

Mujer a zoo

Vivamos mejor



Gotho yu befi, nfini / Índice

Bujkua	3
Presentación	3
Petse tse _u di kji i uki	4
Hipertensión y diabetes	4
Nu ABC di na riji	22
El ABC de la diarrea	22
Nzajki ne	27
Salud bucal	27

Bujkua / Presentación

Gotho yu mpa go kjaju pa nu ma ngeju pa ntsuni ma ngeju jinda ntso. Ra zoo go muju ra zoo i go kjaju da mui ra zoo yu kja'ni ke ra bui ma jioju.

Todos los días debemos hacer lo posible para evitar que nuestro cuerpo sufra algún daño. Es recomendable tratar de sentirnos bien y hacer sentir bien a las personas que nos rodean.

Nu je'mi födijü ma nzajki xo gena je'mi ke fötsi nu je'mi ga nda'kja'ni, ma rangü nfini nu a ma nfini nu nzajki o ma pira ete pa nföxte. Ko nuyä chala nfini i yu ge kja'ni i petsi, xo da nda metsi rangü da uejke i ntsuni ko mpa pa jinda z'udi tsöni o da jñeni, o ma ra zoo da kja n'a befi pa xo da nfödi.

El Folleto *Cuidemos nuestra salud* es un material que apoya el Libro del adulto, ampliando información sobre algunos temas en salud o dando sugerencias prácticas para contribuir a mejorarla. Con estos conocimientos y los que cada persona posee, se tendrán mayores posibilidades de intervenir y evitar a tiempo situaciones que la afecten o la pongan en riesgo, o bien, se llevarán a cabo acciones para su cuidado.

Di xikije gi joiki nu ri mui di nzajki i yä ri mi'ni, mi'jti rangü nu n'a mädi ke Petsi nu nge i yä nfödi ke mijioni, xo ka ro mbödi di ankja ke mbödi yu ankja mijioni pa kja ra zoo di na nzajki n'a rase, mi'ni i jñini.

Lo invitamos a mejorar sus condiciones de vida y las de su familia, prestando mayor atención al valor que tiene su cuerpo y a los cuidados que necesita, a través de un cambio de actitud que modifique los hábitos necesarios para lograr una mejor calidad de vida personal, familiar y social.

Hipertensión y diabetes / Tsedi kji i ukji

Di nuyä mpa ba thogi, nu ma jñiniyu xo ma xo nkja mede kja'ni ke petsi ukji rangu (ukji mellitus) i petse tsedi kji (petse tsedi kji); kjangu yä xo i nkja, niji xo yä rangu yä xo i nkja i yä du di nuyä jñeni. Nuyä xo i nkja bu i tsi rangu yu jñuni jitsa ra zoo, yu rantso ankja gri tsi, nu bu tsu gi mi, bu gi tsu'ti yui i bu ku ri kja'ni i tso'kiki n'a jñeni.

En las últimas décadas, en nuestro país se ha incrementado el número de personas que padecen azúcar alta (diabetes mellitus) y presión alta (hipertensión arterial); como consecuencia, también se han incrementado las complicaciones y las muertes por estas enfermedades. Esto se debe en gran medida al abuso en el consumo de los alimentos industrializados, los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo, el tabaquismo y la herencia familiar.

Maske na ukji (u na kji) i na petse tsedi kji (petse a maña), tso da n'aki i uege, xo ma i n'aki ra gentho.

Aunque la diabetes (azúcar en la sangre) y la hipertensión arterial (presión alta), pueden presentarse por separado, es frecuente que se padezcan juntas.

Na ukji i na tsedi kji xo yö jñeni
ma i nkja nuyä ndäkjani.

La diabetes y la hipertensión son enfermedades
frecuentes en las personas adultas.

Na petse tse_udi kji

¿Te ro nfedi na petse tse_udi kji?

Ge mu_u ra nze_udi o du_ut'i bu_u na ge ño na kji nu a ñu di ma ngeju_u; tsöni na ngabo, mu_ui, bixti tsijña, pigi mbila, dö, i gotho nu ma ngeju_u. Tso da du.

La hipertensión arterial

¿Qué es la hipertensión arterial o presión alta?

Es la elevación de la fuerza o presión con la que circula la sangre en las arterias del cuerpo; afecta al cerebro, corazón, pulmones, riñones, ojos, y en general a todo el organismo. Puede ocasionar la muerte.

N'a kja'ni xo ra tse_udi kji xo bu_u petsi ra
nze_udi ko na nde_ujte mā rangu 140, i na langu
ma rangu di 90.

Una persona es hipertensa si tiene su presión
con la cifra mayor en más de 140, y la
menor en más de 90.

Yä pira petse tse_udi kji

Bu_ui yojo pira di ñunkji ra u:

Tipos de hipertensión

Existen dos tipos de hipertensión:

Petse tse_udi kji:

Jingi nfädi yä ankja ga nkja yä jñeni.

Gotho yu_u dothi di petse kji petsi nuyä pira.

Hipertensión esencial:

No se conocen las causas de la enfermedad.

Casi todos los enfermos de hipertensión tienen este tipo.

