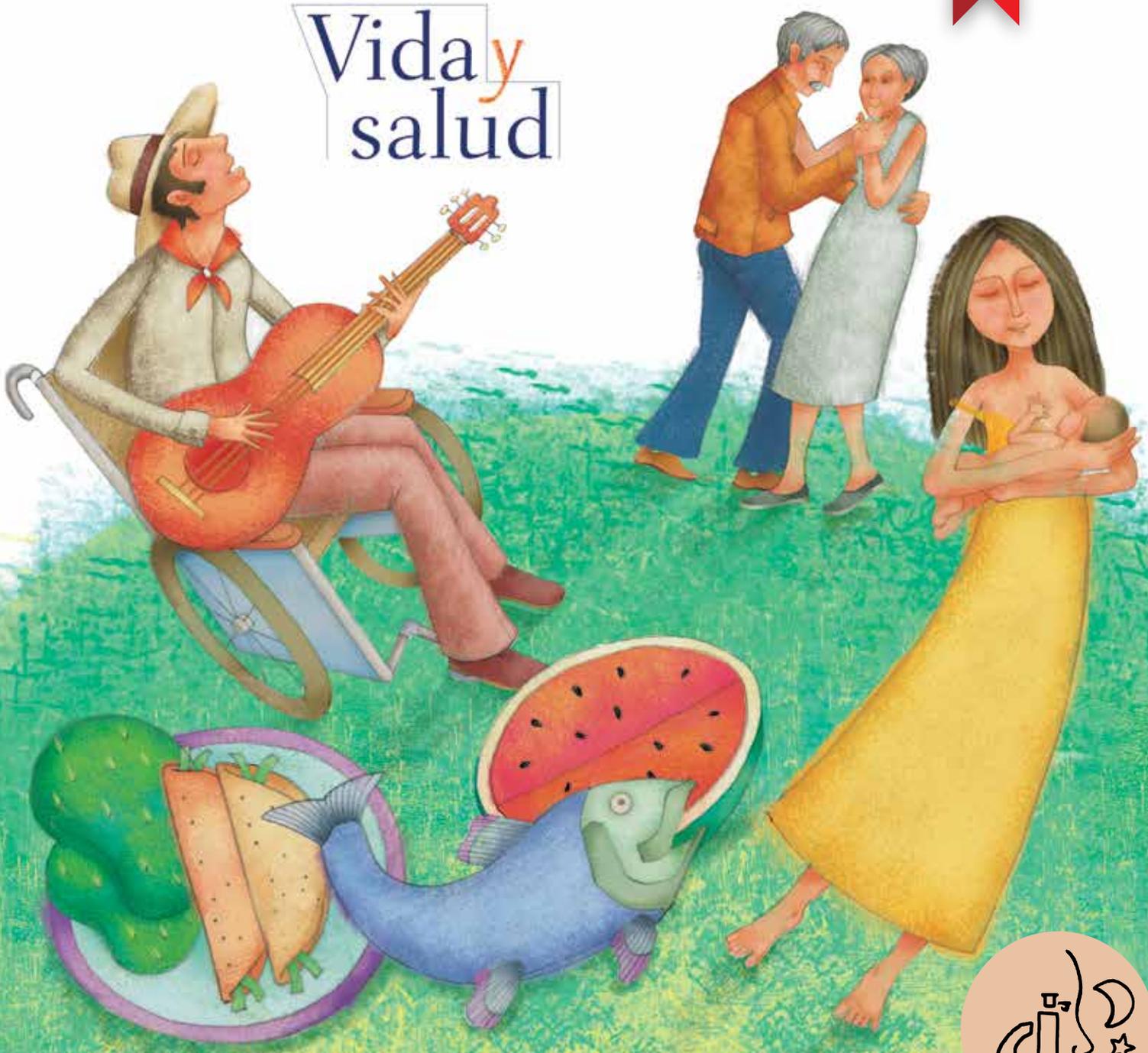


Para estar saludables

Folleto 2

PREMIO 2011
DE ALFABETIZACIÓN
UNESCO 

Vida y
salud



Para estar saludables 2

Índice

• Presentación	2
• Cuidados para una vida plena	3
• Cuidados masculinos en la madurez	8
• Porque nos cuidaron, cuidémoslos	11
• ¡Ya me ahogaba!	15
• Por si las dudas, mejor prevengo	19
• Prevengo, por lo tanto existo	25
• ¿Qué hacer en caso de picadura o mordedura?	28

Presentación

La salud es una condición indispensable para el desarrollo de una persona, una comunidad y un país. Por lo tanto, para conservarla, es necesario fortalecer actitudes de respeto y responsabilidad hacia nuestro cuerpo por medio de acciones relacionadas con la alimentación, el ejercicio, la higiene personal y del lugar donde vivimos, el descanso y la prevención de enfermedades y accidentes.

El Folleto *Para estar saludables 2* propone una serie de recomendaciones para prevenir enfermedades; le invitamos a leerlo con detenimiento, platicar su contenido con familiares y amigos y llevarlas a la práctica. Consideramos que si usted y su familia llevan a cabo estas recomendaciones lograrán vivir con mayor tranquilidad y disfrutar de una mejor calidad de vida.

Esperamos que este material sea de su interés y, sobre todo, que descubra que usted, su familia y amigos pueden mejorar sus condiciones de vida, al reconocer el valor que tiene su cuerpo y la importancia de cuidarlo para prevenir enfermedades.

Cuidados para una vida plena

Al igual que en cualquier otra etapa, cuando las personas viven la etapa del climaterio, necesitan cuidados adicionales para conservar su salud, tratar de contrarrestar los cambios o trastornos que sufre el cuerpo cuando bajan las hormonas sexuales y prevenir ciertas enfermedades que pueden aparecer o complicarse en este periodo, si es que ya se presentaron.

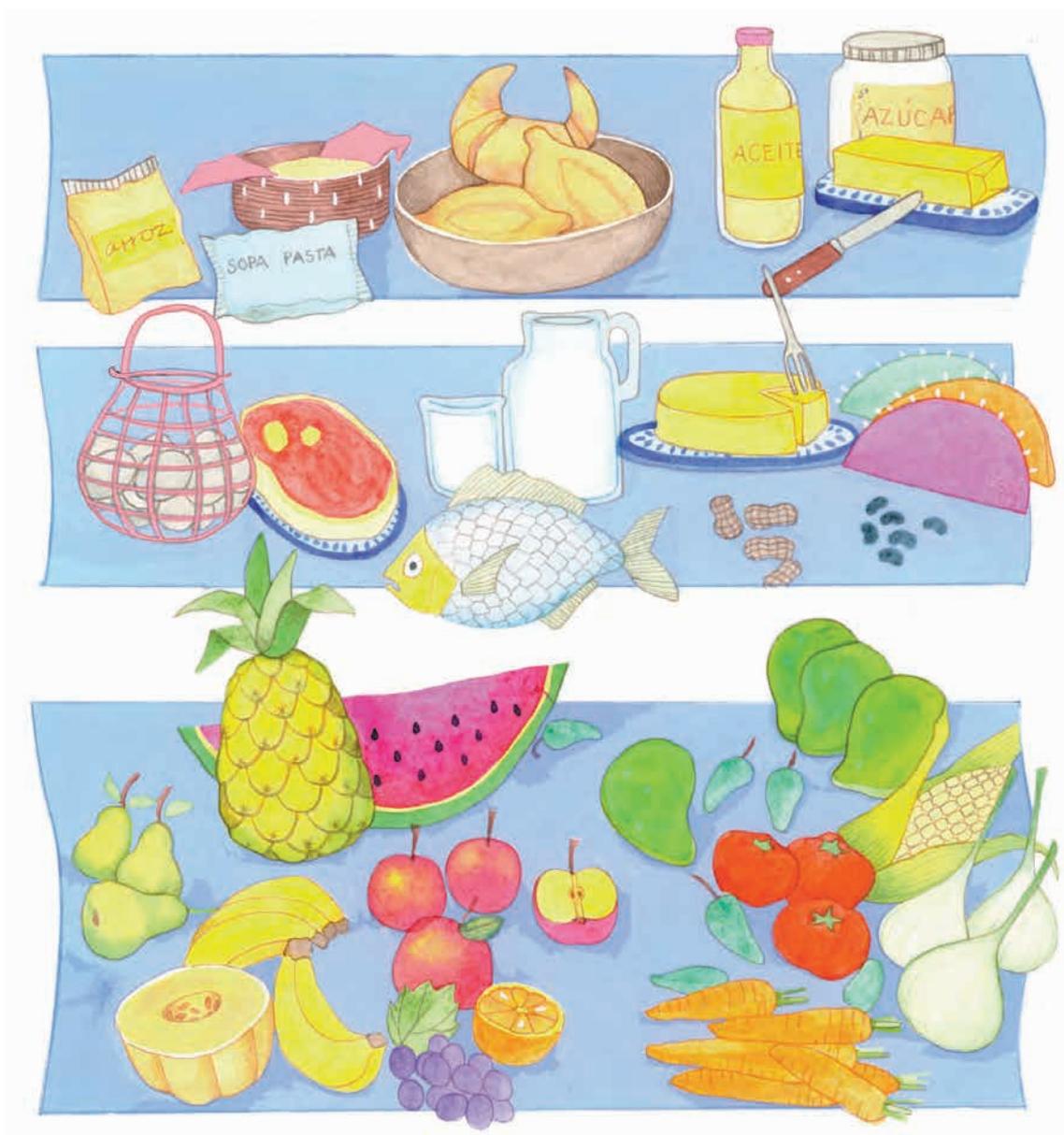
Los hábitos saludables para todas las personas y en particular para las mujeres en la premenopausia y postmenopausia son:

- ✓ Alimentación balanceada: consumir en cada comida alimentos de los tres grupos, principalmente verduras y frutas y tomar abundantes líquidos (agua, té, etcétera).



