el riesgo para cáncer y enfermedad cardiovascular).
- Sedentarismo, un estilo de vida poco saludable.

Razones para dejar de fumar:

Toda la carga de enfermedad, invalidez y muerte que puede producir el tabaco, solo se detiene al dejar definitiva y completamente de fumar. No alcanza con fumar menos.

Algunos consejos a la hora de dejar de fumar:

- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, y evitar comidas ricas en grasas.
- Aumentar el consumo de agua y jugos de frutas.

- Utilizar respiraciones relajantes y otras técnicas similares.
- Reducir el café y bebidas gaseosas (en algunas personas también el mate).
- Realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física de manera continua o acumulada: usar escaleras, caminar, bailar, andar en bicicleta, etc.

Para tener en cuenta

- Las personas que dejan de fumar antes de los 30 años pueden llegar a revertir totalmente los riesgos.
- Quienes dejan en la década de los 40 años de edad ganan en promedio 10 años de vida al dejar de fumar completamente.
- Si debe visitar a su médico y quiere dejar de fumar, puede aprovechar la consulta para pedirle orientación y ayuda al respecto. A la hora del balance para tomar la decisión, tenga en cuenta que, además:
 - Mejorará la piel, no tendrá mal aliento a tabaco ni ese olor en la ropa y en el pelo.
 - Ahorrará dinero.
 - Se sentirá fuerte por haberle ganado a una adicción.
 - No tendrá que separarse de los demás para salir a fumar.
 - Ganará calidad de vida.

Respirará mejor, mejorará su resistencia ante el ejercicio y las actividades de la vida diaria.

Referencias

Regueiro Suárez, D., Morales Espinosa, N., & Hernández Leiva, A. (2012). Tabaquismo / Smoking. *Mediciego*, 18(Esp). Obtenido de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/cum-54987>

Superintendencia de Servicios de Salud. (2019). Día Mundial Sin Tabaco. Argentina: Ministerio de Salud.



Actividad:

Para identificar si los moradores tienen conocimiento sobre lo dañino que es el tabaquismo para la salud mental.

Materiales: Sobres rojos y tarjetas de cartulina.

Instrucciones: Se procederá a entregarle a cada uno un sobre rojo con preguntas:

- Cada persona tendrá un sobre rojo.
- Esta deberá conseguir una pareja.
- La pareja resolverá las dos preguntas.
- Si ambos aciertan ganarán y obtendrán un premio.
- Si ambos fallan automáticamente será descalificado.



Referencias

Sendra-Gutiérrez, J., Casanova Peña, B., & Vargas Aragón, M. (2019). Tabaquismo y trastorno mental grave: conceptualización, abordaje teórico y estudios de intervención. Retrieved from http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352012000400003

Unidad 2: Alcoholismo

Objetivo de aprendizaje:

- Analizar los riesgos del consumo de alcohol en el bienestar mental individual.

Alcoholismo

El alcohol es una de las drogas más consumidas en el mundo, las personas acompañan muchas de las actividades sociales con la ingestión de bebidas alcohólicas.

La tolerancia es variable de una persona a otra y depende de varios factores, tales como la cantidad que se consuma, el peso corporal (personas delgadas se embriagan con mayor rapidez), del sexo (las mujeres tiene menor tolerancia que los hombres), de la edad (a menos edad más rápido tiene lugar la embriaguez debido a la inmadurez del sistema nervioso), de los niveles de llenado del estómago (o sea si el estómago está totalmente vacío la absorción de etanol es más rápida y por ende más rápido tienen lugar la embriaguez; situación inversa sucede cuando el estómago está ocupado con alimentos, pues esto enlentece la absorción), el tiempo en el que es consumido (si se hace de forma pausada, disminuye la intoxicación).

Durante la ingestión de alcohol se atraviesan diferentes etapas y con ellas cambia la sintomatología:

Etapas de sobriedad: El consumo de alcohol es pequeño menos de 0.3 g/l y la conducta es normal, solo es detectable por examen de sangre.

Etapas de euforia: consumo es de 0.3 a 0.5 g/l. Se presenta ligera alegría, aumenta la sociabilidad, disminuye las inhibiciones y la capacidad de atención enjuiciamiento y control.



nes adversas con el alcohol.

- El que posee afecciones cardiovasculares, hepáticas, digestivas, que pueden empeorar si consumen alcohol.
- Los que están recuperándose del alcoholismo.

Los riesgos para la salud a corto plazo se mencionarán a continuación:

- Lesiones por choques, vehículos automotores, caídas, ahogamientos y quemaduras.
- Violencia como homicidios, suicidios, agresión sexual y violencia doméstica con parejas.
- Emergencia médica por intoxicación alcohólica.
- Comportamientos sexuales riesgosos por no usar protección en las relaciones sexuales, o con múltiples parejas, ocasionando embarazos no deseados o contraer enfermedades de transmisión sexual como el VIH.
- Abortos espontáneos o muerte fetal en mujeres embarazadas o pérdida de su bebé.

A largo plazo causará enfermedades crónicas que no podrán ser revertidas, aunque se abandone el consumo de alcohol como hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares, enfermedad hepática, úlceras sangrantes, cáncer de mama, boca, esófago, estómago, hígado, páncreas y colon, demencia, bajo rendimiento escolar, trastornos de la salud mental como la depresión y la ansiedad, abandono de la familia, pérdida del trabajo, rechazo social y dependencia del alcohol (alcoholismo).

Actividad:

Sigue al otro sin equivocarte.

Materiales:

Bancas o sillas colocadas en forma circular.



Instrucciones:

Se hará una mesa redonda y el expositor, según la experiencia de situaciones conocidas, comentará sobre los riesgos o daños a la salud provocados por el alcohol en su entorno (sin comentar los nombres de las personas que hayan estado implicadas) y posteriormente elegirá una persona. La persona que empiece el juego debe decir un efecto adverso sobre el consumo del alcohol, el que sigue debe decir otro sin repetirlo. La persona que repita un efecto o no responda será eliminada de la mesa redonda.

Referencias

El consumo de alcohol y la salud pública. Recuperado de <https://www.cdc.gov/alcohol/spanish/hojas-informativas/alcohol/CDC>

Rivas, J. (2019). *¿Cómo el alcohol puede afectar tu salud mental y física?* Retrieved from <https://www.institutoneurociencias.med.ec/component/k2/item/15030-como-alcohol-puede-afectar-salud-mental-fisica>

Unidad 3: Dependencia a drogas

Objetivo de aprendizaje:

- Reconocer los efectos o síntomas más frecuentes que pueden causar las drogas en la salud mental individual.

Drogodependencia

La dependencia o adicción a las drogas, que también se conoce como trastorno por consumo de sustancias, es una enfermedad que afecta el sistema nervioso y produce alteraciones del comportamiento e incapacidad de controlar el consumo de estas sustancias legales e ilegales (que pueden ser desde medicamentos hasta sustancias adictivas como la nicotina, alcohol, marihuana, hachís u otras sustancias que contienen cannabis).

Su consumo suele comenzar en actividades recreativas, entre los adolescentes o jóvenes, por la necesidad de tener experiencias diferentes y reafirmarse o destacarse socialmente entre los compañeros; este consumo se hace más frecuente y con rapidez pasan a la adicción, aunque ello depende del tipo de droga utilizada, pues los opioides son de adicción más rápida.

Este consumo genera que cada vez requieras dosis mayores para sentir iguales efectos hasta necesitarlas para sentirte bien, lo cual es sinónimo de dependencia y suspenderla genera el síndrome de abstinencia.

Los síntomas más frecuentes son:

- Mantener idea fija, no puedes pensar en otra cosa por necesidad de consumo frecuente.
- Dificultades monetarias por gastar todo el dinero que se tenga e incluso cuando no se tenga como pagarla y hacer lo que sea por obtenerla, hasta robar.
- Abandono o ausencia de las actividades habituales de estudio,



laborales, recreativas por dedicar el tiempo para consumo y su recuperación.

- Delgadez, descuido de la apariencia personal, desaliño.
- Cambios de carácter con malhumor y angustias.
- Realizar actividades peligrosas que no haría en situación normal, pero sí bajo el efecto de la droga.
- Experimentar la abstinencia cuando decidas abandonarla, sin lograr resultados.

En caso de consumo reciente algunos síntomas comprenden:

- Sensación de euforia o alegría inusitada.
- Alteración de la percepción de gusto vista y oído.
- Ansiedad extrema o nerviosismo.
- Paranoia, alucinaciones, confusión
- Aumento de la frecuencia cardíaca, la tensión arterial.
- Náuseas, vómitos.
- Enrojecimiento ocular.
- Conductas violentas.

Hay situaciones en las que se requiere el servicio de emergencias por posible sobredosis y estos signos pueden ser: presentar cambios o pérdida del conocimiento, dolor o presión en el pecho, dificultad para respirar, ataques o convulsiones.

Cualquiera de las situaciones que se presenten, que sugieran el consumo de sustancias adictivas, requiere de intervención especializada médica, junto a un familiar o amigo allegado que contribuya al convencimiento de la aceptación del tratamiento.

Hay que prestar especial cuidado a las situaciones del entorno que pueden representar factores de riesgo como la presión social, el tener familiar con adicciones, presentar trastornos de salud mental como depresión, déficit de atención o hiperactividad, situaciones familiares adversas o no poseer padres que presten cuidados a los hijos.

La única forma de prevenir es:

- Comunicándose con frecuencia con los hijos,
- Escucharles y aconsejarles,
- Ser un ejemplo para ellos,
- Fortalecer los vínculos afectivos.

Actividad:

Juego de roles.

Materiales:

Hoja de papel con la situación y los roles para asignar.

Instrucciones:

El dinamizador/a debe buscar 5 o 6 voluntarios del grupo para que participen, con el objetivo de preparar el caso que se les plantea y representarlo a sus compañeros/as.

El resto de personas deberán observar la representación y recoger los aspectos significativos de los personajes y del transcurso de la situación.

Caso: Un grupo de amigos/as está reunido en la plaza del pueblo donde siempre lo hacen antes de ir a la discoteca. Dos amigos/as del grupo han consumido en varias ocasiones cocaína y ofrecen a los demás ya que creen que así la noche será mejor.

Papeles de los personajes:

- Dos personas que ofrecen droga tratarán de convencer a los demás.
- Dos personas deben rechazarla y mantenerse firmes en su decisión.
- Dos personas tras su negativa inicial empiezan a tener dudas entre aceptar o no.



Al finalizar la representación, el dinamizador pedirá a los actores que expliquen a los demás cómo se han sentido y si han tenido dificultades para mantener su postura inicial.

Referencias

Drogadicción (trastornos de consumo de sustancias). Disponible en <http://mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/drug-addiction/symptoms-causes/syc-20365112>

Gárciga Ortega, Octavio, Fabelo Roche, Justo Reynaldo, Iglesias More, Serguei, & Machado Vásquez, Lázaro Iván. (2016). Consumo de drogas y estilo de vida en estudiantes de la Facultad de Comunicación. *Revista Cubana de Salud Pública*, 42(3), 361-374. Recuperado el 07 de junio de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662016000300004&lng=es&tlng=es.

Unidad 4: Violencia doméstica

Objetivo de aprendizaje:

Analizar la violencia doméstica y sus secuelas en la salud mental en cualquier miembro de la familia.

Violencia doméstica

La violencia es una conducta que tiene la finalidad de controlar a otros. Se trata de un comportamiento que castiga repetidamente a la persona víctima. Si no se detiene se hará cada vez más frecuente e intensa.

