

Yish che gapchho kuidad suachho wen

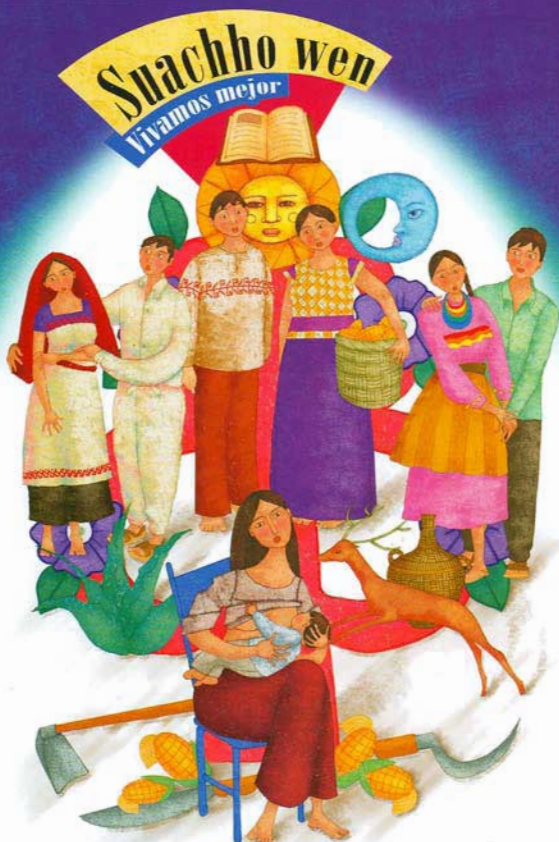
Folleto *Cuidemos nuestra salud*

MEVYT

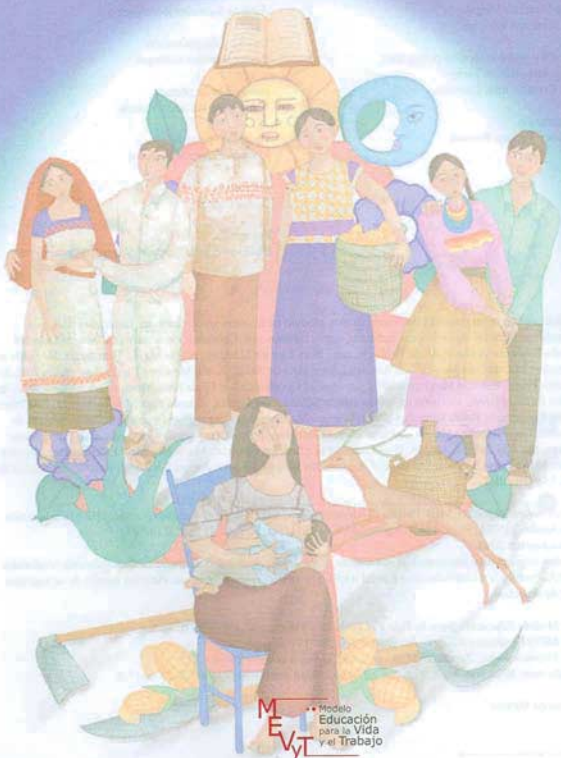
Modelo
Educación
para la Vida
y el Trabajo

MIB

MEVYT Indígena
Bilingüe



dilla xhon • didxazá • dilla sa • diidzaj • binnzá • bene xon • zapoteco



Créditos a la presente edición

Coordinación académica

Sara Elena Mendoza Ortega
Víctor Fabián Ruíz Rosales
Carmen Díaz González

Adaptación de contenidos

Ubaldo Matías Cayetana
Raúl Peña García
Gloria Martínez Vargas
Ruth Martínez Vázquez

Asesoría y revisión técnico-pedagógica

Ma. Dolores Rivera Torres
Alma Cristina Tello Carrasco

Colaboración

Liv Kony Vergara Romani

Coordinación gráfica y cuidado de la edición

Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Seguimiento editorial

Ma. del Carmen Cano Aguilar

Revisión editorial

Águeda Saavedra Rodríguez

Diseño y diagramación

Bertha Ramírez Gallegos

Ilustración de portada

Alma Rosa Pacheco Marcos

Diseño de portada

Ricardo Figueroa Cisneros

Ilustración

Bruno López

Fotografía

Equipo Técnico Proyecto Zapoteco de la Sierra

Reconocimiento primigenio: El contenido de este módulo tiene como antecedente los materiales impresos en el módulo *Vivamos mejor* hispanohablante, cuyos créditos son: Coordinación académica: Ma. de Lourdes Aravedo Reséndiz. Autoría: Alicia Bello Quintos, Nora Estrada Márquez, Alicia Mayén Hernández. Revisión de contenidos: Ma. de Lourdes Aravedo Reséndiz. Secretaría de Salud: Julián Mendoza Flores, Ma. de los Ángeles González Pérez. Instituto Mexicano del Seguro Social Oportunidades: Gilda Nina Montero López Lena, Ma. del Carmen Baltasar Rivas. Revisión de textos: Esther Schumacher García, Águeda Saavedra Rodríguez, Luz Pérez Moreno Colmenero, Rocío González Díaz†. Socorro Martínez de la Vega. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Revisión y seguimiento editorial: Laura Sainz Olivares, Marcela Zubieta, Luis A. Díaz García. Coordinación editorial: María Begoña Pulido Herráez. Diseño gráfico: María Luisa Martínez Passarge. Coordinación de ilustraciones: Aurora del Rosal. Ilustración: Aurora del Rosal, Irla Granillo.