- ✓ Realizar actividad física en forma regular, por lo menos tres veces a la semana.
- ✓ No fumar.
- ✓ Tener el descanso que el cuerpo requiere.
- ✓ Evitar el estrés.
- ✓ Tener actividades recreativas.

✓ Disminuir el consumo de grasas, sal y azúcar.



Sin abuso, poquito es mejor

- ✓ No abusar del café, refrescos y bebidas alcohólicas.
- ✓ Acudir a revisión médica al menos dos veces al año y realizarse los exámenes indicados.

Además de estos cuidados, en la premenopausia, para que los bochornos no sean tan intensos, evite o disminuya lo más que pueda, el consumo de comidas muy calientes o muy condimentadas.

Durante la postmenopausia, es decir, después de la última menstruación, la disminución de hormonas se asocia con la aparición de algunos padecimientos, entre los que se encuentran:

- Enfermedades del corazón.
- Enfermedades cerebrovasculares.
- Osteoporosis (debilidad de los huesos).

La osteoporosis es la pérdida de minerales de los huesos, en particular de calcio; esto hace a los huesos más porosos y débiles, por lo que pueden fracturarse fácilmente con esfuerzos o caídas que antes resistían. Es una enfermedad que requiere tratamiento.

Para evitar factores que predispongan o agraven la *osteoporosis*, además de los hábitos arriba señalados, se recomienda:

- ✓ Consumir alimentos ricos en calcio, como las tortillas, y lácteos, como el queso, la leche y el yogurt, además de verduras y frutas.



- ✓ Asolearse con moderación.



✓ Caminar 20 minutos diariamente.



Para las enfermedades del corazón y cerebrovasculares:

- ✓ Mantener un peso adecuado.
- ✓ Realizar actividad física regular.
- ✓ No fumar.
- ✓ Reducir el estrés.
- ✓ Reducir el consumo de grasas, azúcares y sal.
- ✓ Tomar abundantes líquidos.



También es necesario que las mujeres en la premenopausia o postmenopausia, acudan a los servicios de salud más cercanos para que se revisen y les realicen:

- La prueba de cáncer del cuello de la matriz.
- La exploración clínica de las mamas.
- La medición de la presión arterial y del azúcar en la sangre.
- Un examen de orina.
- Inicien, si es necesario, una terapia de reemplazo.

Pero, ¿qué es una terapia de reemplazo, quién la requiere y puede utilizar?

Para controlar los cambios del cuerpo durante el climaterio femenino, existen diversas medidas, como:

- a) Terapia hormonal de reemplazo, mejor conocida como THR: Es el empleo de hormonas como los estrógenos y la progesterona para equilibrar el funcionamiento del cuerpo con los niveles que se tenían y se han perdido en el climaterio.



Todas las mujeres con menopausia pueden recibir el tratamiento, tengan o no síntomas; sólo aquellas mujeres con antecedentes o que padecen alguna de las siguientes enfermedades, NO deben recibirla, porque ponen en riesgo su salud y su vida:

- Hemorragias transvaginales, de origen desconocido.
- Cáncer de mama o de la matriz.
- Enfermedades del hígado.
- Várices o trombosis.

El médico es el único que puede indicar una terapia hormonal de reemplazo.

- b) Consumo de fitoestrógenos. Es el consumo de diferentes alimentos de origen vegetal que tienen una función parecida a la de los estrógenos en el cuerpo. La dieta debe ser controlada por un especialista.
- c) Terapia no hormonal. Es la utilización de medicamentos que carecen de hormonas e intentan controlar los cambios que se dan en el cuerpo durante este periodo. Se emplean cuando no es posible o no se desea llevar la Terapia hormonal de reemplazo.

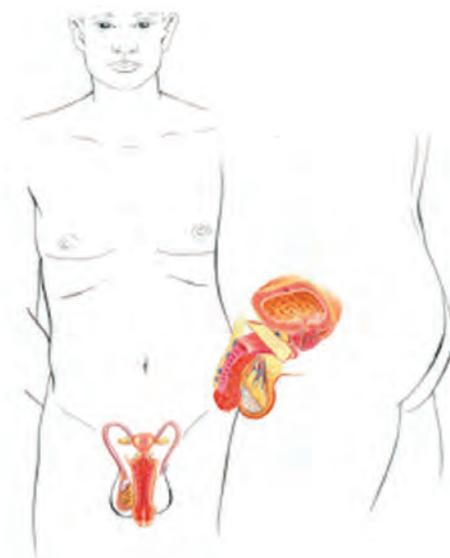
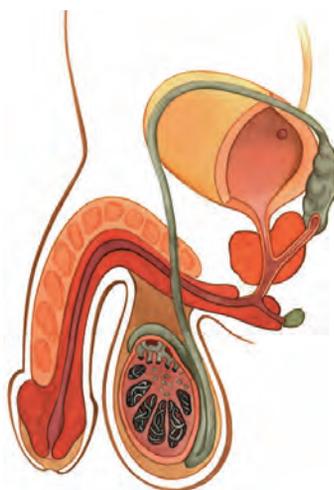


Lo importante es que cuando la mujer sienta los primeros cambios o comience a presentar los diversos síntomas, acuda al médico para que valore las diferentes opciones para controlar las molestias y que su condición de vida mejore.

Cuidados masculinos en la madurez

Antes de entrar al climaterio masculino, también se requieren diversos cuidados para mantener una vida saludable y llegar a este periodo en las mejores condiciones posibles. Por ello, es necesario acudir a revisión médica para detectar a tiempo enfermedades que pueden presentarse o agravarse en este momento o cuando se es adulto mayor, como:

- Hipertensión y diabetes. En los últimos años ha aumentado el número de personas que las padecen debido a los malos hábitos alimenticios, el tabaquismo, la falta de ejercicio y herencia familiar.
- Osteoporosis. En el hombre se ha incrementado el padecimiento de esa enfermedad. Uno de cada ocho hombres de más de 50 años tiene osteoporosis; en su caso, las muñecas, la cadera, la columna vertebral y las costillas son los huesos más afectados.
- Enfermedades cardiovasculares. Debidas principalmente a la falta de actividad física y al alto consumo de alimentos industrializados y con exceso de grasa.
- Crecimiento de la **próstata**. Es común que a partir de los 40 años empiece a crecer la próstata; lo que ocasiona que se endurezca y se dificulte o se impida la salida de la orina.



Próstata. Glándula en forma de nuez que rodea a la vejiga y a una parte de la uretra. Su función es secretar un líquido que se mezcla con los espermatozoides para formar el semen.

Los síntomas para detectar este crecimiento son:

- Dificultad para comenzar a orinar.
- Debilidad en el chorro de la orina y/o hacerlo con interrupciones.
- Orina frecuente, con sensación de que no se ha terminado.
- Goteo al terminar de orinar.
- Deseos de orinar durante la noche.
- Urgencia o dificultad para aguantarse la orina.
- Dolor abdominal causado porque la vejiga está llena y necesita vaciarse.

Si sufre de uno o varios de estos síntomas, acuda al médico.



Las complicaciones que pueden presentarse por el crecimiento de la próstata son:

1. Cistitis: inflamación de la vejiga por la acumulación de orina.
2. Retención urinaria: falta de capacidad para orinar.
3. Infección urinaria: debida a que la vejiga, por la obstrucción que ocasiona la próstata crecida, no puede vaciar completamente la orina e infecta las vías por donde debe salir.
4. Daño renal: si se llega a producir reflujó, es decir, que vuelva a subir la orina a los riñones, éstos pueden empezar a dañarse.

Es importante la revisión para descartar que el crecimiento de la próstata no se deba al desarrollo de cáncer.

El médico le hará los siguientes estudios:

- Tacto rectal: debido a que la próstata está localizada atrás de la vejiga, cerca del recto, el médico general o el **urólogo** puede detectar si ha aumentado de tamaño, al tocarla introduciendo el dedo por el ano.
- Antígeno prostático específico (APE): por medio de un análisis de sangre.

Aunque el crecimiento de la próstata puede no ser peligroso o causar molestias, en caso de llegar a dificultar el paso de la orina o tener complicaciones, es necesaria una operación que elimine la parte crecida o que quite completamente la próstata.