Ukji yojo:

Xo jitsa rangu i nkja e inkja xo jñeni kjangu na ukji, jñeni di yu_u pigi mbila,
bu_u jimba iji ra zoo na ñu_u i pira.

Hipertensión secundaria:

Es muy poco frecuente y ocurre por enfermedades como la diabetes, enfermedades de los riñones, complicaciones del embarazo, etcétera.

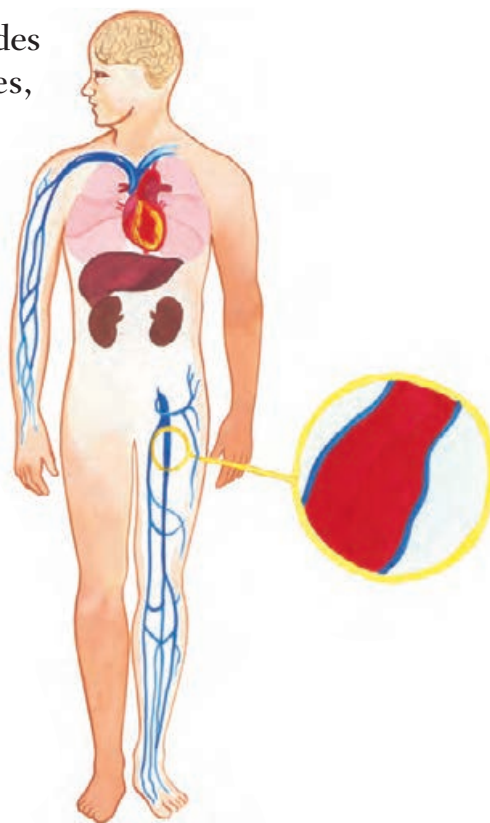
Pira i tsöni

Pira di yu tsöni ge i tso da nkja pa ge na petse kji x da bui geña:

Factores de riesgo

Algunos de los factores que pueden ser propicios para que la hipertensión se presente son:

- Na tsokibi.
- La herencia.
- Na nojo (nojo)
- La obesidad (gordura).
- Bu gi ndä'mi (bu tsu gi mi rangü mpa gi tsoyã _mi_, jingi kja ñani).
- El sedentarismo (permanecer mucho tiempo en reposo, sentado, no realizar ejercicio).
- Na jñuni jira zoo (tsi rangü jñuni jitsa ra zoo o jingangu i ñoui ra zoo, kjangu nu nojki zu'mi i nu u).
- La alimentación inadecuada (consumo excesivo de alimentos chatarra o de bajo valor nutritivo, así como de grasa animal y sal).
- Na tsuti yui.
- El tabaquismo.



- Na tsu i tsithe ñithi deje.
- El exceso en el consumo de alcohol.
- Ntsu o ndumui di pira (befi, tsu, pira).
- Nerviosismo o presiones de diferentes tipos (laborales, emocionales, etcétera).
- Petsi ukji o pira jñeni di pigi mbila o di na tiroides.
- Tener diabetes o alguna enfermedad del riñón o de la tiroides.



Ra ndejiu / Sobrepeso

Yä te i tso

Ma ra nkja di nuyä jñeni geña:

Síntomas

Las manifestaciones más frecuentes de esta enfermedad son:

- U'ña.
- Dolor de cabeza.



Däjta bui befi / Presiones en el trabajo

Mujju ra zoo

- Nt'i.
- Mareos.
- Zu'ni ri gu.
- Zumbido de oídos.
- Jitsa gi kat'i,ko gui o gi kat'i tsi tsibi (kjangu jongu).
- Visión borrosa, nublada o ver lucecitas (como luciérnagas).
- Betho ndäji.
- Falta de aire.
- Nojki ri ua o xinthe.
- Hinchazón de pies o piernas.



U'ña, zu'ni ri gu / Dolor de cabeza, zumbido de oídos



Nt'i / Mareos



Betho ndäji / Falta de aire



Neni di va i xinthe / Hinchazón de pies o piernas

Xo ma ra zoo gi ma a ngu nzajki, ma jinga yäpu.

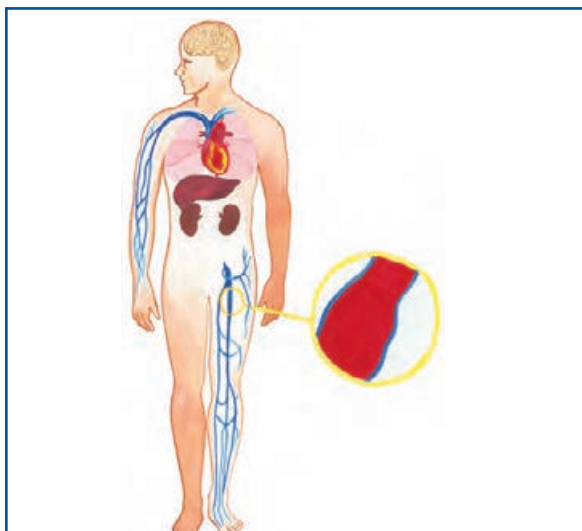
Es importante que ante cualquier sospecha, acuda a los servicios de salud más cercanos a su hogar.