Tipos más frecuentes:

- Verbal: se insulta, critica con frases o palabras hirientes, groseras, amenazadoras que buscan bajar la autoestima del afectado.
- Física: se manifiesta con jalones, empujones, pellizcos, hasta golpes que pueden ser con las manos del agresor o con cualquier objeto que tenga a su alcance, produciendo lesiones que van desde hematomas, heridas, fracturas hasta asesinato.
- Sexual: se manifiesta desde comentarios obscenos, manoseos en contra de la voluntad de la otra persona hasta terminar en violación o asesinato.
- Social: limitar o impedirle a la otra persona salir de casa, trabajar, asistir a escuelas o contactar a familiares o amigos con la finalidad de hacerla dependiente y/o aislarla para establecer control sobre la víctima.

El daño que causa la violencia va mucho más allá del daño físico. La violencia provoca depresión, ansiedad y otros trastornos de salud mental. También contribuye a la aparición de cánceres, enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares y VIH/Sida, pues las víctimas de la violencia a menudo tratan de hacer frente a sus experiencias traumáticas adoptando comportamientos de riesgo, como consumir tabaco, alcohol y drogas, así como con prácticas sexuales de riesgo. En

ese sentido, también la violencia puede provocar una muerte temprana o mala salud durante toda la vida.

Cuando se ponen en perspectiva esas consecuencias sanitarias considerando el gran número de personas afectadas, se empieza a descubrir la enormidad del problema. Por ejemplo, una quinta parte de las niñas han sido víctimas de abusos sexuales; una cuarta parte de los niños han sido maltratados físicamente, y una tercera parte de las mujeres han sufrido, en algún momento de su vida, violencia física o sexual por parte de su pareja.

Actividad:

Ruleta

Materiales:

Hacer disco giratorio sobre un eje, en espuma flex o cartulina corrugada.



Instrucciones:

Para la actividad utilizaremos una ruleta que lleva escrita varias de las consecuencias de la violencia en la salud mental, la persona debe girarla y donde se detenga debe explicar cómo piensa que la violencia puede llevar a tales casos.



Referencias

Krug, E. (10 de diciembre de 2014). Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 07 de junio de 2019, de <https://www.who.int/media-centre/commentaries/violence-prevention/es>



Unidad 5: Bullying

Objetivo de aprendizaje:

- Aprender a reconocer situaciones de *bullying* y sus síntomas en las personas afectadas.

Bullying

El bullying o acoso escolar es un acto de violencia, ya sea física, verbal o social que tiene fuertes y graves repercusiones en las víctimas de este tipo de maltrato. Un fenómeno que día a día cobra más víctimas en todo el mundo.

Bullying es una palabra inglesa que quiere decir: intimidación, este término suena cada vez más en los oídos de la población mundial debido al gran número de casos en los que se persigue, se acosa, se agrede a los niños y jóvenes en escuelas o colegios y que lleva a éstos a vivir situaciones de terror.

Cuando hablamos de acoso escolar o bullying estamos hablando de todas las formas de agresividad contra un individuo o grupo poblacional específico, actitudes agresivas, intencionadas y repetitivas que suceden sin un motivo evidente y son adoptadas por uno o más individuos contra otro u otros.

Esta situación ha sido la causa de conductas de aislamiento, depresión o tristeza, baja autoestima, intento suicida o suicidio entre los afectados.

Actividad:

Sopa de letras.

Materiales:

Cartilla de palabras, lápices y borradores.

Instrucciones:

Q C C O V A R D E C R A T O B H Í V
C H I B O V Z I N R E V Á V R W T I
V U L T O O G C O N V O I B O R G O
R V M A R A B I L L A R R B A G A Z
E A R A V A R G Q N G Ü E S U S A V
B S V K O Z N A V A R A G V Ú C T L
A Q C O O L L E M R E V V C E G A O
Z U V A G O L E B O N N A B A L X L
R E O O R M O B I L E J A H A B A Q
E I B B T A O O R V I C A A O S V R
V R B A O N V T V F O R Ñ E B I E P
O O O E G R E E L O V C A V R D L A
G B C B T O T B L E O O A T X M I Q
S V A L A V A N E L V O I L O V N J
E O L R E B E L A R O S B T L V A S
V A S T O R E T A V A L E A R T Y W
A D O V N G R A V A T A M J R E Ó Í

Se entrega a los moradores una hoja con la sopa de letras, en la que deben encontrar las palabras de la lista adjunta. Una vez hecho esto, el estudiante pone en marcha un debate entre los moradores en el que ellos mismos deberán reflexionar sobre esas palabras, describiendo qué son y qué ejemplos conocen en su vida diaria y, sobre todo, en su comunidad.

Referencias

Albores-Gallo, Lilia, Saucedo-García, Juan Manuel, Ruiz-Velasco, Silvia, & Roque-Santiago, Eduardo. (2011). El acoso escolar (bullying) y su asociación con trastornos psiquiátricos en una muestra de escolares en México. *Salud Pública de México*, 53(3), 220-227. Recuperado el 07 de junio de 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342011000300006&lng=es&tlng=es.



Unidad 6: Estrés

Objetivo de aprendizaje:

- Determinar cómo el estrés produce una afectación directa en la salud mental de las personas.

Estrés

El estrés es el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor que lo habitual para el organismo, y son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica, es por ello que se asocian a un mayor riesgo de afectar la salud mental de las personas. El estrés puede generar un resultado positivo o negativo, el estrés positivo es la energía que motiva a las personas para hacer diferentes cosas y el estrés negativo es el que produce daño a nuestro organismo. Esta situación de tensión tiene lugar en diferentes ambientes ya sea familiar, laboral, escolar o social, y aparece cuando hay una sobrecarga de actividades, lo cual genera tensión y sentimientos de imposibilidad de cumplir las tareas en brevedad, o resolver situaciones en un plazo corto provocando síntomas como sudoración excesiva, tensión muscular, trastorno de sueño, nerviosismo, angustia, trastornos del ritmo cardíaco y la tensión arterial, trastornos digestivos, los cuales dependerán de la capacidad de resiliencia o adaptación de las personas para enfrentar situaciones de tensión.

Actividad:

Sorteo.

Materiales:

Tómbola, listones de papel, longitud 5 cm, lápices.

Instrucciones:

Los participantes relatan las circunstancias más comunes que les causan estrés en la vida cotidiana a través de notas.

1. Se les entregará un papel en blanco a cada morador donde podrán escribir de forma anónima las principales situaciones que ellos creen les causa estrés y les está afectando la estabilidad mental.
2. Introducirán los papeles en una pequeña urna.
3. Cada integrante ordenadamente escogerá un papel, el cual será leído en voz alta.
4. Se receptarán consejos y opiniones positivas de cada integrante para resolver la problemática

Referencias

Trucco, M. (2012). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, vol 12. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272002000600002

Gómez-Ortiz, Olga, et al. (2016). Ansiedad social en la adolescencia: factores psicoevolutivos y de contexto familiar. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 24(1): 29. Informe Académico, Accessed 4 June 2019.



Unidad 7: Comportamientos suicidas

Objetivo de aprendizaje:

- Identificar las características de los comportamientos suicidas en individuos afectados.

Comportamientos suicidas

El suicidio es un problema importante de salud pública que constituye una de las principales causas de años de vida perdidos por enfermedad y la tercera causa de mortalidad en adultos jóvenes.

El comportamiento suicida no solo incluye el suicidio, sino también los intentos de suicidio que no resultan en muerte del paciente, los impulsos suicidas, las planeaciones suicidas no consumadas y también son incluidos una gran variedad de comportamientos que son perjudiciales para la salud del paciente sin una declaración explícita previa de la intención suicida, ello puede ser modificado. La conducta suicida debe ser considerada como un hecho multifactorial que surge de la interacción entre el carácter y el comportamiento, por lo que genera más persistencia y gran fuerza de voluntad para ser modificada.

Este tipo de comportamiento entraña un grave riesgo, pues la persona triste, deprimida, en una reacción situacional de difícil afrontamiento o sin los recursos de solución, puede intentar quitarse la vida (intento suicida) que puede terminar con el suicidio.

Resulta preocupante observar signos de profunda tristeza en las personas, tales como decaimiento en el estado de ánimo, pérdida de apetito, desinterés, trastornos de sueño, aislamiento, manifestar ideas de no querer vivir. De persistir por más de dos semanas debe buscarse rápidamente la asistencia médica, pues la persona puede estar considerando suicidarse.

El primer paso es averiguar si la persona corre riesgo de seguir sus sentimientos suicidas. Actúa con delicadeza, pero formula preguntas directas, como las siguientes:



- ¿Cómo estás afrontando lo que ha estado ocurriendo en tu vida?
- ¿A veces sientes ganas de darte por vencido?
- ¿Piensas en la muerte?
- ¿Piensas en hacerte daño?
- ¿Piensas en el suicidio?
- ¿Alguna vez has pensado en el suicidio o has intentado hacerte daño?
- ¿Pensaste cómo o cuándo lo harías?
- ¿Tienes acceso a armas u objetos que se puedan utilizar como armas para hacerte daño?

Busca señales de alerta

No siempre puedes saber cuándo un ser querido o un amigo está pensando en suicidarse. Sin embargo, estos son algunos signos frecuentes:

Hablar acerca del suicidio; por ejemplo, hacer afirmaciones como «voy a matarme», «quisiera estar muerto» o «desearía no haber nacido». Obtener los medios para atentar contra tu propia vida, como comprar un arma o almacenar píldoras.

- Retraimiento de la vida social y deseo de estar solo.
- Tener cambios de humor, como pasar de estar eufórico un día a estar profundamente desalentado al día siguiente.
- Preocuparse por la muerte, por el hecho de morir o por la violencia.
- Sentir desesperanza o impotencia ante una situación.
- Aumentar el consumo de alcohol o de drogas.
- Sufrir cambios en la rutina normal, por ejemplo, cambios en la alimentación y en los horarios de sueño.
- Hacer cosas riesgosas o autodestructivas, como consumir drogas o conducir con imprudencia.
- Regalar sus pertenencias o dejar sus asuntos en orden cuando no existen motivos lógicos para hacerlo.
- Despedirse de las personas, como si la despedida fuera definitiva.



- Desarrollar cambios de personalidad o estar sumamente ansioso o agitado, en particular al experimentar algunos de los signos de advertencia antes indicados.

Si alguien ha intentado suicidarse:

- No dejes sola a la persona.
- Llama al 911 o al número local de emergencias de inmediato. O bien, si crees que puedes hacerlo de forma segura, lleva a la persona a la sala de emergencias del hospital más cercano.
- Intenta averiguar si la persona está bajo los efectos del alcohol o las drogas, o si es posible que haya tomado una sobredosis.
- Informa de inmediato a un familiar o a un amigo acerca de lo que está sucediendo.

Un amplio rango de factores ha sido ligado a la conducta suicida:

1. Género.
2. Edad.
3. Disfunción familiar.
4. Depresión.
5. Problemas conductuales.
6. Ansiedad.

Referencias

Clínica Mayo. (2004). Recuperado el 03 de 05 de 2020, de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/suicide/in-depth/suicide/art-20044707>: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/suicide/in-depth/suicide/art-20044707>

Larraguibel Q, M., & González M, P. (2000). Factores de riesgo de la conducta suicida en niños y adolescentes. *Revista chilena de pediatría*, 71(3), 183-191. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062000000300002&lng=en&nrm=iso&tlng=en

Moreno Campa, C., Díaz Cantún, C., & Soler Santana, R. (2012). Caracterización epidemiológica de la conducta suicida en la provincia de Santiago de Cuba. MEDISAN, 16(2), 206-211. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v16n2/san08212.pdf>

Actividad:

Análisis de situaciones de riesgo

Materiales:

Papelotes, lápiz, marcadores, entre otros materiales.