Vivamos mejor. Zapoteco. MIB. Folleto *Cuidemos nuestra salud*. D. R. © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140.
Primera edición 2008.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores, y los derechos de publicación han sido legalmente trasferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9

ISBN *MEVyT Indígena Bilingüe Integrado*: 970-23-0191-2

ISBN *Vivamos mejor*. Zapoteco. MIB. Folleto *Cuidemos nuestra salud*.

Saachho wen. Bene xon. MIB. Yish che gapchho kuidad sachho wen: 978-970-23-0613-9

Impreso en México

Índice

El ABC de la diarrea

4

Salud bucal

8

El ABC de la diarrea

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

Son acciones que se sugiere 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.



¿En qué consiste el ABC?

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

- Estimular a la persona a comer todo lo que quiera.
- Continuar con la alimentación habitual para evitar que la persona se debilite y se agrave.
- En el caso de los niños, continuar con la lactancia materna y darla más veces al día.
- Si el niño es mayor de cuatro meses y ya come alimentos sólidos en papilla o puré, debe continuar con su alimentación normal.
- Evitar introducir nuevos alimentos a la dieta mientras la persona tiene diarrea.



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 tanto líquido como pueda tomar, sobre todo después de cada evacuación, hasta que ya no tenga diarrea.

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.

Preparación del Vida Suero Oral

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Hierve litro y medio de agua durante 10 minutos y déjala enfriar, o desinfectar un litro de agua con dos gotas de cloro y dejarla reposar.
3. Mide un litro de agua y ponerla en una jarra o recipiente lavado y limpio.
4. Disuelve el contenido de un sobre **Vida Suero Oral** en el litro de agua hervida o desinfectada.
5. Revuelve hasta que se vea transparente.
6. Si el suero se hace bolas o queda turbio, deséchalo y prepara otro sobre.
7. Dale a tomar **Vida Suero Oral** en pequeñas cantidades, para evitar que el enfermo vomite.
8. Si el niño es mayor de un año, procura que tome una taza de suero después de cada evacuación, mientras dure la diarrea. Si es menor, dale media taza, a cucharaditas, o con un gotero.
9. El suero deberás mantenerlo tapado y a temperatura ambiente. Lo que sobre de suero preparado en un día, debes tirarlo y preparar uno nuevo, si es necesario.

La **C** es para recordarnos que si la persona no mejora en tres días o presenta algún signo de alarma, debe ser llevado a **Consulta** a los servicios de salud más cercanos a su comunidad, para que sea revisada y atendida por el médico.

Las señales de alarma pueden ser:

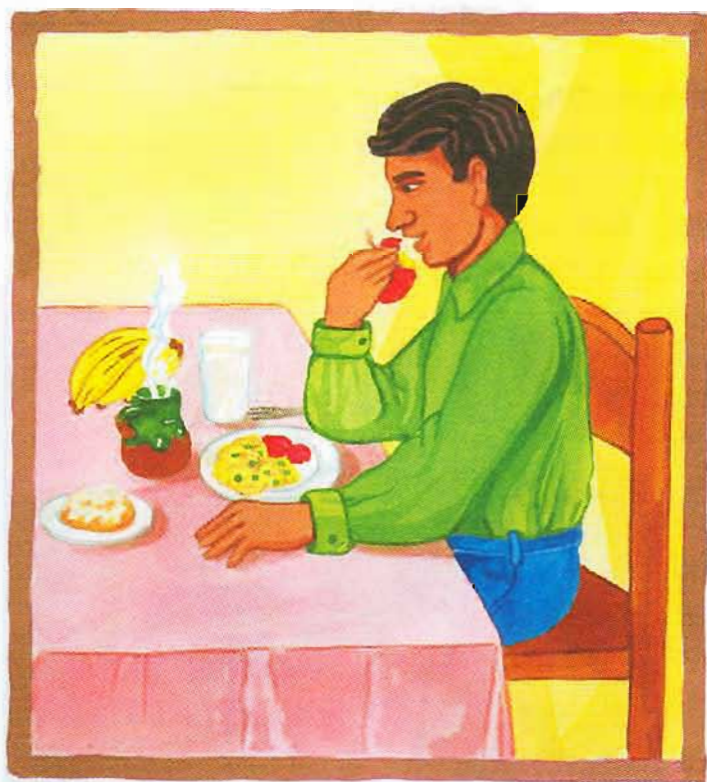
- La mollera está hundida.
- Lloro sin lágrimas.
- Su boca y lengua están secas.
- Tiene sed intensa.
- Come y bebe poco o lo vomita todo.
- Tiene mucha calentura.
- El excremento tiene sangre.