Los cuidados para la salud en esta etapa son:

- ✓ Asegurar una alimentación balanceada en las tres comidas.
- ✓ Hacer ejercicio en forma regular.
- ✓ Disminuir el consumo de sal, alimentos industrializados, azúcar y grasas de origen animal.
- ✓ Examinarse la próstata cada año a partir de los cuarenta años.
- ✓ Acudir al médico cada año para hacerse una revisión general y detectar en forma temprana cualquier complicación de la salud y empezar a tratarla.

- ✓ Si se tiene la próstata crecida, evitar los medicamentos contra los resfriados o las alergias, porque causan retención urinaria.



Es necesario acudir al médico en forma anual para hacerse una revisión general y detectar en forma temprana cualquier complicación que se pudiera tener y empezar a tratarla. En esta revisión es importante examinarse la próstata.

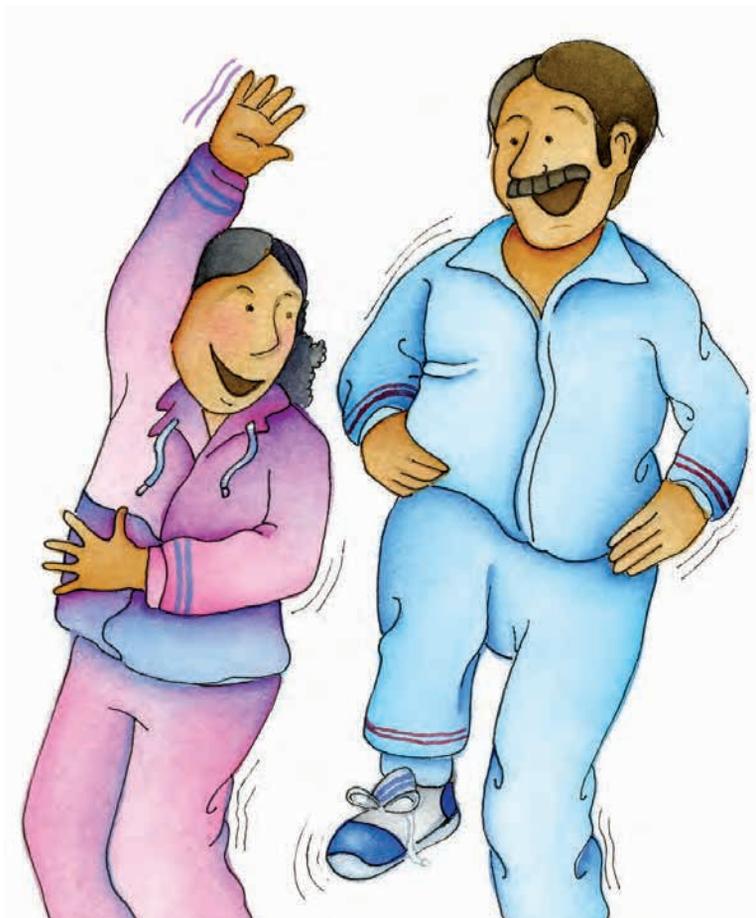
Urólogo. Médico especialista en el aparato urinario y sus enfermedades.

Porque nos cuidaron...cuidémoslos



La obesidad, el tabaco y el abuso del alcohol son factores que provocan en las personas adultas mayores: **cáncer, presión alta, diabetes y enfermedades del corazón.**

Estas enfermedades pueden prevenirse mediante una alimentación balanceada y hábitos saludables como el ejercicio, la actividad y la recreación sana.



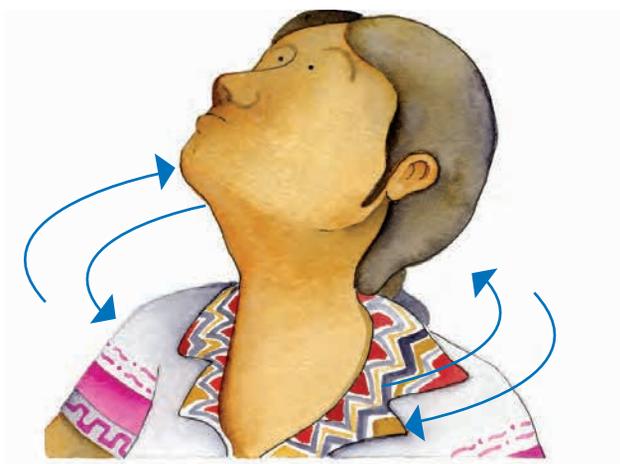
Siga estas recomendaciones.

1. Evite, en la medida de lo posible, el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas.
2. Cuide su alimentación. Trate de combinar en sus comidas (desayuno, comida y cena) alimentos de los tres grupos (vea el tema 3 de la Unidad 1 de este Módulo).
 - a) Aumente la cantidad de alimentos ricos en calcio como: tortillas, acociles, charales, boquerones, sardinas, quesos, yogurt, leche, avena, cebada y salvado.
 - b) Disminuya el consumo de grasas, sal y azúcar.
 - c) Cuide la limpieza al preparar y consumir sus alimentos.

3. Haga ejercicio regularmente. Con el ejercicio obtiene muchos beneficios para su salud, pues mejora la circulación, el funcionamiento del corazón y de los pulmones. Además, fortalece los huesos. Ayuda a prevenir la obesidad, la presión alta, la diabetes y los infartos. Recuerde que: **antes de iniciar un programa de ejercicio debe consultar a un médico para mayor orientación.**

Algunos ejercicios que pueden realizar las personas adultas mayores bajo indicación médica pueden ser:

- a) Primero “calentar” los músculos: mueva la cabeza, los hombros, los brazos, la cintura, las piernas y los pies, suavemente, durante cinco o diez minutos.



- b) Hacer ejercicio de diez a quince minutos. Puede caminar, andar en bicicleta, nadar o practicar algún otro deporte.



c) Después del ejercicio deje pasar quince minutos en reposo, respirando pausada y profundamente, después tome un baño con agua tibia.

4. Para ayudar a mantener la salud es necesario acudir a su unidad de salud para:

- Tomar la presión al menos dos veces al año.
- Medir el azúcar en la sangre por lo menos dos veces al año.
- Vigilar el peso.
- Revisar la próstata.
- Hacer la prueba del cáncer de la matriz (Papanicolaou).
- Revisar las mamas periódicamente.

5. Ante problemas de salud es importante:

- Seguir las indicaciones médicas con exactitud.
- Alimentarse correctamente.
- Cuidar la limpieza personal y de la casa.
- Hacer el ejercicio que indique el médico.
- Mantener el optimismo, con el apoyo de familiares y amigos.
- Mantenerse ocupado.

6. Para convivir con personas adultas mayores haga lo siguiente:

- Hágalos sentir útiles y necesarios.
- Busque y sugiera una actividad de su agrado (por ejemplo, algún deporte o entretenimiento como la pintura, música, trabajos manuales, etcétera).
- Anímelas y converse con ellas.
- Escúchelas en sus conversaciones, tienen mucho que contar y saben muchas cosas.
- Procure no dejarlas solas, se deprimen con facilidad cuando se sienten aisladas.
- Póngales música que les guste y las anime, de preferencia busque música con canciones de su mejor época, por lo general son sus favoritas.
- Procure no criticar sus gustos ni sus creencias aunque no coincidan con las de usted, sólo escúchelas y atienda sus consejos.
- No entre en discusiones sin sentido con las personas adultas mayores, ellas tienen historias personales muy valiosas y la sabiduría de la experiencia.
- Recuerde que todos tenemos experiencias, conocimientos, creencias y valores que algún día vamos a sentir la necesidad de compartir con los demás.
- El afecto es muy importante para las personas mayores, procure convivir lo más que pueda con ellas en familia, déles cariño y afecto. Es mucho mejor que se sientan amados por la familia que tristes, aislados y solitarios en un asilo.

¡Ya me ahogaba!

Mi nombre es Josefina. En el Círculo de estudio donde curso la primaria me mandaron investigar sobre las infecciones respiratorias agudas. Yo no sabía qué era eso y mejor fui a preguntarle a una enfermera del servicio de salud de aquí, de Cuitzeo. Me interesó mucho el tema y me di cuenta de que, aunque este tipo de infecciones ataca más en la infancia, también hay muchos casos en personas adultas mayores. Además de la información que me dieron decidí preguntarle a don Jacinto, un señor que ha sido campesino toda su vida y que trabaja de pescador cuando es la temporada de lluvias y la laguna tiene peces. Se me ocurrió hacerle unas preguntas porque ya hace un tiempo que lo oigo toser mucho y se me hace raro, pues toda su vida ha sido una persona muy sana y fuerte. Esto fue lo que me contestó:

Josefina: —Oiga, don Jacinto, usted ¿ha padecido alguna infección respiratoria?

Don Jacinto: —¿Y... eso qué es niña?, *(se soltó tosiendo con cara de angustia)*.

Josefina: —Bueno, es una infección en la garganta o en la nariz que se contagia por microbios que afectan las vías respiratorias.

Don Jacinto: —¿Algo así como el catarro o tos?



Josefina: — ¡Ándele!, ¡usted sí que sabe!

Don Jacinto: — Mira, hija, hace mucho tiempo yo no sentía nada. A mis sesenta y cinco años seguía yo ¡bien macizo!; pero de un tiempo pa'cá, vieras cómo me ha agarrado una “moquera” y una “ronquera”, que ¡pa' qué te cuento!