Instrucciones:

Se les entregará a los moradores:

- Una lista con múltiples factores de riesgo.
- Materiales para dibujar.

Se armarán dos grupos y se le entregará a cada uno situaciones con factores de riesgos que deberá analizarse en el grupo.

Posteriormente deberán elaborar un dibujo sobre el factor de riesgo que les parezca más relevante, una vez finalizado se intercambiarán los dibujos y el grupo contrario deberá interpretar e identificar la representación recibida.

Con ello se abrirá el debate de los factores que puedan desencadenar intentos suicidas.

Referencias

Riverón LJ, Velázquez RE, Borrero O, Fonseca M. Factores de riesgo, síntomas y conducta ante adolescentes con intentos suicidas. 16 de abril. 2016;55(262):18-24. Recuperado de: <https://www.medi-graphic.com/pdfs/abril/abr-2016/abr16262c.pdf>



TEST DE CONOCIMIENTO

(DESPUÉS DEL MÓDULO)

1.- ¿Conozco los efectos que causa el consumo del tabaco a la salud mental?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

2.- ¿Puedo identificar los efectos negativos del alcohol a la salud mental?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

3.- ¿Conozco las consecuencias que provoca el consumo de drogas en la salud mental?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

4.- ¿Puedo explicar cómo la violencia doméstica puede provocar depresión, ansiedad y otras alteraciones de salud mental?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

5.- ¿Conozco cómo afecta el bullying a la salud mental?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

6.- ¿Soy consciente de cómo el estrés afecta la salud mental?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

7.- ¿Conozco los factores que intervienen en el desarrollo de la ansiedad?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

8.- ¿Puedo detallar qué factores influyen en la aparición de la depresión?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

9.- ¿Conozco las razones que puedan llevar a un intento suicida?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

MANUAL DE EDUCACIÓN

en salud y ambiente comunitario

1^{RA} EDICIÓN

MÓDULO 3

SALUD NUTRICIONAL



EDICIONES MAWIL

Introducción

Nutrición es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos. El cuerpo humano necesita los nutrientes para llevar a cabo distintas funciones como: cubrir las necesidades energéticas, formar y mantener las estructuras corporales, regular los procesos metabólicos, prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición (5aldía, s.f.)

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (Organización Mundial de la Salud, 2015).

La desnutrición y la obesidad son los problemas de salud que más se presentan en Ecuador, según una encuesta realizada en el país 7 de cada 10 tiene sobrepeso (Freire, 2012), y un estudio realizado en mayo del 2017 por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal) y el Programa Mundial de Alimentos (PMA) (Miguel Ángel Royo Bordonada, 2017).

La desnutrición tiene un impacto devastador en la vida de los niños a corto y largo plazo. Los efectos en su salud son evidentes, ya que multiplica las probabilidades de padecer enfermedades como la neumonía, la diarrea o la malaria. Por eso la desnutrición es una de las peores enemigas de la supervivencia infantil. Un niño que sufre desnutrición aguda grave tiene 9 veces más posibilidades de morir que un niño cuyo estado nutricional es normal. Sus defensas debilitadas no pueden hacer frente a las enfermedades y, cuando la desnutrición se complica, el riesgo de muerte es muy alto (UNICEF Comité Español, 2018).

Por lo tanto, la definición de alimentación saludable es aquella que incluye una lista de alimentos considerados saludables, sin embargo, esto no sucede así. Una persona puede alimentarse con alimentos sa-



ludables sin embargo no es suficiente para calificarla como buena o adecuada. Una alimentación se considera saludable cuando todos o en su defecto la gran mayoría de los productos que la componen son alimentos saludables que aportan una variedad de nutrientes y calorías (energía de los alimentos como hidratos de carbono, grasa y proteínas) que permite cubrir las necesidades diarias sin excesos ni deficiencias. Los alimentos saludables se caracterizan por ser aquellos que en su unidad concentran naturalmente una variedad de nutrientes, son alimentos naturales ofrecidos por la propia naturaleza y son mejores cuando no pasan por procesos industriales. Un alimento saludable puede pasar por un proceso industrial y seguir siendo saludable pero también puede dejar de serlo si se somete a procesos o transformaciones fisicoquímicas que disminuye su calidad nutricional o por la incorporación significativa de aditivos artificiales o por su pobre valor nutritivo y elevado valor calórico (Ministerio de Salud Pública, 2018).

Unidad 1: Alimentación en los niños

Objetivo de aprendizaje:

- Identificar características de una alimentación adecuada en los niños.

Alimentación en los niños:

Alimentación entre 1 y 3 años de vida.

Características:

Las necesidades energéticas en niños sanos se sitúan en torno a las 100 kcal/kg/día aproximadamente. Se recomienda dividir la ingesta en:

- *Desayuno*, 25%. Papilla o leche con cereales y fruta.
- *Media mañana*, 10%. Cereales y frutas.
- *Almuerzo*, 30%. Se irá poco a poco acostumbrando a la comida familiar: puré de verduras o verduras con legumbres, pasta, arroces, guisos. Carne o pescados triturados o en trozos pequeños, tortillas. Para el postre utilizar: fruta, leche o yogurt.
- *Media tarde*, 10%. Frutas, jamón o queso en trozos, yogurt, bocadillos.
- *Merienda*, 25%. Dar preferencia a las verduras, cereales y frutas.

Por ejemplo, un niño que pesa 12,4 kg siendo un peso normal para la edad, sus requerimientos serían $12,4 \times 100 = 1240$ kcal/día, dividido en desayuno y merienda el 25% igual a 310 kcal cada uno, media mañana y tarde el 10% igual a 124 kcal cada uno, y almuerzo el 30% igual a 372 kcal. En esta forma se distribuyen las comidas del día en este grupo de edad, con el fin de cubrir los requerimientos de energía y mantener el organismo del niño sano y bien nutrido acompañado de vitaminas y minerales que proporcionan las verduras y vegetales.

Alimentación entre 4 y 8 años de vida

Características:

El consumo de alimentos no será uniforme y habrá comidas muy abundantes y otras escasas. Si la ganancia de peso y talla es la correcta no se preocupe; escuche y respete las necesidades alimentarias de su hijo o hija en cada momento.

La alimentación debe ser adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada. Adecuando las necesidades de las cinco comidas al día. Las necesidades calóricas para esta edad fluctúan entre 1200 a 2000 kcal/día en niños y de 1200 a 1800 kcal/día en niñas.

Ejemplo: en concordancia con el ejemplo anterior referente a la distribución porcentual de las comidas, se puede dividir estas comidas con un requerimiento de niño de 7 años que necesita 1600 kcal; desayuno y merienda que tienen el 25% igual a 400 kcal cada una, media mañana y tarde el 10% cada una es igual a 160 kcal, y almuerzo el 30% igual a 480 kcal.

Alimentación entre 9 y 13 años de vida

Características

La ingesta calórica diaria que se recomienda a esta edad depende de dos factores: sexo y actividad física que se realice. Las necesidades calóricas para esta edad fluctúan entre 1500 a 3000 kcal/día en niños y de 1300 a 2700 kcal/día en niñas. El agua se debe suministrar 1,5 ml por cada kcal consumida.

Ejemplo: en concordancia con el ejemplo anterior (alimentación en niños de 1 a 3) referente a la distribución porcentual de las comidas, se puede dividir estas comidas con un requerimiento de niño de 12 años que necesita 2100 kcal; desayuno y merienda que tienen el 25% igual a 525 kcal cada una, media mañana y tarde el 10% cada una es igual a 210 kcal, y almuerzo el 30% igual a 630 kcal. El consumo 2,1 litros de agua al día.

Actividad:

El semáforo de alimentación infantil.

Materiales:

Semáforo e ilustraciones de diversos alimentos.

Instrucciones:

En un esquema de un semáforo, realizado previamente por los organizadores, los participantes deberán pegar en cada color imágenes de alimentos que consumen los niños en edad escolar clasificándolos de acuerdo a la frecuencia que deben consumir cada alimento: ocasionalmente (rojo), semanalmente (amarillo) y siempre (verde).



Referencias

Barrios E, García M, et al. (2012). *Guía pediátrica en la alimentación: Pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años*. Recuperado de <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>



Unidad 2: Alimentación en adolescentes

Objetivo de aprendizaje:

- Enseñar la importancia de la alimentación saludable en adolescentes.

Alimentación en adolescentes

Las ingestas recomendadas en la adolescencia no se relacionan con la edad cronológica sino con el ritmo de crecimiento o con la edad biológica, ya que el ritmo de crecimiento y el cambio en la composición corporal, van más ligados a ésta.

El principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo de la vida es conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, lo que conducirá a mejorar el estado de salud en esta etapa y en la edad adulta y a prevenir las enfermedades crónicas de base nutricional que pueden manifestarse en etapas posteriores de la vida. Además, hay que tener en cuenta la actividad física y un estilo de vida saludable, o bien la existencia de hábitos perjudiciales, como el tabaco y el consumo de alcohol, entre otros.

Las necesidades calóricas para esta edad son de entre 1900 y 3800 kcal/día en hombres y de 1700 a 2850 kcal/día en mujeres.

Ejemplo: se divide las cinco comidas con un requerimiento de hombre de 17 años que necesita 2700 kcal; desayuno y merienda que tienen el 25% igual a 675 kcal cada una, media mañana y tarde el 10% cada una es igual a 270 kcal, y almuerzo el 30% igual a 810 kcal.

Cabe indicar que los adolescentes con frecuencia se saltan las comidas principales y tienden a consumir alimentos poco nutritivos, afectando el crecimiento y desarrollo.

Estos trastornos pueden ser: hiperlipidemias, sobrepeso, obesidad, anemias, alteraciones en el rendimiento escolar, alteraciones del sistema nervioso o hepático estos últimos por el consumo de alcohol, anorexias o bulimias.

Se debe explicar el significado de alimento y nutriente ya que esto suele ser confundido con regularidad. El **alimento** es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo, para ser fuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor. Y el **nutriente** es aquello que nutre, es decir, que aumenta la sustancia del cuerpo animal o vegetal, para cumplir con sus funciones vitales.

Estas necesidades nutricionales son:

Proteínas: para sintetizar tejidos y estructuras. Contenidas en carnes blancas o rojas.

Vitaminas y minerales: intervienen en numerosos procesos, entre ellos el de metabolismo. Contenidas en frutas y vegetales.

Calcio: macroelemento mineral importante para el crecimiento óseo y presente en productos lácteos y frutos secos.

Hierro: otro elemento substancial que cobra importancia en esta etapa por la pérdida de volumen de sangre al iniciar la menstruación en las chicas.

Líquidos: necesario para garantizar la realización de los diversos procesos.



Actividad:

ALIMENTO	NUTRIENTE

Cuadro comparativo entre alimento y nutriente.

Materiales:

Papelógrafo, lápices o pizarra con marcadores y borrador.

Instrucciones:

En la pizarra o en el papelógrafo se enlistan diferentes alimentos y nutrientes, luego cada integrante deberá completar el cuadro, con al menos 1 elemento, bien sea alimento o nutriente, según corresponda. Al final observamos la información y sacamos conclusiones.