Xo ma ra zoo gi kja:

Ma n'a pa n'a kjeyä da ma nk'atiki di na petse kji, pexo bu gi petsi n'a ri kja'ni o mi'ni ke i petsi na jñeni, xo mijioni ma n'a rajto zänä, a bu ti petsi ñojte kjeyä pa da zoo dank'atiki i da t'aki n'a ro ñithi i pa gi muji ra zoo.

Recomendaciones:

Acudir por lo menos una vez al año a revisión de la presión arterial, pero si tiene algún familiar con antecedentes de esta enfermedad, es necesario acudir cada seis meses, a partir de los 20 años, para lograr una detección temprana y llevar a cabo el control y tratamiento adecuados.



Jitsa gi tsi u i nziki di zu'mi / Reducir el consumo de sal y grasas de origen animal

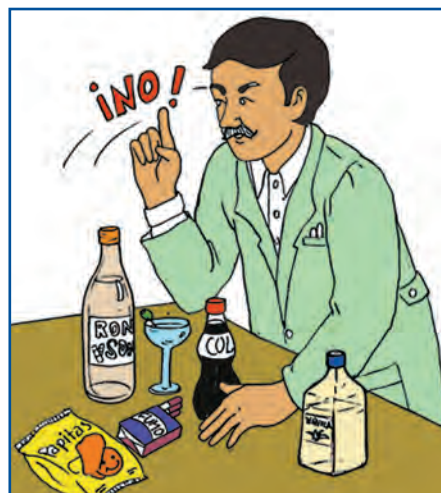


K'ati di na petse kji / Revisión de la presión arterial

Pira jma mijioni pa fötsi a ntsuni i na nt'i geña:

Otras recomendaciones útiles para ayudar a prevenir la hipertensión:

- Kja ñani.
- Hacer ejercicio.
- Ntsuni jingi nki.
- Evitar subir de peso.
- Tu'tsi n'a jñuni ra zoo, di geña gi petsi i yu jñuni di nu a gi bui.
- Llevar una alimentación balanceada, de acuerdo con las posibilidades y los alimentos de la región.
- Jitsa gi tsi u i nziki di zu'mi.



Ntsuni jingi tsithe ñithi deje na yui i yu jñuni di jitsa, ñoui ra zoo / Evitar el exceso de bebidas alcohólicas, el tabaco y los alimentos de escaso valor nutritivo

- Reducir el consumo de sal y grasas de origen animal.
- Ntsuni jitsa tsithe ñithi deje i tsufi yui, kjangu yu jñuni jitsa i ñoui ra zoo.
- Evitar el exceso de bebidas alcohólicas y fumar, así como los alimentos de escaso valor nutritivo.
- Födi nu ntsu mbidi kue.
- Controlar el nerviosismo.

Bu da naki na jñeni:

En caso de presentar la enfermedad:

- Jingi jiegí na i t'aki.
- No interrumpir el tratamiento por ningún motivo.
- Xo bena kjangu ña'ni ño. Maske nu yethe kja'ni da ma pira bena.



Ño kjangu ña'ni / Caminar como ejercicio

- Se recomienda como ejercicio caminar, aunque el médico puede indicar algún otro.
- Xo gi mui a n'a mnutsi di nföxte di tso nt'i.
- Pertenecer a un grupo de autoayuda de hipertensos.



Na ukji

¿Te ro be'di na ukji?

Na ukji xo gemu i petse di u nnua kji bu i betho o betho di na ñithi, n'a guantsi ge pigi kja na uebi. Xo befi xo fötsi da kja jojki na u ge kuti a nu nge kja'ni pa da petsi na tsedi mijioni xo pa da pefi ra zoo.



La diabetes

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es el aumento de azúcar en la sangre por la falta o insuficiencia de insulina, una sustancia que es producida por el páncreas. Su función es ayudar al aprovechamiento del azúcar que entra al cuerpo humano para obtener la energía necesaria para su funcionamiento.

Na ukji te tsöni gotho ma ngejui tso gi tu. Jingi ethe, pexo i tso da jinga jieg i ntsuni xo jinda jegi da tsöni. Xo ma jitsa nkja geñu nana.

La diabetes puede atectar a todo el organismo y puede ocasionar la muerte. No es curable, pero se puede controlar y evitar sus complicaciones. Es un poco más frecuente en mujeres.

Pira di ukji

Ukji mellitus

(dependiente de la insulina o juvenil)

Xo ma i nigi nu lengu bätsi o nu a ndebätsi, pexo niji tso da nigi a pira kjeyä . Bui n'a chichutho ga tete ñithi, xo i thoni pa da ñethe ko nuyä ñithi.

Tipos de diabetes

Diabetes mellitus tipo I (dependiente de la insulina o juvenil)

Se caracteriza por aparecer en la infancia o en la juventud, pero también puede presentarse a cualquier edad. Hay una deficiente

producción de insulina, por lo que necesita tratarse con este medicamento.