Josefina: — ¿Usted fuma, don Jacinto?

Don Jacinto: — Hummm, ya no fumaba, tú verás, pero hace un tiempo se me antojó al ver a los amigos echándose un **tafiro** en la labor y pues otra vez lo agarré. Pero veo que es peor, ¡ahora me enfermo más!

Josefina: — ¿Qué es lo que siente, don Jacinto?

Don Jacinto: — No, pues es muy feo. Es una “tosadera” que no se quita con nada; con decirte que casi no puedo dormir, se me tapa la nariz y cuando me agarra ese dolor y ardor en la garganta hasta se asusta uno. ¡Antier ya me ahogaba “criatura”!



Tafiro. Es una palabra que utilizan algunas personas en la zona del norte de Michoacán y sur de Guanajuato para referirse a un cigarro.

Josefina: — ¿Y no ha pensado en dejar de fumar para ver si mejora, don Jacinto?

Don Jacinto: —Ya está uno viejo hija, y tiene que haber un pretexto pa' “entregar el equipo”. Setenta años ya no es cualquier cosa, pero puede que tengas razón, tú verás.

Josefina: ¿Qué medicinas toma usted para sus enfermedades, don Jacinto?

Don Jacinto: —Mira, muchacha, la verdad, casi no me había enfermado, yo he sido muy sano, ya ves que aquí en el pueblo la vida es muy tranquila. Por fortuna no he necesitado de medicinas; las gripas dan, pero te puedo decir que es muchas veces por descuido; mira, si uno anda con tos te tomas una **agüita** de gordolobo del cerro y con eso mejoras. Yo como muchas naranjas y si vieras qué bien me siento, me alivian la dolencia de la garganta. Cuando hace mucho frío o viento arrópate bien y vas a ver que nada te pasa. Pa' las gripas no son muy necesarias las medicinas. ¡Ah! ¡Pero eso sí!, pa' otros males ya más serios sí se necesita ir con el médico. Ya sabes que *es mejor prevenir que remediar*, bien lo dice el dicho, hija.

Josefina: —Fíjese, don Jacinto, que fui al servicio de salud y me dieron información muy interesante sobre las infecciones respiratorias y así es, dicen que es preferible no utilizar medicinas que no recete el médico, porque a veces pueden hacer más daño. Recomiendan comer bien y tomar jugos de naranja y limón, porque dicen que ayudan a recuperar rápido la salud porque tienen vitamina C. También me dijeron que las personas como usted necesitan vacunarse contra la *influenza* que es una enfermedad que ataca en edades avanzadas. ¿Usted ya se vacunó?

Don Jacinto: —Uhhh “criatura” ¡creo que no me vacunan desde que vine a este mundo!, hasta ahora que me doy cuenta de que existe esa tal vacuna, (*ríe y tose nuevamente*).

Josefina: —Debería ir al servicio de salud para ver qué le dicen de su tos, don Jacinto, se le oye muy fuerte, no se le vaya a complicar y le resulte una pulmonía, asma o una enfermedad más mala como un cáncer.

Don Jacinto: —¡“Santíguate” esa boca criatura! Creo que tienes razón, hoy mismo voy con el médico regresando del trabajo. Y pa' no estar dando consejos y no quedarme con ellos, desde hoy dejo el cigarro, porque a lo mejor es lo que me está amenazando con “aventarme al hoyo”.

Josefina: —Muy bien, don Jacinto, ojalá que mejore y muchas gracias por su paciencia. ¡Cúidese mucho!

Don Jacinto: —Que te vaya bien, muchacha.

Agüita. Término que utilizan las personas adultas mayores en la zona del norte de Michoacán y sur de Guanajuato para referirse al té o infusión de hierbas, que preparan con diversas plantas que consideran medicinales por tradición, como hojas de limón, naranja, guayaba, manzanilla, hierbabuena, eucalipto o las flores de una planta llamada gordolobo.

Josefina: —Bueno, ya tengo más información y voy a organizarla en un resumen.

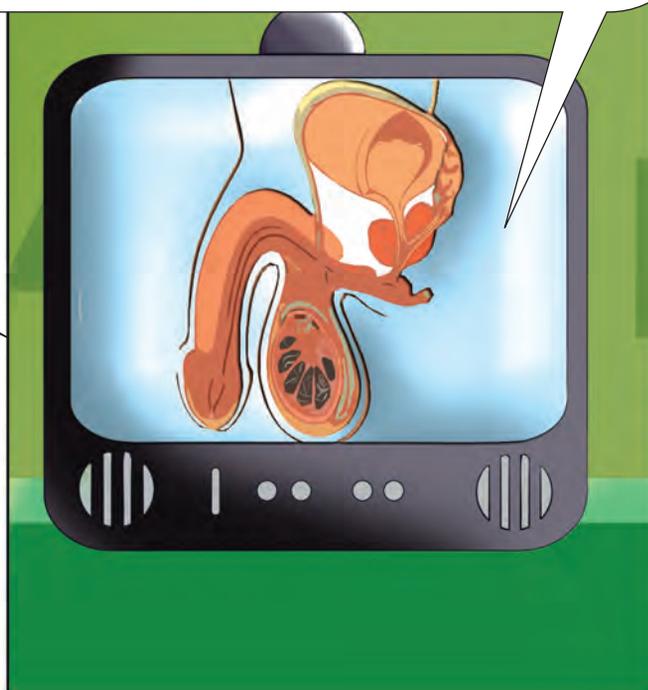
- *Las infecciones respiratorias agudas atacan más a niñas, niños y personas adultas mayores, pero en general nadie se salva tan fácilmente de ellas.*
- *Si el catarro o la gripa dura más de ocho días, si hay calentura, tos con flema, respiración rápida y corta o dolor en el pecho, puede ser bronquitis, neumonía o pulmonía, que es lo más peligroso y hay que llevar rápidamente al enfermo al médico.*
- *Para prevenir estas infecciones hay que comer y dormir bien. Hace provecho comer naranjas, tomates, guayabas y otras frutas que tienen vitamina C.*
- *El catarro se contagia cuando la persona enferma estornuda frente a otra sin cubrirse la boca, porque los virus y bacterias vuelan por el aire.*
- *Para evitar contagiar a los demás, el enfermo debe dormir aparte y tener cuidado de no estar junto a niñas y niños chiquitos.*
- *Es necesario usar un pañuelo para taparse la boca y la nariz al toser o estornudar.*
- *Cuando sale mucho moco por la nariz no es necesario “sonarla”, porque se pueden dañar los oídos, solamente hay que limpiarla.*
- *Cuando la nariz se tapa hay que hacer lo siguiente:*
 - ✓ *A los niños chiquitos debe sacárseles el moco con mucho cuidado, puede utilizarse una jeringa sin aguja.*
 - ✓ *A las personas grandes se les recomienda poner un poco de agua con sal en la nariz. Esto ayuda a aflojar el moco.*
 - ✓ *Respirar vapor de agua caliente, con cuidado de no quemarse, también ayuda a destapar la nariz.*
- *Las personas que con frecuencia padecen de infecciones del oído, asma o sinusitis deben ir al servicio de salud para que los atiendan, pues se les puede afectar el aparato respiratorio.*
- *Cuando ataca alguna infección respiratoria aguda a cualquier persona se recomienda tener toallas húmedas cerca del enfermo, para humedecer el ambiente, esto ayudará a sacar las flemas.*

Por si las dudas, mejor prevengo





El cáncer de próstata afecta esta glándula que forma parte de los órganos sexuales masculinos. Principalmente a un gran número de varones en México entre los 60 y 70 años de edad...



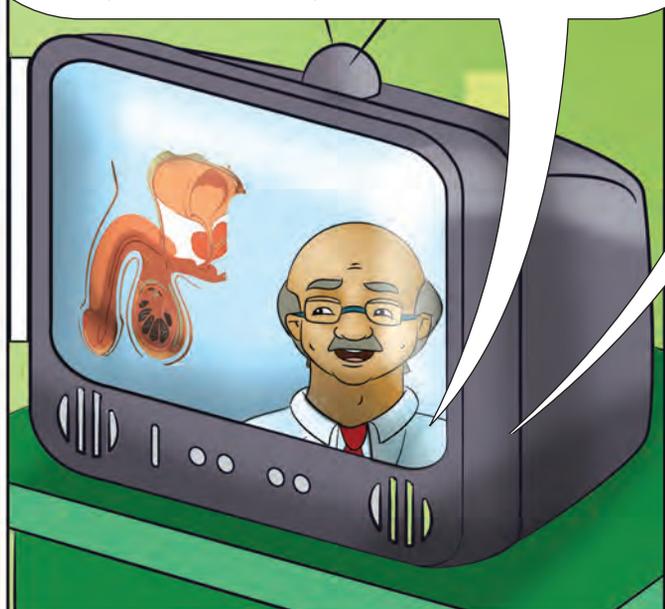


...A los hombres mayores de 40 años se recomienda hacerse periódicamente una revisión para detectar a tiempo el cáncer de próstata; pues en las primeras etapas, no presenta ningún síntoma, pero cuando ya está avanzado se presentan algunos trastornos como son:

- Dificultad al comenzar o terminar de orinar.
- Disminución del chorro de orina.
- Goteo al terminar de orinar.
- Dolor o ardor al orinar.
- Orinar poca cantidad cada vez y frecuentemente, especialmente por la noche.
- Eyaculación dolorosa.
- Sangre en la orina.
- Incapacidad para orinar.
- Dolor continuo en la parte baja de la espalda, en la pelvis, o en la zona superior de los muslos.