Salud bucal

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 seis meses para solicitar una revisión.

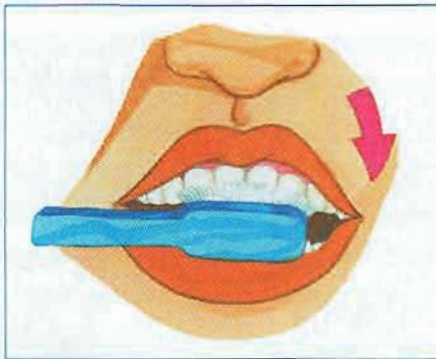
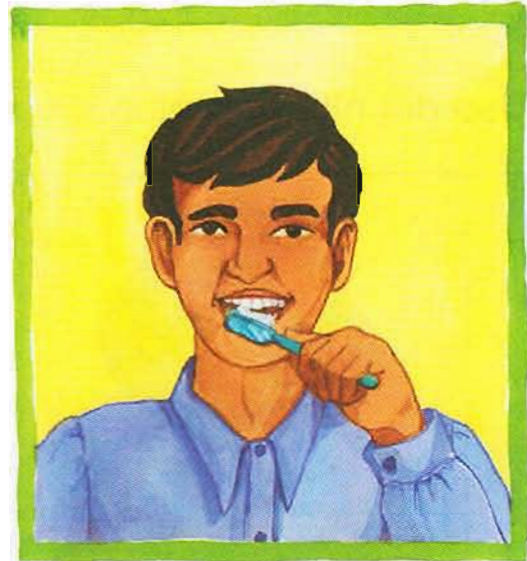
Para lograr lo anterior, te recomendamos poner en práctica las siguientes acciones y compartirlas con tus familiares y amigos.



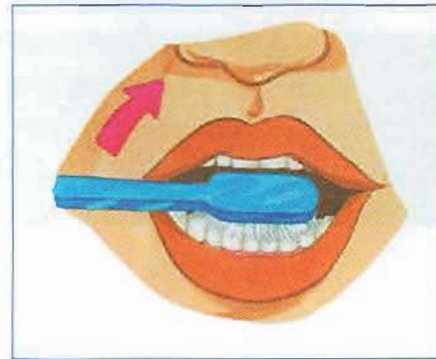
Técnicas de cepillado

El aseo se realiza con el cepillo seco.

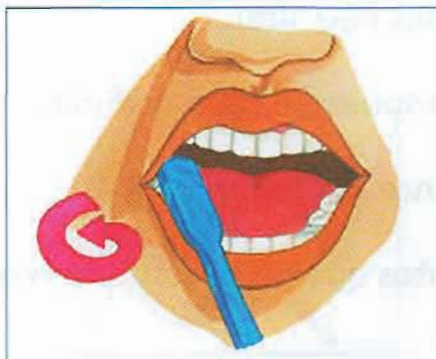
Realiza el cepillado de tres a cinco minutos, de la siguiente forma:



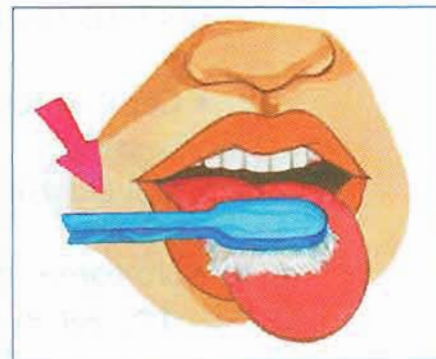
1. Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo.



2. Los dientes de abajo se cepillan hacia arriba.



3. Las muelas se cepillan con movimientos circulares.



4. La superficie de la lengua se cepilla suavemente.

Uso del hilo dental



1. Corta 30 cm de hilo dental y enreda ambas puntas en los dedos medios, dejando una pequeña distancia.



2. Introduce cuidadosamente el hilo entre los dientes, ayudándote con los dedos pulgar e índice.

3. Deslízalo entre los dientes hacia fuera y de arriba hacia abajo, sin presionar la encía.

Salud bucal durante el embarazo

Las mujeres embarazadas necesitan:

- Cepillar los dientes después de cada comida.
- Llevar una dieta balanceada.
- No tomar medicamentos que no hayan sido recetados por el médico.
- Solicitar la revisión dental cada vez que acuda a su visita a la unidad de salud.

Cuidados de la salud bucal desde el nacimiento



1. Alimentar al niño/a con leche materna.



2. Limpiar sus encías y lengua dos veces al día.



3. Evitar el uso del chupón.



4. Nunca dejar que duerma con el biberón.

Salud bucal del adulto mayor

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

Notas

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notas

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notas

Notas

Zapoteco Sierra Norte de Juárez. Vivamos mejor. MIB
Folleto 1 Cuidemos nuestra salud
se terminó de imprimir
en el mes de diciembre del 2008.
en los talleres de
Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V.
Calz. San Lorenzo 244; 09830 México. D. F.
El tiraje consta de 500 ejemplares.



Daa llneshjze

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

dilla xhon • didxazá • dilla sa • diidzaj • binnzá • bene xon • zapoteco