Ukji mellitus

(jina dependiente de la insulina o del adulto)

Ma i nigi gemü di yu ñojte ma ñojte kjeýä, niji i petsi yä ndebätsi o lengü bätshi. Yu bui tso xo i tseje bu i thoro kjeýä dige bu xo fuü na jñeni. Nu uebi kja chichuütho ñithi o nuyä jingi pefi ra zoo, o jingi tso da kja. Ma n'andi tso da kja ko da ñani i da tsi ra zoo jñuni ma ra zoo; i pira, xo mijioni tsi ñithi o penti ñithi.

Diabetes mellitus tipo II (no dependiente de la insulina o del adulto)

Aparece generalmente después de los 40 años de edad, aunque también pueden tenerla jóvenes o niños. Los síntomas se presentan en general varios años después de iniciada la enfermedad. El páncreas produce poca insulina o ésta no funciona bien, o no puede ser utilizada. En ocasiones puede controlarse sólo con ejercicio y dieta o alimentación balanceada; en otras, es necesario tomar medicamentos o recibir insulina.

Pira nkja.

Pira di yu te i bui ge tso da zujki pa ge na ukji da nak'i geña:

Factores de riesgo

Algunos de los factores que pueden ser propicios para que la diabetes se presente son:

- Kjeýä ndejte a yu ñojte ma ñojte kjeýä:
- Edad mayor a los 40 años.
- Petsi mi'ni ku k o n'a jñeni.
- Tener parientes directos con la enfermedad.
- Nojo (bui ko thogi di jiu).
- Obesidad (estar pasado de peso).



Nojo / Obesidad

etsi kja jñuni chichu ra zoo kjangu bu gi tsi rangu nziki ga u'mi.

- Tener hábitos alimenticios poco saludables como comer muchas grasas de origen animal.
- Pira n'andi yu deje ñithi.
- En algunas ocasiones, el alcoholismo.
- Jingi ñani o gi ndä mi rangu o jitsa gi ñani.

No hacer ejercicio o permanecer mucho tiempo sentado o con poco movimiento.



Xayutho pefi / Sedentarismo

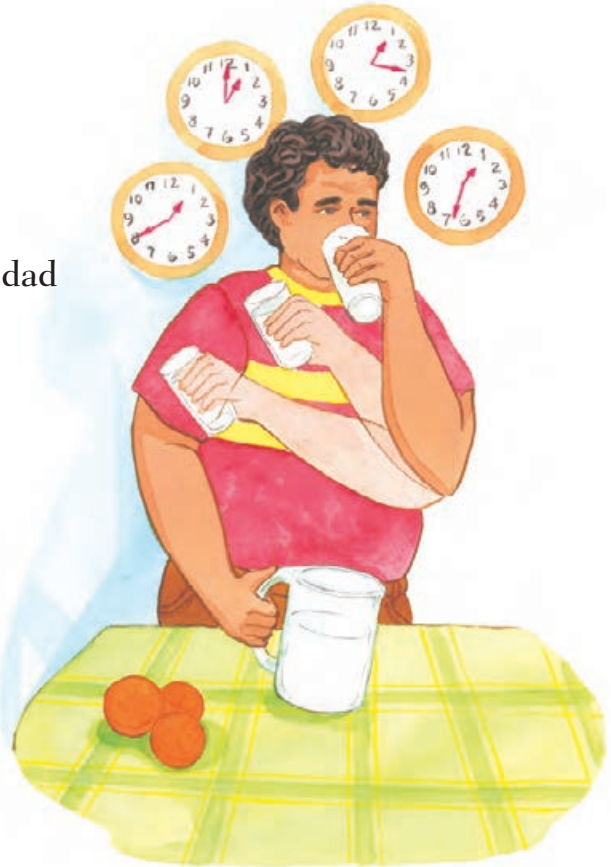
Tso

Yä te kja di nuyä jñeni geña:

Síntomas

Las manifestaciones de esta enfermedad son:

- Rangu nünthe.
- Mucha sed.
- Mbila rangu, di mpa i di nxui ko tsü gi ne i rangu.
- Orinar muchas veces, de día y de noche, con urgencia y en gran cantidad.



Rangu nünthe / Mucha sed

- Rangu t'nuthu.
- Mucha hambre.



Rangu t'unthu / Mucha hambre



Mbokue rangü / Cansancio
excesivo

By n'a nana petsi ukji
tso da metsi bātsi ke ra
jiu ma di goo by i mui.

Cuando una mujer
tiene diabetes, puede
tener hijos que pesan
más de 4 kilos al
nacer.

- Mböjkue, maske jinda ete rangü tsedi .
- Cansancio, aunque no se realicen grandes esfuerzos.
- Xo be'di ro jiu (bui fudi na jñeni o bu jingi ñethe).
- Pérdida de peso (al inicio de la enfermedad o cuando no está controlada).
- Mbekue kjangu juji o mfäda ko nguto.
- Alteración emocional como depresión o irritabilidad.



Xikik'iju:

Gotho yu ndäkja'ni di nojte kuta kjeyä meto gi ma kja yu nxödi di kji a n'a ngu ñethe ko n'a jemi thadi ja o jina ko n'a pigi kji di n'a xo i tso da nk'ati na ukji. Nuyä nxödi da kja na nakjia, ma zu bu gi petsi nojte kjeyä o xo bu. Gi petsiyu mi'ni ko ukji, maske jibe gi tso. Nu bu i tso da nk'ati nxuditho da zoo Da ñethe ra zoo.