...Si usted presenta algunos síntomas como los ya mencionados, acuda al médico para que le haga una sencilla exploración que consiste en verificar el tamaño de la próstata por medio del tacto rectal....Recuerde que prevenir a tiempo el cáncer puede salvarle la vida.



¡Ah caray! esto se complica ¿Y eso cómo se hace?

Si usted presenta algún síntoma...

Ni idea... ya cállate y déjame ver qué más dice.



Uno de los métodos esenciales de diagnóstico es muy simple: para realizarlo, el médico introduce un dedo enguantado y con lubricante en el ano y palpa la próstata en busca de alguna 'bolita' o granito sospechoso. Para confirmar el diagnóstico, se cuenta con otras pruebas como las radiografías, exámenes de sangre y ultrasonido; aunque la confirmación definitiva sólo puede hacerse mediante la biopsia, o sea, un estudio del tejido afectado.



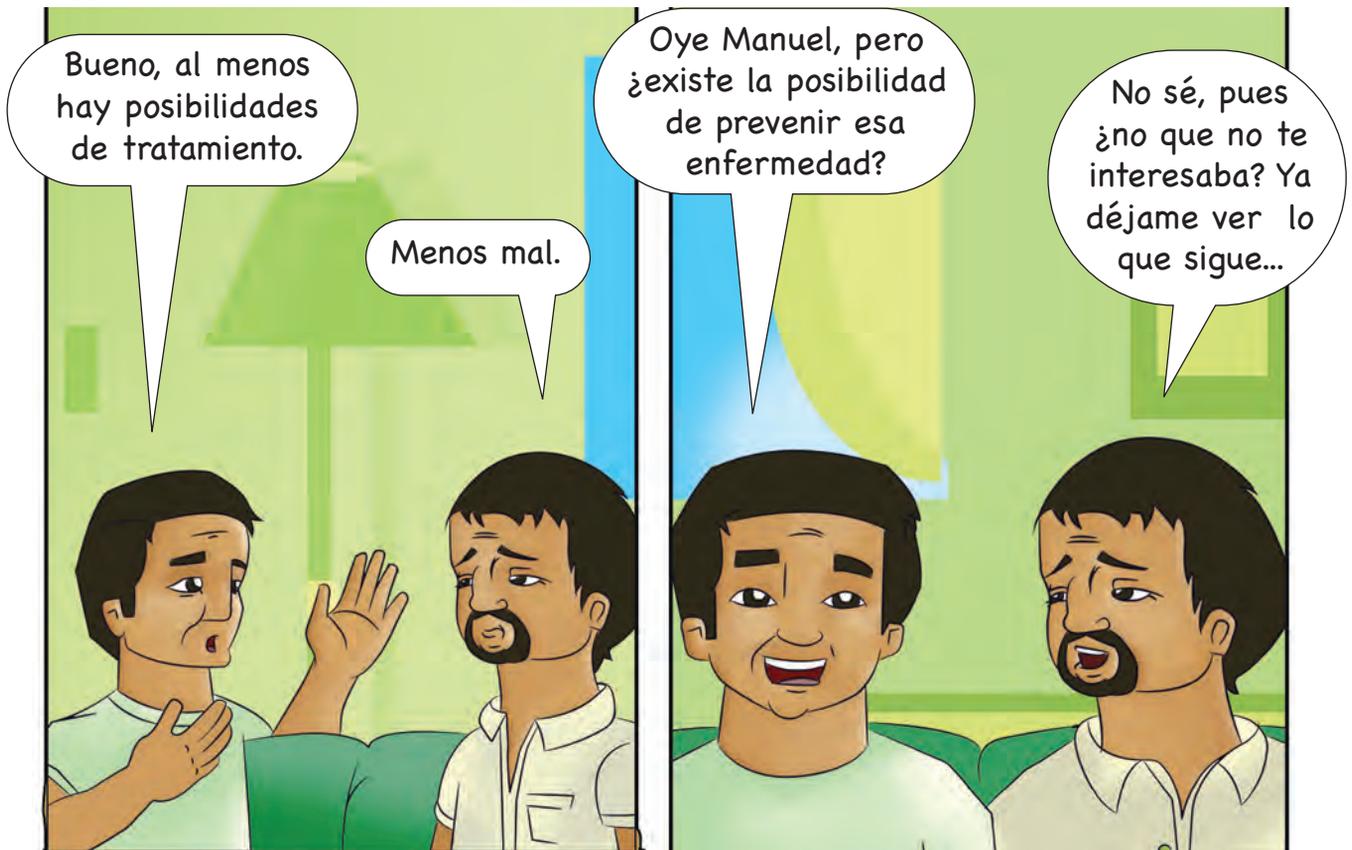
Un poco incómoda la situación, mi entrañable amigo.

¡Glpp...! Ejemmm... "Colega", creo que se puso crítica la cosa. ¿No crees?

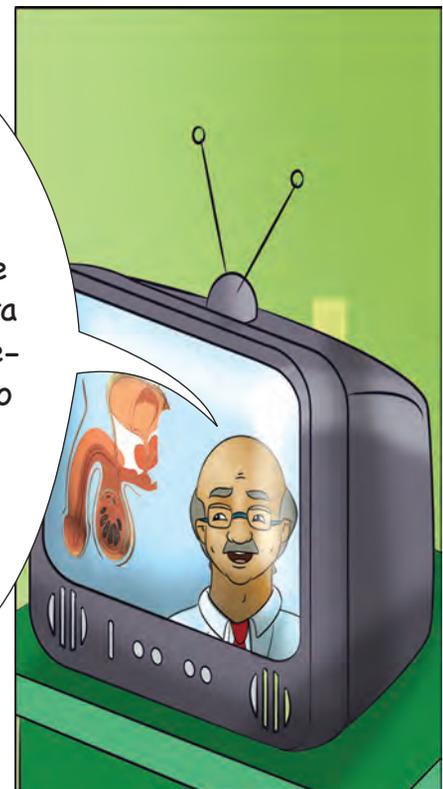


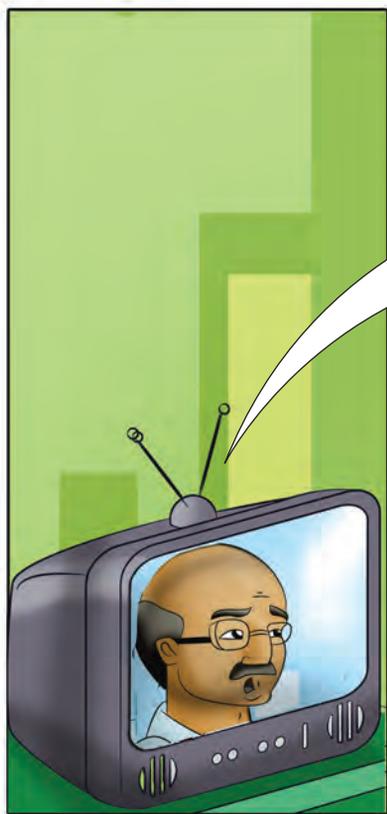
...Cuando se diagnostica a tiempo, el cáncer, ¡se puede curar! Acuda periódicamente al servicio de salud para su revisión.





A pesar de que la causa exacta no se conoce, hay ciertos factores de riesgo que se han vinculado con este tipo de cáncer, la edad es el principal. La historia familiar es importante. Si el padre o hermano de un hombre tiene cáncer de próstata, su riesgo es dos o tres veces mayor. La dieta es uno de los factores que más efectos tiene. Una dieta basada en el consumo de alimentos naturales, como frutas y verduras, es parte de la clave para reducir riesgos, pues casi todos los elementos que previenen el cáncer están contenidos en las plantas, mientras que una alimentación alta en grasas, especialmente grasas de origen animal, calorías y alimentos procesados, los aumenta.





Algunas de las instituciones del país que se encargan del tratamiento del cáncer en México son: El Instituto Nacional de Cancerología, el Hospital General de México, hospitales regionales, el Hospital de Oncología del Centro Médico Nacional Siglo XXI, entre otras.

Pues está muy interesante, creo que es necesario prevenir, en la medida de lo posible, esta enfermedad. No podemos evitar el avance de la edad, pero sí podemos modificar nuestros hábitos de alimentación y hacernos las revisiones necesarias para detectarlo a tiempo y atendernos. ¡Por si las dudas, vamos a que nos revise el médico, más vale prevenir!

¿Qué te pareció el video, Samuel?



Prevengo, por lo tanto existo

Existen varias recomendaciones sobre qué hacer para la prevención del cáncer.