Referencias

Marugán José, Monasterio Lydia & Pavón M.^a Pilar, (2010). Alimentación en el adolescente. Recuperado de: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf

Unidad 3: Alimentación en adultos

Objetivo de aprendizaje:

- Fortalecer los conocimientos sobre la adecuada alimentación en adultos.

Alimentación en adultos

La alimentación no será igual en todos los adultos, dependerá de la edad, la complexión física y el tipo de vida que desarrolle (sedentaria, activa). En cualquier caso, sigue siendo conveniente evitar las grasas animales, los azúcares y las harinas refinadas. También es importante aprender a cocinar y huir de las comidas precocinadas. Los horarios de las comidas deben ser respetados, haciendo tres ingestas principales y dos tentempiés, el desayuno será rico en hidratos de carbono de absorción lenta y la merienda ligera y de fácil digestión (verduras cocinadas, pescados). Estos patrones pueden valer para prácticamente todo tipo de personas. Las mujeres experimentan una mayor cantidad de cambios en la edad adulta, y hay que estar atentos a los cambios durante el embarazo, la lactancia y la menopausia.

Los requerimientos de energía son similares a los adolescentes entre 1900 a 3800 kcal/día en hombres y de 1700 a 2850 kcal/día en mujeres. El consumo de agua es de aproximadamente 8 vasos al día.

Actividad:

El juego del Dado.





Materiales:

Dados y sobre de colores con información.

Instrucciones:

Se formarán grupos con un representante que lanzará el dado y, de acuerdo al número que salga en el dado, seleccionará un sobre que contiene una pregunta que deberán responder en grupo.

Referencias

Freire, P. (2017). *Nutrición por edades*. Obtenido de: <https://www.vivo-sano.org/nutricion-por-edades/>

Unidad 4: Alimentación en adultos mayores

Objetivo de aprendizaje:

- Incrementar los conocimientos sobre la adecuada alimentación en adultos mayores.

Alimentación en adultos mayores

La alimentación de la persona adulta mayor debe ser:

Equilibrada, acorde a las necesidades de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasa) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Esto con el fin de evitar que existan deficiencias en el consumo de nutrientes como proteína, tiamina, vitamina C, calcio, hierro y folatos, para garantizar una alimentación saludable para la persona de este grupo etario.

Preparar comidas de formas variadas y atractivas, tomando en cuenta el combinar colores, olores, sabores intensos, utilizando hierbas aromáticas distintas y olores naturales en cantidades generosas, así como vigilar las temperaturas (ni muy frío ni muy caliente).

Incluir vegetales de color verde y acompañar las comidas con jugos de frutas naturales como mora, limón, naranja. Los jugos elaborados con frutas ácidas pueden ser mejor aceptados si se preparan hervidas con arroz o mezclados con el agua de la linaza hervida y colada.

Es importante destacar que la alimentación en este grupo debe atender a las patologías que se hayan presentado, por lo que se requiere prestar atención a las indicaciones médicas, pues el equilibrio de la dieta puede facilitar el control de la enfermedad.

A continuación, le dejamos algunas sugerencias para las enfermedades más frecuentes.



En las enfermedades del corazón se recomienda:

- Reducir las grasas saturadas (derivados lácteos y leche entera, yemas de huevo, carnes rojas, alimentos fritos).
- Evitar productos ricos en harina procedentes de panaderías (galletas, panes, dulces) contienen alto contenido de sodio o sal y grasas trans.
- Seleccionar carnes magras o blancas como pescado o pollo sin piel, la cocción debe ser asado por parrillas, a las brasas, horneados o hervidos.
- Consumir alimentos ricos en fibra como avenas, salvado de trigo y granos (lentejas, frijoles).
- Consumo de nutrientes y vitaminas presentes en vegetales, frutas frescas y frutos secos, también ricos en fibras.

Para enfermedades como la diabetes se toman en consideración las mismas recomendaciones anteriores enfatizando en la limitación de los azúcares simples:

- Evitar el consumo de panes, que por su riqueza en hidratos de carbono simples elevan la glicemia, como son: bebidas azucaradas, pastas, panes blancos, zumos de frutas, alimentos con harinas refinadas.
- Optar por alimentos bajos en azúcares como manzanas, peras, naranjas, avena, nueces, legumbres. Si se consumen las frutas ricas en azúcares ingerir pequeñas cantidades de plátanos, uvas e higos.
- Utilizar canela, té verde, aloe vera, jengibre, ajo y curry, como condimentos y remedios naturales efectivos por su contribución para disminuir las cifras de glicemia.

Solo se hizo alusión a las indicaciones más frecuentes, pues en situaciones específicas se debe asistir a consulta con un especialista en nutrición.

Actividad:

El juego de la flor.



Materiales:

Cartulinas a color o fomix, para hacer pétalos de flores y tallos y pegatinas.

Instrucciones:

Se formarán 3 grupos de personas. Por sorteo cada grupo recibe un número, según el número que le tocó a cada grupo éstos deben colocar los pétalos en la flor que creen que le corresponda, diferenciadas por la enfermedad que esta tenga en su tallo.

Referencias

CIGA. (2011). *Guías Alimentarias para Costa Rica*. Recuperado de https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf



Unidad 5: Alimentación en el embarazo

Objetivo de aprendizaje:

- Fortalecer los conocimientos sobre la adecuada alimentación en mujeres embarazadas.

Alimentación en el embarazo

En general, pueden aplicarse al embarazo las mismas reglas de una dieta saludable propia de cualquier otro momento de tu vida. Se admite que los requerimientos diarios recomendados, a excepción del hierro, se pueden obtener si se sigue una dieta equilibrada. Como mucho, una madre debería aumentar su ingesta en tan solo 300 calorías al día para compensar su embarazo.

Como regla general, la ganancia de peso en un embarazo no debe superar los 13 kg (aunque esta es una cuestión individual en cada embarazo y no debe obsesionarse por ello).

Una mujer cuyo peso es normal no necesita calorías extra durante los seis primeros meses de embarazo. Esto es debido a que el cuerpo se hace muy eficiente al absorber y usar los nutrientes de los alimentos.

Estas recomendaciones son:

- La dieta debe quedar repartida en 5 comidas al día, desayuno, almuerzo, cenas y dos refrigerios en el intermedio de poco volumen.
- Se limita el consumo de sal, azúcares, grasas saturadas, ingerir poco líquido durante las comidas, pero considerar que se debe ingerir 1,5 litros de líquidos fuera de las comidas (agua, leche, caldos, zumos).
- En la primera mitad de la gestación se sugiere concentrar la ingestión de alimentos a la tarde, por las posibles náuseas matutinas.
- Ingerir suplementos con hierro y vitaminas.



- Evitar el consumo de alimentos fuertes, muy grasos, ácidos, condimentos fuertes o picantes por irritación gástrica.
- Se debe consumir, verduras y legumbres cocidas al vapor, frutas frescas maduras o en zumos, alimentos de sabor suave, proteínas preferiblemente carnes no grasosas, pescado, huevos pasados por agua o escalfados.
- Considerar las especificaciones en las indicaciones alimentarias en relación a los síntomas o a la ganancia de peso que se presente.

Actividad:

El plato ideal.

Materiales:

Variedad de alimentos naturales de frutas, cereales y vegetales.

Instrucciones:

Se hace un patrón de 3 platos, cada uno de ellos se referirá a una de las tres comidas fundamentales del día:

- Plato 1: desayuno.
- Plato 2: almuerzo.
- Plato 3: merienda.

Posteriormente se formarán tres grupos de acuerdo a las personas que se encuentren en la actividad, los cuales estarán dirigidos por estudiantes cumpliendo la función de guías, cada grupo deberá elegir la mejor opción nutricional en cuanto a los alimentos que se podrían consumir según el plato que se les asignó.

Referencias

S.n (2019) Qué comer durante el embarazo. Sanitas.es. Tomado de: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/embarazo-maternidad/mi-embarazo/san005193wr.html>



TEST DE CONOCIMIENTO

(DESPUÉS DEL MÓDULO)

1.- ¿Conozco cuál es la ingesta adecuada de cereales al día de un niño entre 1 y 3 años de edad?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

2.- ¿Puedo reconocer qué lleva un desayuno equilibrado en un niño de 1 a 3 años?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

3.- ¿Conozco la importancia de consumir verduras en la dieta?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

4.- ¿Sé cuántos litros de agua se recomiendan consumir al día en los niños?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

5.- ¿Sé cómo está compuesto un almuerzo adecuado para un niño de 2 años de edad?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

6.- ¿Conozco las necesidades calóricas para un niño entre 4 y 8 años de edad?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

7.- ¿Conozco las necesidades calóricas basales de un adolescente?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES



8.- ¿Puedo mencionar algunas fuentes de vitamina C?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

9.- ¿Conozco la ingesta de colesterol diaria recomendable para un adolescente?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

10.- ¿Conozco cuál es la importancia de la vitamina B6 y ácido fólico?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

11.- ¿Reconozco los alimentos que aportan hierro?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

12.- ¿Puedo mencionar dos alimentos ricos en ácido fólico?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

13.- ¿Sé la importancia del aporte de calcio en la dieta de una mujer embarazada?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

14.- ¿Sé cuál sería el desayuno ideal en una mujer embarazada?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

MANUAL DE EDUCACIÓN

en salud y ambiente comunitario

1^{RA} EDICIÓN

MÓDULO 4

SALUD SEXUAL



EDICIONES MAWIL

Introducción

La conducta sexual es sumamente variable, en ella intervienen factores psicológicos y culturales propios de cada individuo; es una condición compleja y muy personal que puede provocar daños a la salud si no es adecuada.

La actividad sexual indiscriminada y desprotegida de algunos individuos conduce a situaciones conflictivas y de gran tensión, entre ellas se destacan: embarazos precoces, abortos, infecciones de transmisión sexual, trastornos anatomofisiológicos y desajustes psíquicos (frustraciones), que interfieren en el adecuado desarrollo del individuo, por lo que incrementan el índice de morbilidad y mortalidad materno-infantil e infertilidad (Álvarez, J. et al., 2017).

Generalmente, la causa de prácticas sexuales inadecuadas se atribuye al bajo nivel de conocimientos que maneja la población, lo que se ha convertido en un problema de interés de la salud pública, ya que esto influye sobre la calidad de vida de los individuos. En el caso de los adolescentes se considera la población de mayor interés, debido a que es en esta etapa de la vida donde se inicia la práctica sexual y donde mayor incidencia encontramos de embarazos y enfermedades de transmisión sexual (ETS) (Rojas Betancur M, Méndez Villamizar R, Montero Torres L., 2016).

Unidad 1: Anatomía de los órganos genitales humanos

Objetivo de aprendizaje:

- Describir la anatomía de los órganos genitales humanos.