Niji xo ma:

- Petsi n'a jñuni ra zoo.
- Ntsuni tsi rangu nziki ga zu'mi i jñuni xo tete ko u.
- Kja ñani jitsa da bo ri kue gotho yu mpa.



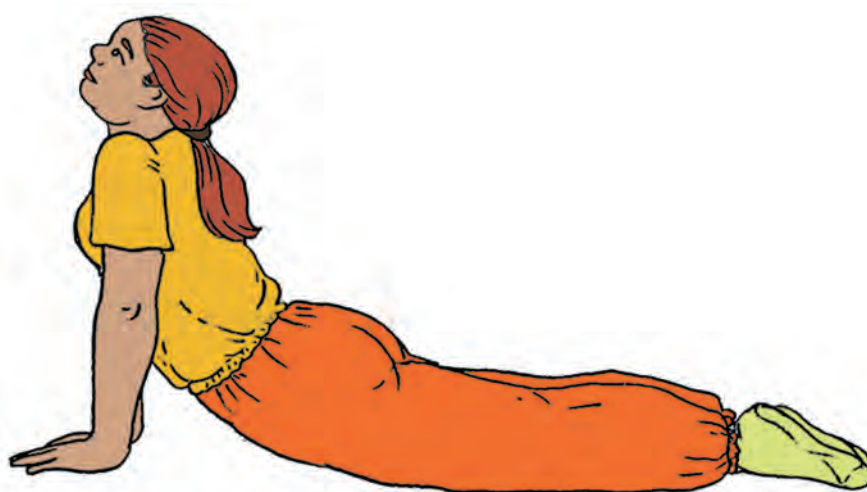
Ntsuni jñubi ko nziki ga zu'mi o xo tete ko u /
Evitar alimentos con grasas de origen
animal o elaborados con azúcar.

Recomendaciones:

Todos los adultos de 25 años en adelante tienen que realizarse los estudios de sangre en un laboratorio o con la tira reactiva, en la que con tan sólo una gota de sangre de un dedo se puede conocer el nivel de azúcar en la sangre. Estos estudios deben realizarse una vez al año, sobre todo si se es mayor de 40 años o se tienen familiares diabéticos, aunque aún no se tengan los síntomas. Así se podrá tener una detección temprana y llevar a cabo el control y tratamiento adecuados.

También se recomienda:

- Tener una alimentación balanceada.
- Evitar comer en exceso grasas de origen animal y productos elaborados con azúcar.
- Hacer ejercicio no fatigante todos los días



Kja ñani / Hacer ejercicio

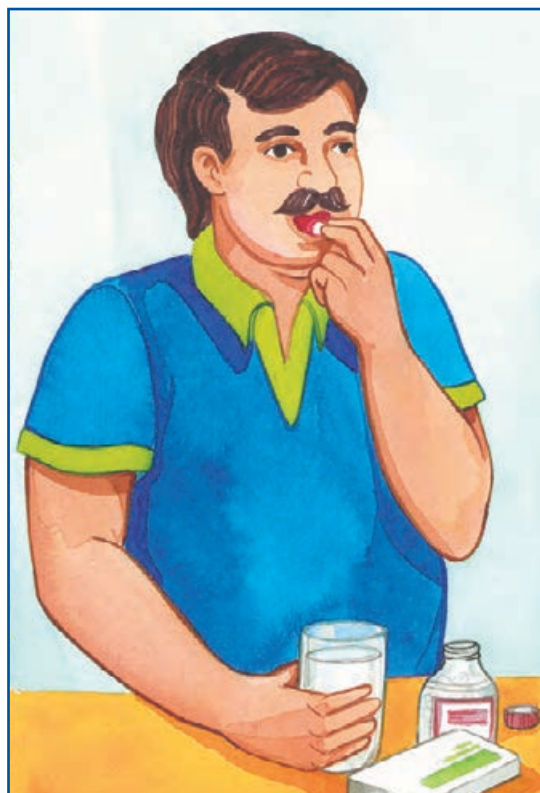
Bu da nkat'iki gi petsi na jeñi xo i jma gi kja:

En caso de presentar la enfermedad se recomienda además:

- Kja zai ñani.
- Realizar ejercicio frecuentemente.
- Ntsuni jingi tsuti yui i, niji jinda tsithe deje ñithi.
- Evitar el consumo de tabaco y, sobre todo, de alcohol.
- Tsi ñithi i jingi jieg bu jinda xiki ka kja'ni yethe bu gi joni.



Bi nk'ati mpa ra zoo bu ga feke ka ro kji / Detección oportuna, mediante el análisis de sangre



- Tomar sus medicamentos y no suspenderlos sin indicación médica cuando se necesita.
- Kat'iju, ko zai bu da ma ka kja'ni ñethe, pädi tengu bui ra u nu kji.
- Revisarse, con la frecuencia que indique el médico, el nivel de glucosa de la sangre.