- ✓ Evite el consumo de tabaco, el cigarro contiene muchas sustancias químicas que provocan cáncer, atacan principalmente a los pulmones, la garganta, la vejiga y el útero. Si no puede dejar el cigarro solicite ayuda profesional. Acuda al servicio de salud más cercano para prevenir a tiempo el cáncer de pulmón.



- ✓ En su centro de trabajo siga siempre todas las medidas de precaución necesarias para el cuidado de la piel, partes y miembros del cuerpo, sobre todo si están expuestos a radiaciones o a sustancias químicas.



- ✓ Aliméntese sanamente, consuma verduras y frutas frescas, está comprobado que varias de éstas contienen antioxidantes que previenen el desarrollo del cáncer. La deficiencia de vitamina A, C y E, así como de minerales como el selenio, pueden favorecer el desarrollo de tumores. La escasez de fibra favorece el cáncer de colon. El café tiene una posible relación con el desarrollo del cáncer de páncreas y vejiga.



✓ Tenga cuidado con el consumo de productos enlatados y carnes ahumadas como pescados, carnes rojas o pollos fritos, puede ser otro factor de riesgo de cáncer. Son mejores las carnes cocidas. Algunas de las sustancias que contienen los alimentos enlatados y embotellados pueden provocar cáncer. Del mismo modo, sea prudente en el consumo de grasas de origen animal, de preferencia evítelas o sustitúyalas por aceites vegetales.



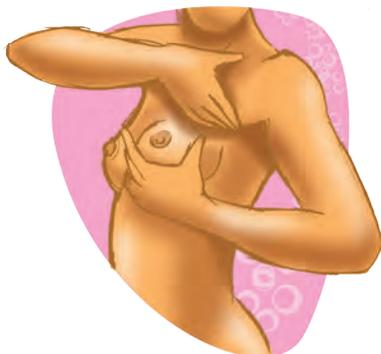
✓ Evite la exposición por mucho tiempo a los rayos solares. Utilice una crema con protector solar, sombrero y ropa clara para prevenir cáncer de piel.



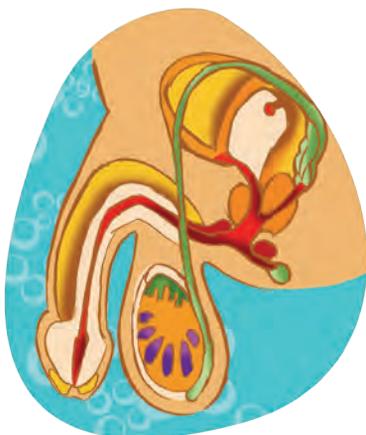
✓ El abuso de bebidas alcohólicas, ha conformado sospechas para determinados tipos de cáncer como el de mama, páncreas y estómago.



✓ Si tiene tinaco de asbesto procure cambiarlo por uno de plástico; se ha demostrado que los materiales de asbesto provocan cáncer.



- ✓ Las mujeres deben realizar una autoexploración de los senos mensualmente para detectar cualquier alteración; se sugiere acudir anualmente al servicio de salud para que le tomen una mamografía para detectar con anticipación un posible cáncer de mama; también la prueba del *papanicolau* puede detectar el cáncer cérvico-uterino.



- ✓ Los hombres mayores de 35 años, conviene que acudan al servicio de salud para que les practiquen una revisión de la próstata para prevenir el cáncer. La autoexploración de los testículos también es recomendable, al descubrir alguna bolita o algún cambio, deberá consultar al especialista.



- ✓ Si nota alguna alteración, algo extraño o anormal en alguna parte del cuerpo acuda inmediatamente al médico aunque no exista dolor. No olvide que puede ser un tumor cancerígeno.



- ✓ Cuando note que un lunar aumenta de tamaño, se abulta o le duele, acuda inmediatamente al médico, puede ser cáncer. Revise constantemente su cuerpo para detectar cualquier alteración.

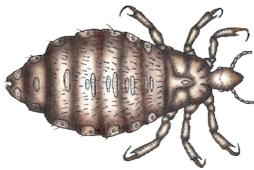
¿Qué hacer en caso de picadura o mordedura?

De entre los animales que causan daño a la salud de las personas, se encuentran los que podemos evitar su propagación, como los mosquitos, las pulgas y los piojos, las chinches y otros con los que es necesario llevar a cabo medidas de prevención para evitar malestares o enfermedades producidos por su contacto o ataque.

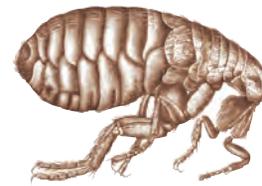
Para prevenir daños de...

Cuando un animal nos produce algún daño pensamos en la forma en la que pudimos haberlo evitado, por ello, para prevenir antes que lamentar, se sugieren las siguientes acciones:

Para prevenir daños de pulgas, chinches, piojos o arañas.



Piojo



Pulga



Chinche

a) Es necesario tener limpio y ordenado el lugar que se habita.

- Instalar letrinas y desagües (alejados del área en donde se cocina, come, duerme y donde juegan los niños).
- Tener buena iluminación y ventilación.
- Tapar todas las grietas y huecos de pisos y paredes.
- Desechar los objetos que no sirvan.
- Evitar el cultivo de plantas junto a las paredes de la casa.
- Utilizar naftalina donde se cuelgue o guarde la ropa.
- Tener limpios y en lugares alejados de la vivienda a los animales domésticos como perros, gatos o aves de corral, entre otros.

- Limpiar frecuentemente los techos, si son contruidos de material vegetal como la palma o el zacate y poner cal en las paredes.
- Barrer y limpiar toda la casa.
- Mover de lugar los muebles con cierta frecuencia para hacer una limpieza profunda.
- Si se utilizan petates o hamacas para dormir, es necesario que se laven y expongan al sol en forma periódica.
- Si es necesario, utilizar humo en lugar de insecticidas para alejar a los animales.

b) En cuanto al manejo de basura y excremento, se requiere:

- Depositar la basura en bolsas o en un recipiente tapado hasta que pase el camión recolector; si se carece de este servicio, enterrar aquella que se descompone y tratar de reutilizar los envases de cartón, lata o plástico, con el fin de reducir la basura que se produce.
- Evitar defecar al aire libre; si no es posible, enterrar el excremento y cubrirlo con cal.

Para prevenir daños por mosquitos

- Colocar mallas en puertas y ventanas, y mosquiteros en camas. Es útil que en las zonas con riesgo de padecer paludismo, se humedezcan los mosquiteros de puertas y ventanas con insecticida y se coloquen después de haberse secado.



- Del atardecer al amanecer es útil usar ropa de manga larga y pantalones largos para cubrir la mayor cantidad posible del cuerpo.
- Limpiar los patios de las casas y no tener “cachivaches” o “tiliches”.



- No dejar agua encharcada, pues en estos lugares es donde los mosquitos depositan sus huevos. Estos charcos se pueden rellenar con piedras y tierra o hacer unos canales que los dirijan al drenaje.
- No permitir que se acumule agua en las macetas de las plantas y cambiar el agua de los floreros al menos cada tres días.
- Si es posible, conservar a su **depredador** natural para combatir la población. Se pueden poner peces que se alimentan de **larvas** en lugares donde se acumule agua de lluvia, presas, etcétera.
- Conservar tapados los tinacos, piletas, tambos, tanques y cisternas en donde se almacena el agua para el consumo y lavarlos con cloro en forma periódica.
- Permitir que el personal de salud rocíe insecticida en su casa, ellos saben perfectamente cuáles insecticidas son más efectivos.
- Aplicar insecticidas en las paredes de las casas o en los lugares en donde suele pararse el mosquito. También es recomendable rociar insecticida por la tarde para evitar la entrada del mosquito por las noches.
- Con ayuda de los habitantes de la comunidad, eliminar de las orillas de ríos, arroyos y lagunas, entre otros, la lama que se forma y mantener sin hierbas los alrededores de la casa.
- Acudir de inmediato al servicio médico si se presentan síntomas como: fiebre, debilidad, escalofríos, tos, diarrea, dificultad para respirar, malestar general, cuando

Depredador. Animal que se alimenta de otro, por ejemplo, un águila es el depredador de una culebra.

Larva. Etapa de desarrollo de algunos insectos, posterior a la de huevo y antes de la edad adulta.

exista sangrado por la nariz y encías y aparezcan moretones sin haberse golpeado, (puede ser dengue hemorrágico, que es muy grave).

Para prevenir daños por abejas y avispas

- Evitar el uso de perfumes y *sprays* en el cabello y ropa de color llamativo en el campo o en los lugares donde se pueden encontrar abejas.
- No acercarse ni molestar panales de abejas o nidos de avispas.
- No ahuyentarlas con golpes o manotazos cuando se encuentren cerca, quedarse quietos o hacer movimientos lentos, hasta que se alejen.



- Si se deja la ropa en el suelo, sacudirla antes de ponérsela.
- Si toma bebidas dulces, revisar que no haya abejas o avispas en los bordes.
- Si se sufre de la picadura de una abeja o avispa, es recomendable retirarse del lugar, pues puede ser agredido nuevamente por otras.
- Revisar periódicamente árboles cercanos y techos para evitar que se formen panales cerca de su casa.