Aparato reproductor femenino

Órganos genitales externos

MONTE DEL PUBIS = MONTE DE VENUS	<ul style="list-style-type: none">• El monte del pubis es una eminencia redondeada que se encuentra por delante de la sínfisis del pubis.
LABIOS MAYORES	<ul style="list-style-type: none">• Los labios mayores son dos grandes pliegues de piel.• El orificio entre los labios mayores se llama hendidura vulvar.
LABIOS MENORES	<ul style="list-style-type: none">• Los labios menores son dos delicados pliegues de piel.• Los labios menores se encuentran entre los labios mayores y rodean el vestíbulo de la vagina.
VESTÍBULO DE LA VAGINA	<ul style="list-style-type: none">• Es el espacio situado entre los labios menores.• En él se localizan los orificios de la uretra, de la vagina y de los conductos de salida de las glándulas vestibulares mayores (de Bartolino) que secretan moco durante la excitación sexual, el cual se añade al moco cervical y proporciona lubricación.
CLÍTORIS	<ul style="list-style-type: none">• Consiste en dos pilares, dos cuerpos cavernosos y un glande y se mantiene en su lugar por la acción de varios ligamentos.• El glande del clítoris es la parte expuesta del mismo y es muy sensitivo igual que sucede con el glande del pene.• La porción de los labios menores que rodea al clítoris recibe el nombre de prepucio del clítoris
BULBOS DEL VESTÍBULO	<ul style="list-style-type: none">• Están conectados con el glande del clítoris por unas venas.

Órganos genitales externos

VAGINA	<ul style="list-style-type: none">• Es el lugar por el que sale el líquido menstrual al exterior y el extremo inferior del canal del parto.
ÚTERO O MATRIZ	<ul style="list-style-type: none">• Consiste en dos porciones:<ul style="list-style-type: none">• El cuello o cérvix donde se encuentra el orificio uterino por el que se comunica el interior del útero con la vagina.• El fondo del útero y a los extremos se unen las trompas de Falopio.
TROMPAS DE FALOPIO	<ul style="list-style-type: none">• Con propósitos descriptivos se divide cada trompa en cuatro partes:<ul style="list-style-type: none">• El infundíbulo: atrapan al ovocito cuando se produce la ovulación.• La ampolla: lugar en donde tiene lugar la fertilización del ovocito por el espermatozoide• El istmo.• La porción uterina: donde el ovocito es introducido en el útero.
OVARIOS	<ul style="list-style-type: none">• Constituyen las gónadas femeninas y es aquí donde se forman los óvulos.• Producen y secretan a la sangre una serie de hormonas como la progesterona, los estrógenos, la inhibina y la relaxina.

Glándulas genitales auxiliares

LAS GLÁNDULAS VESTIBULARES MAYORES (DE BARTOLINO)

- Se sitúan a cada lado del vestíbulo de la vagina y tienen unos conductos por donde sale su secreción de moco para lubricar el vestíbulo de la vagina durante la excitación.

LAS GLÁNDULAS VESTIBULARES MENORES

- Están situadas a cada lado del vestíbulo de la vagina y también secretan moco que lubrica los labios y el vestíbulo.

LAS GLÁNDULAS PARAURETRALES (DE SKENE)

- Desembocan a cada lado del orificio externo de la uretra.

Aparato reproductor masculino

Órganos genitales externos

TESTÍCULOS

- Producen los espermatozoides y los andrógenos.
- En el interior de cada testículo, los espermatozoides se forman en varios cientos de túbulos seminíferos que se unen para formar una red de canales que recibe el nombre de rete testis.
- Los túbulos seminíferos contienen dos tipos de células, las células espermatogénicas, que darán lugar a los espermatozoides y las células de Sertoli encargadas del mantenimiento del proceso de formación de espermatozoides o espermatogénesis.
- Células de Leydig que secretan testosterona.

EPIDÍDIMOS

- Los epidídimos se encuentran adosados a las superficies superior y posterior-lateral de cada testículo.
- Cada epidídimo tiene un cuerpo en donde los espermatozoides son almacenados para pasar las etapas finales de su maduración, y una cola o cola del epidídimo que se continúa con el conducto deferente que transporta el espermatozoide hacia el conducto eyaculador para su expulsión hacia la uretra.

ESCROTO

- El escroto es un saco cutáneo exterior que contiene los testículos y está situado posteroinferiormente en relación al pene e inferiormente en relación a la sínfisis del pubis.

PENE

- Sirve de salida común para la orina y el semen o líquido seminal.
- Consiste en un cuerpo y una raíz:
 - Cuerpo del pene: Está compuesto por tres cuerpos cilíndricos encerrados en una cápsula fibrosa. Dos de los cuerpos eréctiles que son los cuerpos cavernosos, están situados a ambos lados del pene. El otro cuerpo eréctil que es el cuerpo esponjoso, contiene la uretra esponjosa y la mantiene abierta durante la eyaculación.
 - Raíz del pene: Contiene los dos pilares que se insertan a cada lado del arco púbico.

Glándulas genitales auxiliares

CONDUCTOS DEFERENTES

- Son 2 tubos musculares de pared gruesa que comienzan en la cola del epidídimo de cada lado y terminan en el conducto eyaculador.
- Transportan espermatozoides desde el epidídimo al conducto eyaculador de su lado.
- El conducto deferente transporta los espermatozoides durante la excitación sexual, desde el epidídimo hasta el conducto eyaculador.

VESÍCULAS SEMINALES

- Las vesículas seminales son 2 largos tubos de unos 15 cm de longitud que están enrollados y forman unas estructuras ovaladas en la base de la vejiga, por delante del recto.
- Producen una secreción espesa y alcalina que contiene fructosa, prostaglandinas y diversas proteínas, que se mezcla con el espermatozoides a medida que éste pasa a lo largo de los conductos eyaculadores.
- El conducto de cada vesícula seminal se une con el conducto deferente de su lado para formar el conducto eyaculador.

CONDUCTOS EYACULADORES

- Se forma cerca del cuello de la vejiga por la unión del conducto de la vesícula seminal y el conducto deferente de su lado.

Órganos genitales internos

PRÓSTATA

- La próstata es la mayor glándula accesoria del sistema reproductor masculino.
- Se sitúa en la pelvis por debajo de la vejiga urinaria y detrás de la sínfisis del pubis y rodea la primera porción de la uretra, por ello se llama uretra prostática.

GLÁNDULAS BULBOURETRALES

- Glándulas de Cowper. Se encuentran debajo de la próstata.
- Sus conductos se abren en la porción superior de la uretra esponjosa.

URETRA MASCULINA

- La uretra masculina es un tubo muscular que transporta la orina y el semen hasta el orificio externo de la uretra o meato uretral, localizado en el extremo del glande.
- Con propósitos descriptivos, la uretra masculina se divide en 3 partes:
 - uretra prostática
 - uretra membranosa
 - uretra esponjosa



Referencias

Álvarez, J. et al. (2017). Salud sexual y reproductiva en adolescentes de un consultorio médico. *Medisan*, vol.21, n.º 12 Santiago de Cuba, dic. 2017.



Unidad 2: Noviazgo y pareja

Objetivo de aprendizaje:

- Identificar los tipos de amor en la pareja.

Noviazgo y pareja

Desde un punto de vista biológico el amor es la necesidad fisiológica de una pareja exclusiva para la cópula, la reproducción y la crianza, y cuya satisfacción genera placer. Por lo tanto, este es un proceso que no es exclusivamente humano ya que esta conducta se observa en otras especies animales.

Basándose en esto, el amor puede clasificarse en dos tipos: amor romántico y el amor materno.

El amor romántico tiene lugar en una pareja donde surge empatía, afinidad, necesidad de conocerse y compartir el uno con el otro, de cada uno dar lo mejor de sí para atraer a su pareja y obviamente se acompaña del deseo sexual. Pero este deseo no es el comienzo de una relación amorosa, pues al conocerse puede que no sea tal la afinidad como se estimaba inicialmente y en esa etapa de búsqueda surgen comportamientos o conductas no deseadas que pueden ir desde cambios de humor, mal trato verbal o físico e interés por diversas parejas fuera de la relación, lo cual da todos los indicios de que no es la persona adecuada para compartir la vida con ella y la relación puede marchitarse si damos el espacio de tiempo que requiere toda relación antes de iniciar la convivencia. La reproducción de la especie es el resultado de la relación sexual de pareja, pero no obedece solo a un deseo, es una tarea planificada en que ambos coinciden en cuál será el mejor momento para emprender con responsabilidad la crianza, dar de comer, vestir, calzar y educar al hijo. La decisión de tenerlos y atenderlos es el compromiso establecido antes de la procreación.



El amor maternal es también propio de todas las especies e impulsa a la protección de los hijos, a prodigarles cuidados, atención y ofrecerle amor, hasta que puedan andar con independencia fuera del hogar materno. La diferencia con el amor romántico es que no concibe la relación sexual como parte de la relación padres e hijos.

Unidad 3: Iniciación de la actividad sexual

Objetivo de aprendizaje:

- Detallar la importancia de la iniciación responsable, en la actividad sexual.

Iniciación de la actividad sexual

Tomar una decisión quiere decir elegir entre, al menos, dos opciones posibles. Una de las decisiones de mayor importancia en la vida de toda persona se refiere a la iniciación de las relaciones sexuales. Se espera que éstas sean fuente de crecimiento y bienestar y no la causa de consecuencias no felices para quienes las comparten y para otras personas. Es preciso que los jóvenes estén conscientes del paso que van a dar y tener claridad sobre su capacidad para asumir las consecuencias de sus actos.

En este orden de ideas, es conveniente que los adolescentes analicen lo que desean para no sentirse utilizadas/os, y prever consecuencias no deseadas o no planificadas, tomando medidas protectoras para prevenir embarazos no planificados/no deseados, infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA.

Es oportuno señalar que las relaciones sexuales entre familiares directos de consanguinidad se denominan incesto, y tiene consecuencias negativas para el hijo resultante de esa relación sexual que se estima tiene mayor probabilidad de malformaciones congénitas, discapacidades y muertes prematuras.

La consumación de la relación sexual de un adulto con un(a) menor, es considerado violación, aunque exista consentimiento de la persona menor, pues hay una relación de poder y son inequitativas.

Ambas prácticas son prohibidas, sancionadas y/o penadas por las leyes de muchos países e indican visiblemente una protección a los me-



nores de edad, cualquiera que sea su sexo y cuida el funcionamiento de las familias y expone claramente los roles que cada miembro debe cumplir. Ecuador no escapa a la realidad internacional y va asumiendo posturas más enérgicas en cuanto a la violencia sexual o de cualquier tipo contra los menores y la mujer.

La apertura y accesibilidad a la educación gratuita a todos los niveles, pretende alcanzar sociedades más cultas, justas, equitativas y competitivas con mayores oportunidades para todos, el reto es prepararse y educarse para que sean metas alcanzables.

Unidad 4: Enfermedades de transmisión sexual

Objetivos de aprendizaje:

- Identificar las principales enfermedades de transmisión sexual, que afectan a la población.

Enfermedades de transmisión sexual

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) tal y como su nombre lo indica son enfermedades que se transmiten por medio de la vía sexual, aunque en ciertas ocasiones se pueden transmitir de manera diferente como de madre a hijo, por medio de vía sanguínea, etc.

La probabilidad de infección de individuos infectados a sus parejas puede diferir ampliamente. Entre las ETS puede alcanzar hasta el 80% en el caso de *Haemophilus ducreyi*, aproximadamente el 50% en la sífilis primaria y la gonorrea, y se estima que puede alcanzar aproximadamente 10% para el virus de inmunodeficiencia humana (VIH-1) y es aún más bajo para el virus de la hepatitis C.

Estas ETS tienen un denominador común y es las conductas sexuales desprotegidas las cuales son causantes de la transmisión de bacterias virus o parásitos. Entre las comunes tenemos el virus de papiloma humano, responsable del cáncer de cuello uterino, el herpes genital, las infecciones por clamidias, gonorreas, sífilis, tricomoniasis y el VIH/SIDA.