- Ma da ma nk'atiki ka yethe kja'ni, ankja dro xiki na ngu nzajki nu a gi pa o bu gi petsi pira te gi tso.
- Acudir a revisión médica como le sea indicado en el servicio de salud al que asiste, o si tiene alguna molestia.
- Petsi n'a nfödi ra zoo ri yu ua: jingi ño ga ua, t'ujki ntsuni yä fuxo (nguani o ntheti). Xuiki pa bu yu ua i yötibi ra zoo, xo meto ku yu xo, i jingi t'ití ngomi ra dujtiki ge da u.
- Tener un cuidado especial en los pies: nunca caminar descalzo, cortar con precaución las uñas (rectas o cuadradas). Lavarse diariamente los pies y secarlos bien, especialmente entre los dedos, y no usar zapatos apretados o que lastimen.
- Ma a yethe kja'ni bu gi petsi nzeti pa gi petsi nu ra zoo.
- Acudir al médico al sufrir una herida, para obtener una atención oportuna.
- Gi bui a n'a muntsi di föxte pa ukjju.
- Pertener a un grupo de autoayuda para diabéticos.

Yä nzeti di kja'ni ukji i thoyä pa da zoo y tso da mo ma ranthitho i da be'di n'a ro nge ra ntso (thejki), nzotho xo ra zoo petsi na nkat'i ra zoo.

Las heridas en personas diabéticas tardan para cicatrizar y pueden infectarse fácilmente, gangrenarse y provocar la pérdida de la extremidad afectada (amputación), por eso es importante tener la atención adecuada

Ra kja'ni ikji ge na ñithi i jingi kat'i. Nuyä jinga zoo. Yu ndumui di na kat'i yu ra ukji xo gemu jingi kja ra zoo di na jñeni pexo jingi bu gi kja di na ñithi deje (insulina).

Algunas personas creen que la insulina produce ceguera. Esto no es correcto. Los problemas de la vista en los diabéticos se deben a un mal control de la enfermedad, pero no por el uso de la insulina.

Mbini ge ma nzajki xo ra nda zoo jingi temi a jingi bui ra zoo pa gi fujti gi nfödi.

Recuerde que nuestra salud es muy importante, no espere a sentirse mal para comenzar a cuidarse.

Na ABC di na riji / El ABC de la diarrea

¿Te ro be'di ABC di na kja di na riji nu a ri ngu?

Yö befi ge xo nkja o jma pa da nkja nu a yö ngu pa ntsuni na thege deje xo bu na riji. Bu jinda zoo na dojthi, xo mijioni tsi'tsí ngut'a pa da ñethe a yu ngu nzajki ma jingi yäpu a ri jñini xo ra bui tsöni xo ro nzajki.

¿Qué es el ABC del manejo de la diarrea en el hogar?

Son acciones que se sugieren llevar a cabo en el hogar para prevenir la deshidratación por la diarrea. Si no mejora el enfermo, es



necesario llevarlo de manera inmediata para su tratamiento a los servicios de salud más cercanos a su comunidad, porque está en peligro su vida.

¿Te ro be'di na ABC?

Na **A** xo i ma fujti ko na uiniju na dojthi:

¿En qué consiste el ABC?

La **A** se refiere a continuar con la **Alimentación** del enfermo:

- Kja na kja'ni a tsi gotho ka da ne.
- Estimular a la persona a comer todo lo que quiera.
- Fujti ko ni uiniju pa ntsuni ke na kja'ni da ñangi o jitsa tsedi .



- Continuar con la alimentación habitual para evitar que la persona se debilite y se agrave.
- Nuyä bät̥si /xutsi lengü, fuj̥ti ko ra tsuj̥ti baa me i nui ma ranguna mpa.
- En el caso de los niños/as pequeños/as, continuar con la lactancia materna y darla más veces al día.
- Bu n'a bät̥si / xutsi ro ndej̥te di goo zänä i yä ki tsi jñuni ra mi t'ii o xoba fuj̥ti ko xo ro jñuni ra zoo.
- Si el niño/a es mayor de cuatro meses y ya come alimentos sólidos en papilla o puré, debe continuar con su alimentación normal.
- Ntsun̥i j̥ngi nui ra'yo jñuni na kja'ni bu petsitho riji.
- Evitar introducir nuevos alimentos a la dieta mientras la persona tiene diarrea.



Na **B** ma ke go nuiyu deje, ko na nzajki deje ra uxi. Ko nuyä, xo da k'oji na deje ka be'di bu na riji i xo jinda thege deje. Yu deje xo da t'nui a yöngua o chichu, j̥ngi kja Xito j̥ngi nui uthe. Nui na bät̥si / xutsi rangü deje kjangu da tsi, bu gotho digempu na nui riji, ta bu ge yä jinda metsi riji.

La **B** indica que hay que dar *Bebidas*, incluyendo el **Vida Suero Oral**. Con ello, se recupera el agua perdida por la diarrea y se evita la deshidratación. Los líquidos se deben dar a cucharadas o sorbos, no utilizar biberón ni dar refrescos. Dar al niño/a tanto líquido como pueda tomar, sobre todo después de cada evacuación, hasta que ya no tenga diarrea.