Para prevenir daños por alacranes

- No retirar arañas ni alacranes del cuerpo con las manos, utilizar para ello un trapo.
- Realizar frecuentemente el aseo de la casa, sobre todo del lugar donde se duerme.
- Revisar y sacudir la ropa de vestir y zapatos antes de usarlos, así como sábanas, cobijas y la cama antes de acostarse.



- Si es posible, aplanar las paredes, cubrir las grietas y ponerles cal.
- Cortar las ramas de los árboles que caigan sobre el techo de la casa.



Para prevenir daños por serpientes venenosas

- Usar botas largas y gruesas, así como pantalones largos dentro de ellas, cuando se camine en lugares donde se pueden encontrar estas serpientes y cargar un pequeño botiquín con lo necesario, en caso de mordeduras.
- Utilizar una lámpara en la noche al caminar en lugares con maleza y procurar no estar solo.
- De preferencia, caminar sobre lugares despejados de maleza, si no es posible, usar una rama, vara o palo para abrirse paso entre los árboles y la maleza.
- No tener serpientes como mascotas.
- Evitar mover rocas, coleccionar leña o subir los árboles con las manos desnudas.



- No nadar en lagos y ríos en donde sea probable que se encuentren.
- No introducir las manos o palos al interior de hoyos, porque pueden ser madrigueras de serpientes u otros animales que pueden agredir.
- Poner atención donde se pisa.
- Contar con el equipo de succión necesario y tenerlo a la mano (ya existen equipos especiales que se pueden adquirir a bajo costo); de no ser posible, tener lista una jeringa grande sin aguja, para extraer el veneno inmediatamente, si se llega a ser mordido.
- Si se visita un lugar de ambiente natural, preguntar sobre los animales de riesgo en la zona y qué debe hacerse en caso de un ataque.

Para prevenir daños por animales rabiosos

- Si tiene mascotas (perro o gato), vacúnelos durante la Campaña Nacional de Vacunación o con algún veterinario y esterilícelos para evitar su reproducción. No permita que vaguen libremente y si llegan a ser mordidos por otro animal, llévelo de inmediato a revisión. Si los animales a su cargo son vacas, caballos u otro tipo de ganado, tenga cuidado de que reciban las vacunas necesarias.



- Manténgase alejado de los animales de la calle, principalmente si desconoce si están vacunados. En el caso de animales silvestres, no trate de tocarlos, pues aunque no se vean agresivos, pueden padecer rabia y contagiarla. No los adopte como mascotas.
- Si se tiene mayor riesgo de contacto con animales que pueden transmitir la rabia, por su trabajo o entorno, vacúnese contra ella, para su prevención.
- Si en su comunidad sospecha o se entera de un caso de rabia, informe inmediatamente al servicio de salud.
- Si entre su ganado o en su hogar ve un animal sospechoso de tener rabia, aíslalo, con cuidado para no ser mordido y solicite que lo revisen.
- Si tiene problemas de rabia con su ganado, por ataques de murciélagos que se alimentan de su sangre, infórmese con las autoridades correspondientes o el personal de salud de su comunidad para solicitar alternativas de solución.

Es muy importante prevenir los daños y la agresión de los animales que pueden afectar nuestra salud, pero cuando estas situaciones se presentan, es necesario saber qué hacer, mientras se busca ayuda médica.

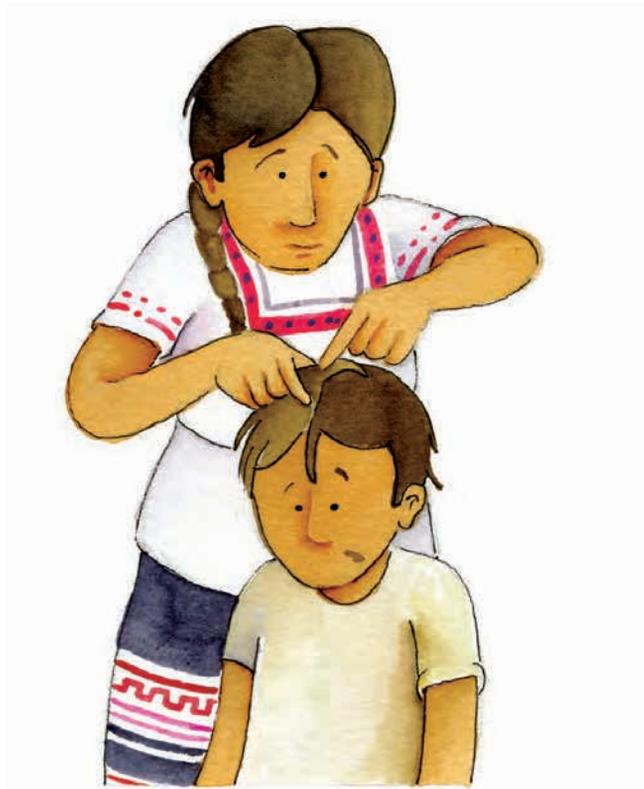
Recomendaciones para:

Picadura de pulga o chinche

- Aplicar hielo o compresas frías.

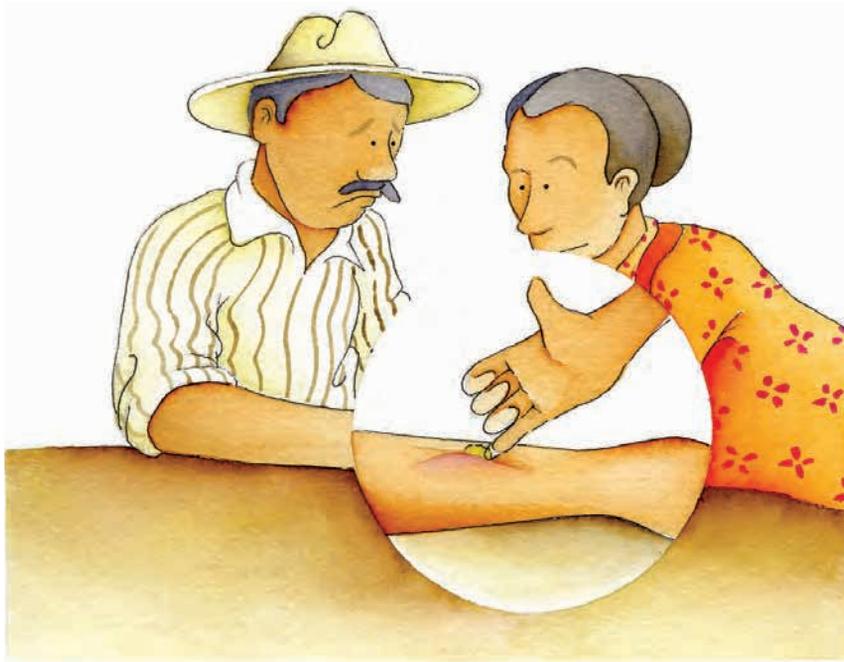
Acabar con los piojos de la cabeza

- Incrementar la higiene, lavarse y peinarse el cabello con la mayor frecuencia posible.
- Tener un cepillo o peine de uso personal.
- Pedir ayuda a una persona para eliminarlos (espulgar).
- Utilizar los champús o jabones especiales para matar piojos.



Picadura de abeja y avispa

- Alejarse inmediatamente del sitio de agresión, ya que puede atraer a otros insectos del grupo. En el caso de la avispa, aunque se encuentre aislada, puede volver a picar.
- Permanecer tranquilo o calmar a la persona agredida y ponerla en reposo.
- Tomar líquidos abundantes.
- En el caso de la abeja, sacar el aguijón completo con una aguja, alfiler, pequeña rama o el borde de un objeto delgado como su uña, en la misma dirección en la que entró en la piel. Si se hace con los dedos o con pinzas, se termina de vaciar el veneno del aguijón.



- No frotar ni dar masaje en el lugar del piquete.
- Poner hielo envuelto en un trapo o compresas de agua fría en el lugar de la lesión para bajar la inflamación, disminuir el dolor y evitar la mayor absorción del veneno en la víctima.
- Acudir al servicio de salud más cercano para ser atendido/a, principalmente si las molestias persisten o si se es alérgico a este insecto.

En México hay colonias de abejas africanas, que viven en grupos más grandes y son más agresivas. No se alejan de las víctimas a pesar de introducirse al agua y llaman a sus compañeras para que se unan en el ataque. Algunas de ellas pueden picar más de una vez. En estos casos es necesario acudir al médico, principalmente si la víctima es un niño, niña o adulto mayor.

Existen personas alérgicas a estos insectos por lo que su veneno puede provocar reacciones muy graves, en estos casos es importante que se lleve al médico inmediatamente.

Mordedura de araña venenosa

- Permanecer tranquilo o calmar a la persona agredida y ponerla en reposo.
- Identificar al animal agresor, si puede atraparla será de gran utilidad, si no intente recordar detalles importantes como el color y el tamaño, ya que pueden ayudar al médico para determinar el tratamiento adecuado.
- Lavar la herida con agua y jabón.
- Desinfectar el lugar lesionado para evitar infecciones posteriores.
- Para calmar el dolor y ayudar a aliviar la inflamación, aplique hielo en el lugar de la mordedura.
- Debe ir cuanto antes al médico para que aplique el antiveneno si es necesario.