Afectan tanto a los hombres como a las mujeres, aunque los problemas de salud suelen ser más graves en las mujeres y causarles graves problemas a su bebe si estuviesen embarazadas.

Entre los síntomas generales característicos podemos señalar:

- Micción dolorosa.
- Dolor en parte baja del abdomen en mujeres, dolor testicular en los hombres.



- Flujo vaginal en mujeres o secreción del pene en hombres.
- Fuerte olor vaginal.
- Picazón o irritación en el pene.
- Dolor durante las relaciones sexuales en la mujer.
- Sangrado entre los periodos menstruales.
- Aparición de vesículas o varias verrugas pequeñas en el área genital.

En el caso de VIH algunos síntomas pueden ser:

- Fiebre.
- Diarreas.
- Adelgazamientos.
- Ganglios linfáticos inflamados.
- Decaimientos, fatigas.
- Presencia de infecciones oportunistas.

Los tratamientos con antibióticos pueden ser efectivos para las bacterias, pero no así para las de causa viral, aunque los medicamentos ayudan con los síntomas a mantener bajo control la enfermedad. El uso de condones reduce enormemente el riesgo de adquirir ETS.

Referencias

Síntomas de enfermedades de transmisión sexual. Disponible en <http://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sexually-transmitted-diseases-stds/in-depth/std-symptoms/art-20047081>

Newman L, R. J. (2015). Global estimates of the prevalence and incidence of four curable sexually transmitted infections in 2012 based on systematic review and global reporting. pLOS ONE.



Unidad 5: Embarazo

Objetivo de aprendizaje:

- Explicar los principales cambios corporales de la mujer durante el embarazo.

Embarazo

Se denomina embarazo al período que transcurre entre la implantación en el útero del óvulo fecundado y el momento del parto. Comprende todos los procesos fisiológicos de crecimiento y desarrollo del feto en el interior del útero materno, así como los significativos cambios fisiológicos, metabólicos e incluso morfológicos que se producen en la mujer encaminados a proteger, nutrir y permitir el desarrollo del feto, como la interrupción de los ciclos menstruales, o el aumento del tamaño de las mamas para preparar la lactancia. El embarazo humano dura unas 40 semanas (9 meses) desde el primer día de la última menstruación

Embarazo adolescente

El embarazo en la adolescencia, se define como aquel que se produce en una mujer al comienzo de la edad fértil y al final de la etapa adolescente, entre 10 a 19 años según la OMS.

Es un problema habitual en el África subsahariana y en países de América Latina y del Caribe. Ecuador es citado como el 3.^{er} país de mayor tasa de embarazo en adolescencia en la región, lo cual resulta preocupante pues estos embarazos tienen un riesgo mayor para mortalidad materna y para el bebé.

El embarazo precoz se produce cuando ni su cuerpo ni su mente están preparados para ello, son no planificados y no deseados, suelen ser producto de violencia física, simbólica, psicológica y económica. El riesgo de morir por causas relacionadas al embarazo, parto y postparto se duplica si las niñas quedan embarazadas antes de los 15 años de edad.



La evidencia científica indica que entre los factores asociados a la maternidad precoz se encuentran:

- Las características del hogar de la adolescente son: escasos ingresos económico de sus progenitores, bajos niveles de educación y condición de pobreza del hogar.
- Las dificultades en el acceso a una educación sexual integral, a los distintos métodos de planificación familiar y, sobre todo, a la garantía del ejercicio de sus derechos.
- Las representaciones culturales en torno al género, a la maternidad, al sexo, la adolescencia, la sexualidad y las relaciones de pareja.

A continuación, explicaremos las consecuencias que tienen lugar en la madre y su bebe:

- Riesgo de aborto espontáneo.
- Afectación del estado psicológico (miedo a ser rechazadas socialmente, aislamiento, rechazo al bebé por no estar preparadas para cumplir las responsabilidades y obligaciones, tristeza, baja autoestima, problemas con su familia, abandono de estudios)
- Relaciones de pareja de corta duración.
- Relaciones inestables debido a las necesidades económicas y afectivas de la mujer (familias disfuncionales).
- Mal nutrición o carencias nutricionales.
- Falta de atención médica por desconocimiento en el embarazo.
- Alta mortalidad de la madre por complicaciones, posible eclampsia, pre-eclampsia, infecciones, hemorragias, abortos clandestinos.
- Embarazos ligados a enfermedades de transmisión sexual.
- Partos prematuros (antes de las 37 semanas).
- Bebé de bajo peso.
- Bebé con trastornos de salud y problemas del desarrollo.
- Riesgo de malformaciones (mayor en menores de 15 años).
- Riesgo de muerte para el recién nacido.
- Niños con trastornos de aprendizaje.

La OMS y al Fondo de Población de las Naciones Unidas dictó unas directrices con seis objetivos principales, cuya finalidad es reducir el embarazo y sus complicaciones en esta etapa del ciclo de vida (la adolescencia). Estos objetivos son:

- Reducir el número de matrimonios antes de los 18 años.
- Fomentar la comprensión y el apoyo entre hijas y padres.
- Aumentar el uso de anticonceptivos a fin de evitar embarazos involuntarios.
- Reducir las relaciones sexuales forzadas.
- Reducir los abortos peligrosos.
- Incrementar el uso de servicios especializados de atención prenatal, parto y posnatal.
- Todo ello se alinea con los objetivos 4 y 5 de los Objetivos de Desarrollo del Milenio, que son reducir la mortalidad infantil y mejorar la salud materna.

Referencias

- Cuidate +. (03 de 06 de 2020). Aborto. Obtenido de <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:ZaSFsrgw3tUJ:https://cuidateplus.marca.com/reproduccion/embarazo/diccionario/aborto.html+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=ec>
- EcuRed. (02 de 05 de 2018). Embarazo. Obtenido de <https://www.ecured.cu/index.php?title=Embarazo&oldid=3187787>
- OMS. (2020). El embarazo en la adolescencia. Ginebra, Suiza: OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>
- UNICEF. (2020). Consecuencias socioeconómicas del embarazo en la adolescencia en Ecuador. Quito, Ecuador: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.



Unidad 6: Métodos anticonceptivos

Objetivo de aprendizaje:

- Reconocer los principales métodos anticonceptivos, utilizados por las parejas.

Métodos anticonceptivos

Control de natalidad, también conocido como anticoncepción, se define como la prevención intencional de la concepción mediante el uso de diversos dispositivos, prácticas sexuales, sustancias químicas, medicamentos o procedimientos quirúrgicos. Por lo tanto, cualquier dispositivo o acto cuyo propósito sea evitar que una mujer quede embarazada puede considerarse un anticonceptivo.

El objetivo es lograr la anticoncepción con la máxima comodidad y privacidad, y con el mínimo costo y efectos secundarios. En cualquier contexto social, la anticoncepción efectiva permite a una pareja disfrutar de una relación física sin temor a un embarazo no deseado y asegura la libertad suficiente para tener hijos cuando lo deseen.

Es preciso que estos métodos sean reconocidos, aunque lo recomendado es que consulte al médico (pediatra para las adolescentes), (ginecólogo para las adultas) que dará la indicación correcta y personalizada para cada usuaria.

Atendiendo a su clasificación mencionaremos algunos de los más frecuentemente utilizados:

1. De barrera
 - Preservativo o condón (no tiene contraindicación, **el mejor para prevenir enfermedades de transmisión sexual**).
 - Preservativos femeninos (menos efectivo que el masculino, solo previene algunas ETS).
 - Diafragma (se pone antes de la relación sexual y se retira 6 horas después, no evita ETS).

Actividad: Dinámica telaraña



Materiales: Bola de hilo de tejer.

Instrucciones:

Se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, realiza una pregunta y lanza la bola de hilo a uno de los participantes, el participante dice su nombre y responde la pregunta que hizo el promotor de salud respecto a los temas tratados. Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante que deberá hacer otra pregunta y lanzar la bola, la persona que alcance la bola responde a la pregunta formulada. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.



TEST DE CONOCIMIENTO

(DESPUÉS DEL MÓDULO)

1.- ¿Puedo identificar las siguientes partes de la anatomía de la mujer y del hombre?

Labios mayores, labios menores, clítoris, ovarios, perineo, monte de venus, orificio urinario, ano, vejiga, orificio vaginal, cérvix, trompas de Falopio, ovarios, útero, vagina, óvulo, escroto, pene, uretra, vejiga, conducto de esperma, glande del pene, prepucio, testículos, ano.



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

2.- ¿Puedo explicar los cambios por los que atraviesa el cuerpo de la mujer durante las etapas del embarazo?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

3.- ¿Puedo reconocer cuáles son las enfermedades de transmisión sexual?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

4.- ¿Puedo explicar cuáles son los métodos anticonceptivos?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

5.- ¿Conoce cuáles son las prohibiciones y sanciones legales, que establece el código penal y que tienen lugar en la iniciación de la actividad sexual?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

6.- ¿Puede mencionar las consecuencias del embarazo en la futura madre adolescente?



MEJOR QUE ANTES



IGUAL QUE ANTES

MANUAL DE EDUCACIÓN

en salud y ambiente comunitario

1^{RA} EDICIÓN

MÓDULO 5

SALUD VISUAL



EDICIONES MAWIL

Introducción

La Salud Visual se define como la “ausencia de aquellas alteraciones visuales, que impiden al ser humano conseguir un estado físico, cultural, estructural y funcional de bienestar social”. También es considerada como la ausencia de enfermedad ocular, acompañada de una buena agudeza visual.

De igual forma, la salud visual se constituye por el resultado de: consultas asistidas por la red de atención médica y profesionales optómetras que prestan servicio en instituciones de Salud Visual y el acceso de la población a la atención en salud, lo que deriva en la obtención de la Salud Visual.

Cuando se cuenta con una buena salud visual, se fortalece la salud en general, aumenta la capacidad de aprendizaje y desarrollo, se mantiene la autonomía e independencia de las personas, permitiéndoles un adecuado desempeño en su vida cotidiana

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las alteraciones visuales no están distribuidas equitativamente en el mundo, en los países menos desarrollados están presentes la mayoría de los afectados, siendo los mayores de 50 años la mayor carga, y las mujeres en comparación con los hombres, éstas últimas presentan mayores índices de alteración visual. Según la OMS, el 80% de las enfermedades que afectan a la visión son prevenibles. Si se aplicasen las medidas preventivas, terapéuticas, quirúrgicas necesarias para reducir los dos principales problemas oculares (errores refracción y cataratas), casi dos terceras partes de las personas que sufren algún tipo pérdida de visión podrían recuperar la salud visual y mejorar, de este modo, su calidad de vida.

Con respecto a las cifras de discapacidad visual, la Organización Mundial de la Salud calcula cifras de más de 153 millones de personas con



discapacidad por defectos refractivos no corregidos, sin contar a las personas con presbicia.

Por todo lo anterior, son importantes los pesquizajes en salud visual con la finalidad de identificar las alteraciones o síntomas y signos de enfermedades oculares que se presentan en los miembros de la comunidad. El tamizaje visual debe estar centrado en una evaluación para detectar la disminución de la agudeza visual o los factores de riesgo que puedan interferir con el desarrollo adecuado del ojo y el sistema visual, una vez detectada esta situación debe derivarse si el caso lo requiere.

Unidad 1: Trastornos visuales frecuentes

Objetivo de aprendizaje:

- Identificar los trastornos oftalmológicos que con frecuencia afectan a la salud visual.