Na nzajki deje ra uxi ro ñithi ra zoo ge da zoo miki jingi kjuti gi t'oti a ngu nzajki o t̥oi a jitsa ra mädi nu a denda o ngu ñithi.

El **Vida Suero Oral** es un medicamento de eficacia comprobada que se puede conseguir sin costo en cualquier servicio de salud o comprarlo a un bajo costo en tiendas o farmacias.

Ete / Preparación:

1. Xujki yä ye ko deje i xabo.

1. Lavarse las manos con agua y jabón.

2. F̥ugi n'a t'eni made deje bu n'andi re'ta langu mpa i jiegí da tseti, o joiki nu deje n'a t'eni deje ko yojo t'ogi ñithi zu'mi i gi jiegí da tsoyä.

2. Hervir litro y medio de agua durante 10 minutos y dejarla enfriar, o desinfectar un litro de agua con dos gotas de cloro y dejarla reposar.

3. Eni n'a t'eni deje i xití nnua bä'da o n'a möji xujki ma ra zoo.

3. Medir un litro de agua y ponerla en una jarra o recipiente lavado y limpio.

4. Tha'ntsi gotho nu ndäji nkn̥ui nzajki deje ra uxi na t'eni deje f̥ugi o joiki.

4. Disolver todo el contenido de un sobre de **Vida Suero Oral** en el litro de agua hervida o desinfectada.



5. Tha'ntsi ta bu da nigi k'antsi.
5. Revolver hasta que se vea transparente.
6. Bu na deje ra uxi xo i kja guru o da pöxki, xo ge ei i ete pira nknui.
6. Si el suero se hace bolas o queda turbio, hay que desecharlo y preparar otro sobre.
7. Nui da tsithe nzajki deje ra uxi i jitsa drangu, pa ntsuni ke na döjthi da yöjo.
7. Dar a tomar **Vida Suero Oral** en pequeñas cantidades, para evitar que el enfermo vomite.
8. Bu na bätisi / xutsi xo ndejte di n'a kjejä, xo ra zoo ge da tsithe n'a xaro di deje ra uxi di bu da nui riji, bu da medi na riji. Bu ro lengu, nui made xaro, a yongua o ka na ro t'ogi deje.
8. Si el niño/a es mayor de un año, se debe procurar que tome una taza de suero después de cada evacuación, mientras dure la diarrea. Si es menor, darle media taza, a cucharaditas o con un gotero.
9. Na deje ra uxi gi k'omi i jingi t'egi da pä'ti. Ka da böngi di na deje ra uxi ko ete n'a mpa, gi föni i ete ná ra'yö, bu pigra jontho:
9. El suero se deberá mantener tapado y a temperatura ambiente. Lo que sobre de suero preparado en un día, se debe tirar y preparar uno nuevo, si es necesario.



Na **C** xo pa go mbiniju ge bu n'a kja'ni jingi tso bu jñu mpa o ra petsi pira, xo da ma o tsi'tsi da ma nkat'i a yu ngu nzajki ma jingi yapu nu a ri jñini, pa ge xo da nkat'i te i petsi ko nu ka kja'ni yethe.

La **C** es para recordarnos que si la persona no mejora en tres días o presenta algún signo de alarma, debe acudir o ser llevado a **Consulta a los servicios de salud** más cercanos a su



Yä te i petsi i xo geña:

- Na ndiji ra ji.
- Zöni xayutho yö gidö.
- Nu ro ne i kjajne ra ño'ni.
- Petsi rangü nnu'the.
- Tsi i tsithe chichutho o tsodi gotho.
- Petsi rangü xömpa.
- Nu fö petsi kji.

Las señales de alarma pueden ser:

- La mollera está hundida.
- Lloro sin lágrimas.
- Su boca y lengua están secas.
- Come y bebe poco o lo vomita todo.
- Tiene mucha calentura.
- El excremento tiene sangre.
- Tiene sed intensa.

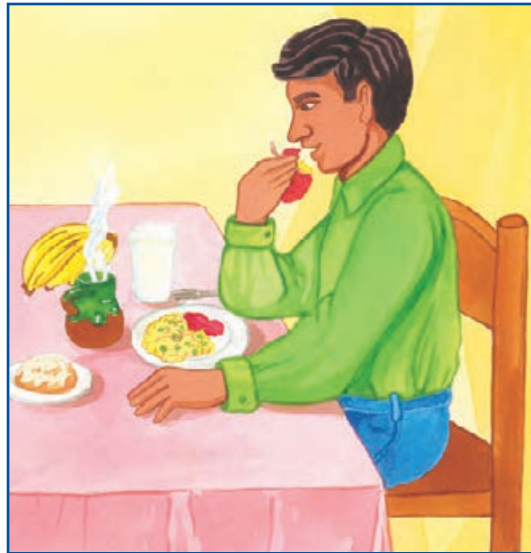
Nzajki ne / Salud Bucal

Pa gi petsi na chala tsii ra zoo, xo mijioni ete n'a befi ge da meui: petsi n'a jñuni ma ra zoo, xujki yutsii i na kjajne, gotho mpa, ma yu ngu nzajki n'a rajto zänä pa da yödi n'a nuki.