Picadura de alacrán

- Acostar a la persona para que no se mueva.
- Poner hielo en el lugar del piquete.
- Buscar ayuda médica para que le pongan el contraveneno, principalmente si las reacciones son graves.



Si la persona es **adulta**, en algunos casos la picadura es molesta pero no peligrosa; en el caso de los **niños, embarazadas y adultos mayores**, es **indispensable que se les lleve al médico inmediatamente**, pues el veneno actúa con mayor rapidez. Si no se atiende a tiempo, se pueden tener graves consecuencias.

Mordedura de serpiente venenosa

- Mantener la calma y alejarse inmediatamente, ya que puede volver a atacar.
- Tratar de identificar al animal agresor (se debe intentar memorizar o recordar detalles importantes como el color o el tamaño del animal, para que el médico aplique el tratamiento adecuado).
- Anotar la hora de la mordedura (esa información es muy importante y el médico la necesita para actuar).
- Acostar a la persona para que no se mueva, esto evita que se agite y que el corazón, al acelerar sus latidos, haga fluir la sangre con el veneno con mayor rapidez al resto del cuerpo.
- Lavar la herida con agua y jabón.
- Aplicar hielo envuelto en un trapo limpio.
- Evitar los cortes en la piel y las succiones con la boca (por las caries o las heridas que se puedan tener en esta zona). La succión se debe realizar con un equipo especial de succión, y si no se cuenta con él, puede utilizarse una jeringa grande sin aguja, hasta que se vea que sólo sale sangre.
- Acudir al servicio de salud más cercano, lo más pronto que se pueda.



Picadura de mosquito

Regularmente no hay mayor problema con los piquetes de mosquito; sin embargo, hay algunas regiones en las que se padece paludismo (o malaria) y/o dengue (también conocida como quebrantahuesos). Estas enfermedades son muy graves y se transmiten por el piquete de algunos mosquitos.

Cuando un mosquito infectado de paludismo o dengue pica a una persona, le contagia la enfermedad. Por ello, es importante que cuando se tengan los siguientes síntomas, **no se dude en acudir al médico de inmediato**, pues es necesario que se controle la enfermedad con prontitud.

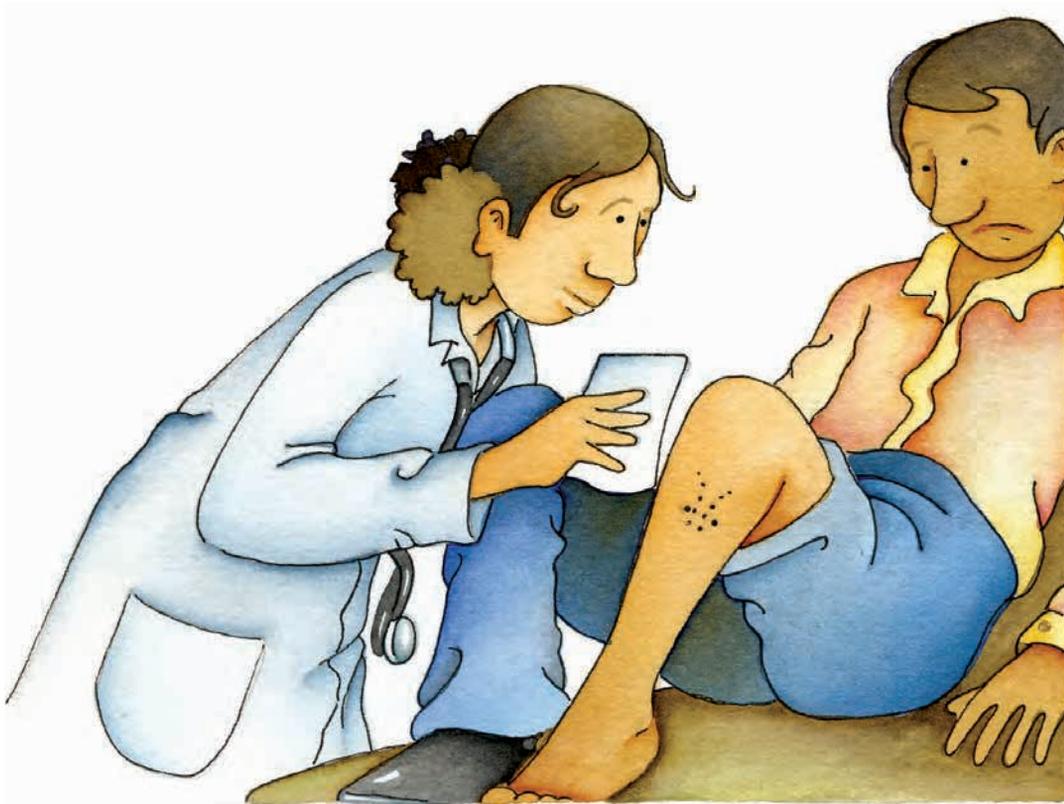
Síntomas de alerta para paludismo	Síntomas de alerta para dengue
Fiebre cada tres o cuatro días	Fiebre
Escalofríos	Dolor en todo el cuerpo, principalmente en articulaciones y ojos
Sudoración abundante	Debilidad excesiva y pérdida de peso
Debilidad	Sangrado por la nariz y encías*
Dolor de cabeza	Presencia de moretones sin haberse golpeado*
Palidez	Náuseas y dolor abdominal*

Nota. Los síntomas de paludismo pueden variar de una a otra persona, dependiendo de la edad.

*Los moretones y los sangrados, así como las náuseas y el dolor abdominal, corresponden a la variación de la enfermedad llamada dengue hemorrágico, que es más grave que el dengue clásico, tanto, que pueden llevar a la muerte al enfermo en uno o dos días. Por este motivo es urgente acudir al servicio médico.

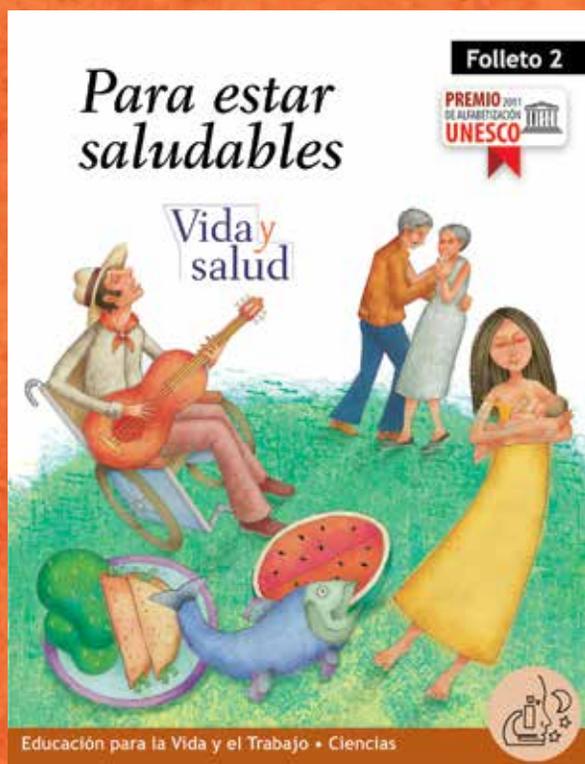
Mordedura de animal rabioso

- Trate de conservar la calma y observar al animal para reconocerlo posteriormente. Lave la herida con jabón y agua limpia (se pueden utilizar algunos jabones y desinfectantes).
- En caso de hemorragia, trate de controlarla presionada con un trapo limpio o gasas y acuda inmediatamente al servicio médico. Siga las indicaciones.
- Investigue si el animal tiene todas sus vacunas y se encuentran vigentes. Si no tiene dueño, trate de que el animal sea capturado, con cuidado de no sufrir nuevas agresiones y no lo mate, es necesario que un veterinario lo mantenga unos días en observación para verificar o descartar si tiene rabia.
- El médico determinará si se requiere la aplicación de suero o vacuna antirrábica, o bien, algún medicamento para evitar otro tipo de infección por la herida causada.



También es necesario que acudan al médico aquellas personas que aunque no sufrieron mordidas, sí recibieron rasguños o fueron lamidos en alguna parte de su cuerpo por un animal rabioso o sospechoso de padecer rabia.

De no acudir al médico si se contrajo la infección, cuando se presentan los síntomas ya no hay nada qué hacer y **la muerte llegará en tan sólo unos días o semanas.**



Todas las personas deben ser responsables del cuidado de su salud y la de sus familiares. Las acciones preventivas son necesarias para saber cómo evitar o disminuir algunas situaciones que afectan la salud.

Para estar saludables propone una serie de recomendaciones preventivas durante la etapa del climaterio femenino y masculino, la importancia del ejercicio en la edad adulta, el cáncer de próstata, así como ¿qué hacer en caso de picadura o mordedura de algún animal?

Esperamos que este folleto sea de su interés, comparta su contenido no sólo con familiares sino también con vecinos y amigos, la información que contiene puede mejorar la calidad de vida de las personas, al reconocer el valor que tiene el cuerpo y la importancia de cuidarlo para prevenir enfermedades.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