Defectos refractarios

Las alteraciones en la visión se conocen como defectos refractivos, lo cual impide que la imagen se enfoque exactamente en la retina, produciendo visión borrosa. Esto puede corregirse cuando se coloca una lente en la trayectoria de la luz.

Hay muchas causas que se involucran en estas afecciones entre las que podemos citar:

- Las hereditarias, por la presencia en algún miembro de la familia,
- Las infecciones oculares,
- Los traumatismos que tienen lugar en los niños y
- Los accidentes de trabajo,

Los tipos de defectos refractivos más comunes entre los niños son:

- Miopía: dificultad de visión lejana lo cual hace que los objetos se vean borrosos, los de cerca suelen verse bien: en los niños puede aumentar hasta que termina su crecimiento.
- Hipermetropía: dificultad de visión de cerca con visión borrosa. Los niños y jóvenes cuando el defecto es leve puede acomodar bien la visión.
- Astigmatismo: defecto que genera una visión borrosa y distorsionada a cualquier distancia, se saltan de líneas durante la lectura
- Ambliopía: llamada ojo vago.
- Estrabismo: los ojos no miran exactamente en la misma dirección al mismo tiempo.



Los tipos de afecciones más frecuentes en los adultos tenemos:

- El déficit refractivo: presbicia que consiste en dificultad en la visión de objetos.
- Otras enfermedades: conjuntivitis, glaucoma, cataratas, pterigion y neuropatías, entre otras.

Los síntomas o signos que comúnmente se relaciona con estos trastornos son:

Para los niños:

- Dolores de cabeza.
- Parpadeo con frecuencia.
- Reclama ayuda de padres para bajar escaleras por temor a caer (no ven bien los escalones).
- Orzuelos.
- Dificultad para la lectura (puede arrugar la frente para ver).
- Dificultad para ver TV (por lo que puede, de acuerdo al defecto, sentarse muy cerca).
- Rendimiento escolar bajo (por no alcanzar a ver el pizarrón)

Para adultos:

- Ardor ocular.
- Picazón.
- Secreción ocular.
- Dolor.
- Enrojecimiento.
- Visión borrosa.
- Carnosidad ocular.

Los tratamientos deben ir encaminados a:

- Dietas saludables (consumiendo vegetales verdes y aportes de vitaminas A y B).
- Evitar fumar y beber alcohol.



- Cuidar las cifras de tensión arterial.
- Vigilar o mantener en la normalidad los niveles de azúcar y colesterol.
- Usar gafas para sol con protección UV.
- Usar lentes de seguridad en algunas actividades de trabajo.

Consideraciones importantes:

- Los defectos refractivos deben detectarse, por los padres, en los niños pequeños (pues en los primeros años de vida se desarrolla la visión y es cuando pueden realizarse las correcciones).
- Lo ideal es hacer la primera revisión ocular entre 3 y 4 años (con pruebas de: agudeza visual, previa dilatación pupilar con gotas, para motilidad ocular por posibles estrabismos y/o fondo de ojo).
- No dejar objetos punzantes y peligrosos al alcance de los niños, pues un trauma ocular puede producir la pérdida de la visión de forma irreversible.
- Los tratamientos pueden ser diversos pero la corrección se realiza con lentes de armazón o lentes de contacto.
- Ante la presencia de síntomas o signos debe hacer cita para consultar al médico y remitirse al especialista en oftalmología u optometría.
- Es considerada una discapacidad de tipo visual.
- La consecuencia más temida es la ceguera o pérdida total de la visión.

Actividad:

El juego del tren.



Materiales:

Papel, borradores, lápices y marcadores.

Instrucciones:

Se formará grupos de cinco personas y a cada grupo se le entregará un papelógrafo y marcadores, para que dibujen un tren y en cada vagón poner los síntomas o signos que indican alteraciones de visión. El equipo que termine más rápido ganará un premio.

Referencias

¿Cómo afecta el consumo de alcohol a nuestra visión? (n.d.). Retrieved June 2, 2019, from <https://icrcat.com/efectos-del-alcohol-en-la-vision/>

Unidad 2: Dispositivos electrónicos

Objetivo de aprendizaje:

- Analizar las repercusiones del uso de dispositivos electrónicos en la salud visual de las personas.

Dispositivos electrónicos

Según algunos artículos científicos, presentados recientemente, los nuevos dispositivos electrónicos tales como televisión, consolas, tablet, computadoras, móviles inteligentes, utilizan una tecnología, que aunque le quedan muchas aristas por investigar, la tendencia tecnológica va en ascenso y se ha demostrado que no producen daño orgánico en el sistema visual, pero sí influyen en la aparición de fatiga si se usa de manera inadecuada, porque cuando miramos objetos cercanos los ojos se acomodan para enfocarlos y esto requiere contracción de los músculos oculares, produciendo fatiga visual.

Estos objetos son una fuente que emite iluminación, por tanto, si lo observamos con la habitación en penumbra, nuestros ojos no se adaptan adecuadamente a la iluminación directa y se produce más rápido la fatiga visual.

Pueden aparecer otros síntomas, como ojo seco por escaso parpadeo, dolor de cabeza por el conflicto convergencia acomodación y fatiga visual.

Referencias

Como afectan las nuevas tecnologías a la salud visual. (s.f) Recuperado el 5 de agosto de 2019 de <https://positive.varilux.es/bienestar/nuevas-tecnologias-salud-visual/>

Arias, A., Bernal, N., Camacho, A. (2017). Efectos de los dispositivos electrónicos sobre el sistema visual. Revista mexicana de oftalmología; 91(2): 103–106. Disponible en: <http://elsevier.es/es-revis->



ta-revista-mexicana-oftalmologia-321-articulo-efectos-los-dispositivos-electronicos-sobre-SO187451916300233

Bourne, R., Flaxman, S., Braithwaite, T., Cicinelli, N., Das A., Jonas, J., et al (2017). Magnitude, temporal trends, and projections of the global prevalence of blindness and distance and near vision impairment: systematic review and meta-analysis. *The Lancet Global health*;5(9): e888-e97. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(17\)30293-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(17)30293-0)

Instituto Nacional del Ojo (2020). Lo que usted debe saber. Visión Place. Recuperado de: <https://www.nei.nih.gov/sites/default/files/health-pdfs/cataraclayoutSPAN2.pdf>

Minsalud. (2020). Lineamiento para la implementación de actividades de promoción de la salud visual, control de alteraciones visuales y discapacidad visual evitable (Estrategia Visión 2020). Dirección de Promoción y Prevención. Colombia.

Organización Mundial de la Salud-Organización Panamericana de la Salud OPS (2018).

Ceguera y discapacidad visual. Recuperado el 23 de agosto de 2019 en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

Molina, D., Ruiz, A., Valdés, V., Rodríguez, F., Cabrera, H. (2017). Comportamiento de los defectos refractivos en estudiantes de la escuela primaria Ignacio Agramonte y Loynaz. *Cienfuegos* 2015. *MediSur*, 15(2), 202-209. Recuperado el 09 de agosto de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000200009&lng=es&tlng=es

Merchan, M. (2007). Corrección de la hipermetropía simple y astigmatismo hipermetrópico en niños de 0 - 4 años. *Ciencia y Tecnología para la Salud Visual y Ocular*; 9: 105-115.

Angulo, S. (2016). Guía informativa para pacientes de la prevención, detección temprana y tratamiento de la ambliopía y los defectos



refractivos. Recuperado el 15 de agosto de 2019, de: https://ciencia.lasalle.edu.co/maest_ciencias_vision/56

Defectos de Refracción Ocular. Recuperado el 19 de agosto 2019 de https://www.geosalud.com/ojos/defectos_refraccion.htm

¿Cómo afecta el consumo de alcohol a nuestra visión? (s.f.). Recuperado el 2 de junio de 2019, de <https://icrcat.com/efectos-del-alcohol-en-la-vision/>



Actividad:

El juego de la Flor.



Materiales:

Pétalos de flor en cartulina, marcadores de color.

Instrucciones:

Se formarán 3 grupos de personas, por sorteo cada grupo recibe un número, según el número que le tocó a cada grupo éstos deben colocar los pétalos en la flor que creen que le corresponda, diferenciadas por la enfermedad que ésta tenga en su tallo.

Unidad 3: Cataratas

Objetivo de aprendizaje:

- Identificar los síntomas que sugieren la presencia de cataratas en los individuos.

Cataratas

La catarata consiste en “la opacidad del cristalino, lo que impide el normal paso de la luz”, generando dificultad para la visión clara y nítida del ambiente y puede evolucionar a la ceguera si no es tratada de manera adecuada. Esta enfermedad se relaciona con el envejecimiento, siendo muy común en las personas mayores, pero también los niños pueden nacer con esta condición o desarrollarse a consecuencia de traumas oculares, diabetes, intoxicación, uso de esteroides, otras enfermedades, como la artritis reumatoide y complicaciones de otras enfermedades oculares, como el glaucoma.

La catarata puede ocurrir en uno o en ambos ojos. No se transmite de un ojo al otro. La OMS ha estimado que alrededor de 18 millones de personas padecen de ceguera bilateral a causa de esta enfermedad, representando el 48% del total de ceguera.

Síntomas y signos de las cataratas:

- Inicialmente cuando son de tamaño pequeño no alteran la visión.
- Cuando estas van evolucionando el paciente percibe: visión borrosa u opaca (como si mirara a través de un trozo de vidrio).
- Los colores lucen desteñidos menos brillantes.
- Destellos (las luces de los automóviles, las lámparas o la luz del sol parecen muy brillantes, se encandilan), una aureola puede aparecer alrededor de las luces.
- Dificultad para ver por las noches.
- Visión doble o imágenes múltiples en un ojo (este síntoma puede desaparecer cuando la catarata crece).



- Cambios frecuentes en la receta de sus anteojos o lentes de contacto.

Causas de la catarata.-

Puede ocurrir por dos mecanismos:

1. Acumulación de proteínas que reducen la claridad de las imágenes que llegan a la retina.

El cristalino está formado por agua y proteínas. Las proteínas mantienen el cristalino libre de irregularidades, permitiendo el pasaje de la luz. Con la edad, algunas de las proteínas tienden a formar cúmulos de modo que se nubla una pequeña área del cristalino.

2. Cuando el cristalino cambia lentamente a un color amarillento o marrón: por la edad se pierde la transparencia tornándose marrón. Al principio, la cantidad del tinte puede ser poca, sin causar problemas con la visión. Con el tiempo, el tinte se intensifica y puede hacer más difícil leer y realizar otras actividades rutinarias. Este cambio gradual en la cantidad del tinte no afecta la claridad de la imagen transmitida a la retina.

Factores de riesgo para la aparición de cataratas:

- Exposición prolongada a rayos ultravioletas solares o de otras fuentes.
- Enfermedades: diabetes, hipertensión, obesidad, tabaquismo y alcohol.
- Medicamentos: corticoides y terapia de remplazo hormonal, terapia con estatinas.
- Antecedentes de inflamación o lesión ocular.
- Antecedentes de cirugía ocular.
- Miopía alta.
- Antecedentes familiares.

Una teoría sobre la formación de las cataratas que ha ganado adeptos es que muchas están causadas por cambios oxidativos en el cristalino.

Prevenición.- Estudios sugieren que ciertos nutrientes o suplementos nutricionales pueden reducir el riesgo de desarrollar cataratas.