Para conservar una dentadura sana, es necesario llevar a cabo una serie de acciones que incluyan: tener una alimentación balanceada, asear los dientes y la lengua diariamente, acudir a los servicios de salud cada 6 meses para solicitar una revisión.

Pa go ete nu mi bui meto, di xiki gi kja yä epu befi i gi dethoju ko ri mi'ni i ñoui.

Para lograr lo anterior, le sugerimos poner en práctica las siguientes acciones y compartirlas con sus familiares y amigos/as.




T'utsi n'a jñuni ra zoo / Llevar una alimentación adecuada.

Ankja go xujkiju

- Na xujki nkja ko na nxaxki ño'ni.
- Kja na xaxki jñu a nu kuta chilengu mpa, di na ba epu mui:

Técnica del cepillado

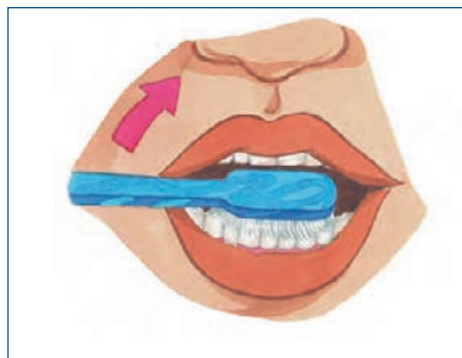
-  • El aseo se realiza con el cepillo seco.
- Realice el cepillado de 3 a 5 minutos, de la siguiente forma:



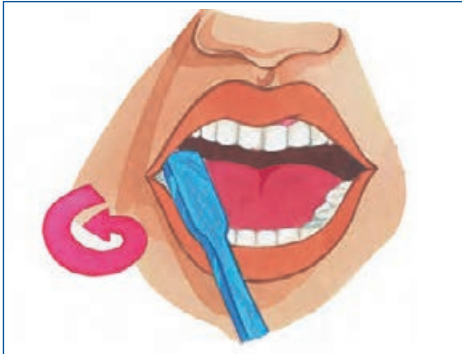
Xaxki yu tsi di bu na jñuni (jñu n'andi mpa) / Cepillarse los dientes después de cada comida (por lo menos tres veces al día).



1. Yu tsii a maña xo i xujki a joi / Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo.



2. Yu tsii a joi xo i xujki a maña / Los dientes de abajo se cepillan hacia arriba.



3. Ko ña'ni guru xo xaxki nu a gi tsöni yä tsäfi / Con movimientos circulares se cepillan la parte con que mastican las muelas.



4. Xo i xaxki ra tsii ra zoo nu nxidi di na kajne / Se cepilla suavemente la superficie de la lengua.

Kja na tsu'ti nthaji tsii

Uso del hilo dental



1. Tujki nojte ma re'ta di na tsu'ti nthaji i jiuti nu a yö ña yö xo made, tso'gi n'a lengu ma / Cortar 30 cm de hilo mercerizado y enredar ambas puntas en los dedos medios, dejando una pequeña distancia.



2. Kat'i ra tsi zoo na nthaji ku yu tsii, ga fötsi ko yu xo ndejte /
Introducir cuidadosamente el hilo entre los dientes,
ayudándose con los dedos pulgar e índice.

3. Kjukki ku yö tsii di maua a thi i a maña di a joi jingi t'omi na
nge ne tsii / Deslizarlo entre los dientes hacia afuera y de
arriba hacia abajo, sin presionar la encía.

Nzajki ne bu ro ñu

Pa yä ñeje ñu mijioni:

Salud bucal durante el embarazo

Para las mujeres embarazadas es necesario:

- Xaxki yu tsi di bu n'a jñuni.
- Cepillar los dientes después de cada comida.
- Ñnui ma ra zoo.
- Llevar una dieta balanceada.

- Jina tsi ñithi ge jito n'aki ka yethe kja'ni.
- No tomar medicamentos que no hayan sido recetados por el médico.
- Yödi na nkat'i tsi , na nandi ge bu gi pa a ngu nzajki.
- Solicitar la revisión dental, cada vez que acuda a la unidad de salud a su visita.

Födi di na nzajki ne di bu da mui

Cuidados de la salud bŭcal desde el nacimiento



1. Uini ko baa ro me / Alimentar
con leche materna.



2. Xujki yä tsii yä tsi i na kjajne
yojo nandi na mpa / Limpiar
las encías y la lengua
dos veces al día.



3. Jitsa gi kja nu xifani /
Evite el uso del chupón.



4. Jina ra zoo gi tso'gi ge da äjä ko nu
xijto baa / Nunca dejar que duerma
con el biberón.

Nzajki ne di nu ndäkja'ni

- Yä kja'ni ndäkja'ni ra zoo da kja nxaxki ko jitsa dra mi.
- Bu gi petsi penti (tsii), ra zoo gi xaxki ko xabo ko rangü deje.

Salud bucal del adulto mayor

- Las personas mayores deben utilizar cepillos con cerdas suaves.
- Si utiliza placas (dentadura), es necesario cepillarlas con jabón al chorro de agua.