- Las dietas con alto contenido en vitamina E (semillas de girasol, almendras y espinacas), carotenoides, luteína y zeaxantina (col, espinaca y vegetales de hoja) tanto de alimentos como de suplementos, reducen de manera significativa el riesgo a desarrollar cataratas.
- Otros estudios han mostrado que vitaminas antioxidantes como la vitamina C y alimentos que contengan ácidos grasos omega 3 pueden provocar una reducción del riesgo de cataratas.
- Otra medida es utilizar gafas de sol protectoras, que bloqueen el 100 % de los rayos UV del sol cuando la persona se encuentra al aire libre.

Tratamiento de las cataratas

Durante los síntomas iniciales se recomienda el uso de anteojos nuevos, potentes bifocales, una iluminación apropiada u otras ayudas visuales. La cirugía solo se recomienda cuando la visión está afectada seriamente, y no permite el desarrollo de las actividades diarias como leer, manejar y ver televisión.

La cirugía de catarata es un procedimiento simple, indoloro, capaz de devolverle la visión.

Nueve de cada diez personas que se operan de cataratas recuperan la visión con muy buen nivel, entre 20/20 y 20/40.

Referencias

Bourne, R., Flaxman, S., Braithwaite, T., & Cicinelli, M. (2017). Magnitude, temporal trends, and projections of the global prevalence of blindness and distance and near vision impairment: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Global health*, 5(9), e888-e97.



NEI. (2020). Las Cataratas: Lo que usted debe saber. Bethesda, Maryland, Estados Unidos: National Eye Institute.

OMS. (26 de 02 de 2021). Ceguera y discapacidad visual. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

WHO. (2013). Salud ocular universal: Un plan de acción mundial para 2014-2019. Madrid, España: Organización Mundial de la Salud. Obtenido de who.int/blindness/actionplan/en/

Unidad 4: Conjuntivitis

Objetivo de aprendizaje:

- Identificar los síntomas iniciales de conjuntivitis, en los afectados.

Conjuntivitis

La conjuntivitis es la inflamación de la conjuntiva (cubierta delgada transparente de la parte blanca del ojo y del interior de los párpados). Cualquier agente que desencadene una inflamación, causará la dilatación de los vasos sanguíneos de la conjuntiva, provocando unos ojos rojos e inyectados en sangre que ocurre de forma primaria, autolimitada, en ocasiones progresiva y que puede conducir a complicaciones intra y extraoculares.

Tipos y etiologías

La conjuntivitis *alérgica* se presenta por la inflamación de la superficie ocular, ocurre de forma recurrente, puede ser causada por el polen, polvo, ácaros y caspa de animales. Presenta ojos rojos, prurito, aumento del lagrimeo, secreción escasa, serosa y mucoide y edema de la conjuntiva y los párpados y se puede combinar con alergia nasal.

Conjuntivitis *viral*, es una infección ocasionada por un virus, como un simple resfrío, se acompaña de inyección conjuntival, edema palpebral. Es muy contagiosa, desaparece por sí sola en algunos días, sin necesidad de tratamiento médico.

La conjuntivitis *bacteriana* aguda, es una infección que afecta a la superficie conjuntival bulbar y palpebral, se presenta con inflamación y ojo rojo. Es autolimitada y se resuelve espontáneamente en muchos casos. Habitualmente es causada por *Haemophilus influenzae*, *Streptococcus pneumoniae* o *Staphylococcus aureus*.

Factores de riesgo:



- Disfunción de las glándulas de Meibonio y la deficiencia de la película lagrimal.
- Tener antecedentes de atopia, alérgenos conocidos o sensibilidad a sustancias del medio ambiente.
- Estar en contacto con fluidos de personas enfermas.
- Poseer anomalías en la posición palpebral, estructura de los anexos oculares y deficiencia severa de lágrima.
- Usar lentes de contacto, medicamentos tópicos y laxitud palpebral son factores que inducen conjuntivitis mecánica irritativa.
- Quienes estén sometidos a quimioterapia, tratamiento inmunosupresor o virus de inmunodeficiencia humana.
- Tener otitis media aguda, faringitis, sinusitis.
- Los antecedentes oftalmológicos de traumas o cirugías.

Prevención

La promoción de la salud se realiza con la aplicación de medidas dirigidas a mantener una adecuada higiene personal:

- Lavar frecuentemente la cara y los ojos.
- Adecuado lavado de manos para evitar la transmisión.
- El uso de toalla debe ser de forma personal e individual de tela únicamente para cara y manos.
- No tocar los ojos, párpados o pestañas con la punta del gotero o del ungüento oftálmico.
- No se debe compartir el ungüento o las gotas oftálmicas.
- No frotar los ojos.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar; evite refregar o tocar los ojos.
- Lleve siempre con usted un desinfectante para manos y úselo con frecuencia.
- Limpie con frecuencia superficies como mesas de cocina, artefactos de baño, canillas y teléfonos compartidos, con un limpiador antiséptico apropiado.
- Si se sumerge en una piscina utilice gafas de natación para proteger sus ojos de bacterias u otros microorganismos que se en-



cuentran en el agua y que pueden causar conjuntivitis.

- Quítese los lentes de contacto en caso de ingresar a jacuzzi o al ducharse para evitar retener bacterias entre sus ojos y los lentes.
- No compartir cosméticos.
- Deben evitarse los remedios caseros como los lavados con agua y sal o con manzanilla, ya que aumentan la aparición de eccema.

Síntomas:

- Prurito (viral o alérgica).
- Lagrimeo (viral o alérgica).
- Fotofobia (viral o alérgica).
- Secreción amarilla o verde amarillenta (bacteriana).
- Ardor (alérgica).
- Dolor.
- Visión borrosa.
- Sensación de cuerpo extraño.
- La presentación puede ser uni o bilateral.
- Si es unilateral se debe pensar en una causa mecánica o química. En cambio, si es bilateral la causa es bacteriana, radiación ultravioleta, deficiencia de película lagrimal y alérgica.
- Si el cuadro se acompaña de pérdida de pestañas y presencia de engrosamiento oscuro de la conjuntiva se debe pensar en una conjuntivitis alérgica y esta no es contagiosa.

Diagnóstico

Se basa en la clínica que incluye la observación de las secreciones que acompañan a la enfermedad:

- Si es acuosa pensar en una causa mecánica-irritativa o (disfunción) de película lagrimal.
- Si es mucopurulenta o purulenta: bacteriana.
- En caso de casos que sea mucosa su origen alérgico.

Si el cuadro presenta inflamación de los ganglios que se manifiestan como adenopatías en la regional preauricular, presencia de folículos, quemosis, papilas, hemorragias y material extraño sobre la conjuntiva ayudan al diagnóstico.

Se debe realizar un examen externo que incluya:

- Revisión de linfadenopatía regional
- Anormalidades de la piel
- Anormalidades de los párpados y anexos, así como anormalidades de la conjuntiva

Tratamiento

Cuando se trata de una conjuntivitis bacteriana se recomienda el uso de antibióticos tópicos por 7 días, ha mostrado que erradica la bacteria.

El cultivo está indicado en cualquier grupo de edad en los casos de conjuntivitis purulentas severas, crónicas o recurrentes que no responden a tratamiento.

Evitar el uso indiscriminado de antibióticos y esteroides.

Para evitar contaminación cruzada se debe desechar el frasco gotero si han tenido contacto con la superficie ocular.

En el caso de las conjuntivitis alérgicas las medidas generales incluyen realizar modificaciones en el ambiente para minimizar la exposición a los alérgenos o irritantes y el uso de compresas frías y lubricantes oculares.

El uso de antihistamínicos tópicos y orales y estabilizadores de mastocitos tópicos, pueden mantener asintomáticos a pacientes con conjuntivitis alérgica estacional.

Los esteroides tópicos no son considerados tratamiento de primera elección para la conjuntivitis alérgica, aunque se utilizan para tratar inflamación grave durante períodos cortos y en todos los casos y a la dosis más baja.

Evitar la exposición a los ácaros del polvo doméstico, mohos, caspa de animales y polen.

Incluye aplicar compresas frías (por ejemplo, lágrimas artificiales sin conservantes y solución salina), lavar los alérgenos de la conjuntiva y constricción de los vasos conjuntivales, de este modo se alivia el edema y la hiperemia.

Gafas de sol grandes para prevenir el contacto con aero-alérgenos y mejorar fotofobia.

En el caso de conjuntivitis irritativas, lágrimas artificiales, compresas de agua fría pueden ser útiles para aliviar la sintomatología de conjuntivitis irritativa, en casos de conjuntivitis relacionada con el uso de lentes de contacto, se deberá discontinuar su uso por un espacio mínimo de dos semanas, además de mejorar el cuidado y cumplir con la frecuencia de reemplazo para reducir el riesgo de conjuntivitis.

Referencias

Navarrete, Elsy., Sienna, J., Ureña, R. (2018). Alergia ocular. Revista de la Facultad de Medicina (México), 61(3), 7-16. Recuperado de 09 de septiembre de 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000300007&lng=es&tlng=es.

Sheikh, A., Hurwitz, B., van Schayck, C. P., McLean, S., & Nurmatov, U. (2012). Antibiotics versus placebo for acute bacterial conjunctivitis. The Cochrane database of systematic reviews, (9),



CD001211. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001211.pub3>

Martin, A., Gonzalez, L., Ortiz, C., Garzon, M. (2018). Conjuntivitis Virales Agudas: Conocimientos Básicos para esta Nueva Pandemia. *Vision Pan-America*; 17 (2): 55-66.

Vera, V., Suarez, A., Ruiz, M., Pascual, H. (2011). Antibioticoterapia en oftalmología. *MEDISAN*, 15(11), 1598-1608. Recuperado de 19 de agosto de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_art-text&pid=S1029-30192011001100011&lng=es&tlng=es.



TEST DE CONOCIMIENTO

(ANTES Y DESPUÉS DEL MÓDULO)

1.- ¿Conozco las alteraciones visuales que se pueden presentar?



SÍ



MÁS O MENOS



CASI NADA O NADA

2.- ¿Puedo describir los signos que nos orientan a pensar en algún trastorno visual?



SÍ



MÁS O MENOS



CASI NADA O NADA

3.- ¿Conozco las consecuencias que provocan estas enfermedades?



SÍ



MÁS O MENOS



CASI NADA O NADA

4.- ¿Puedo explicar cómo el uso de aparatos electrónicos puede provocar alteraciones en la salud visual?



SÍ



MÁS O MENOS



CASI NADA O NADA

MANUAL DE EDUCACIÓN

en salud y ambiente comunitario

1^{RA} EDICIÓN



Publicado en Ecuador
Mayo 2021

Edición realizada desde el mes de febrero 2020 hasta marzo del año 2021, en los talleres Editoriales de MAWIL publicaciones impresas y digitales de la ciudad de Quito

Quito – Ecuador

Tiraje 50, Ejemplares, A5, 4 colores; Offset MBO
Tipografía: Helvetica LT Std; Bebas Neue; Times New Roman; en tipo fuente.

MANUAL DE EDUCACIÓN

en salud y ambiente comunitario

1^{RA} EDICIÓN

Aimeé Piñon Gámez
Marcos Raúl Vinces Centeno
Sandra Linares Giler
Lidia López Arística
Inger Solange Maitta Rosado
Paula Salome Macias Moreira
José Gabriel Pilay Chávez
Javier González Robles
Liset Betancourt Castellanos
Jazmín Beatriz Anzules Guerra
Ingebord Josephine Veliz Zevallos

AUTORES

MANUAL DE EDUCACIÓN en salud y ambiente comunitario

ISBN: 978-9942-826-73-2



9 789942 826732

