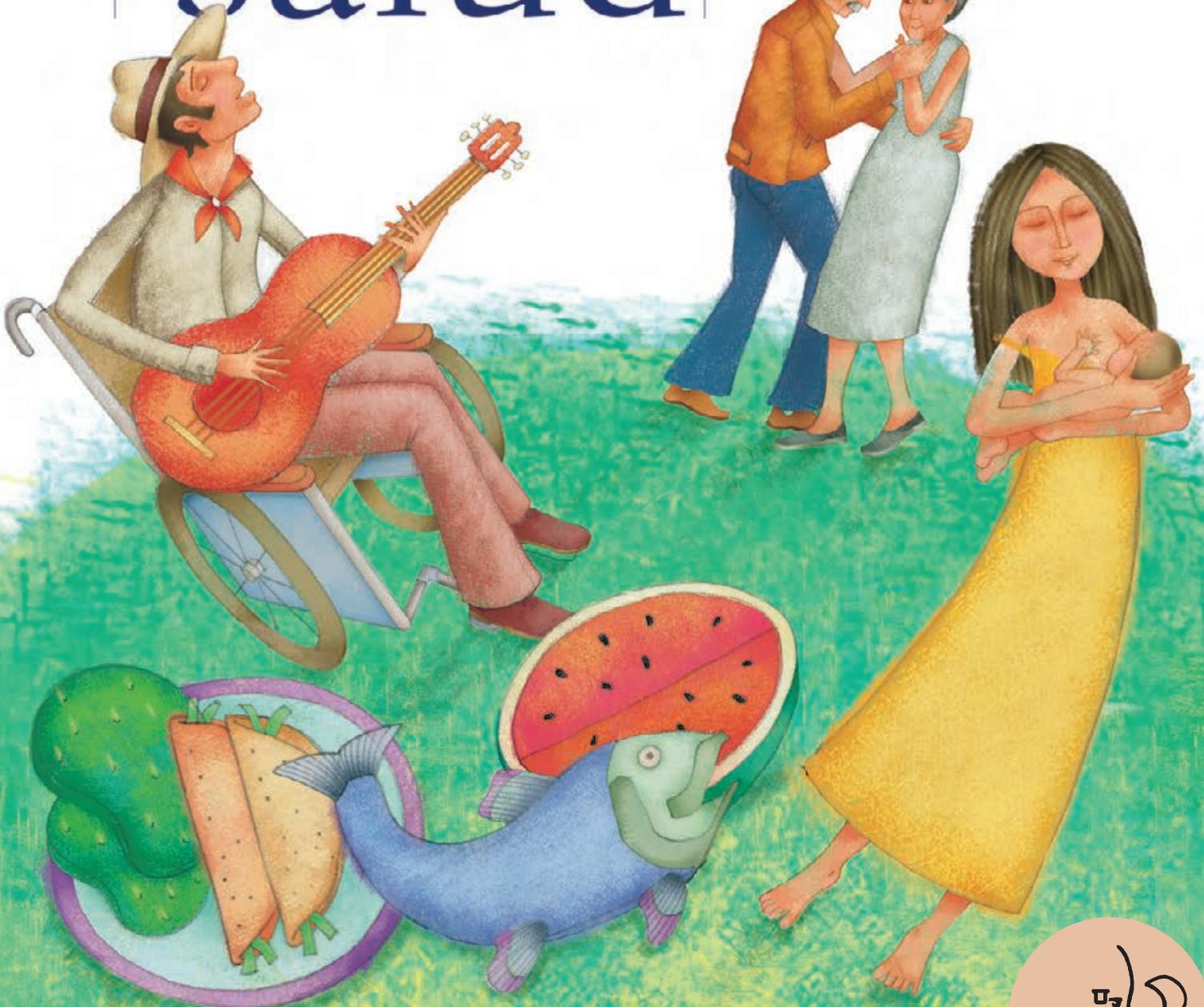
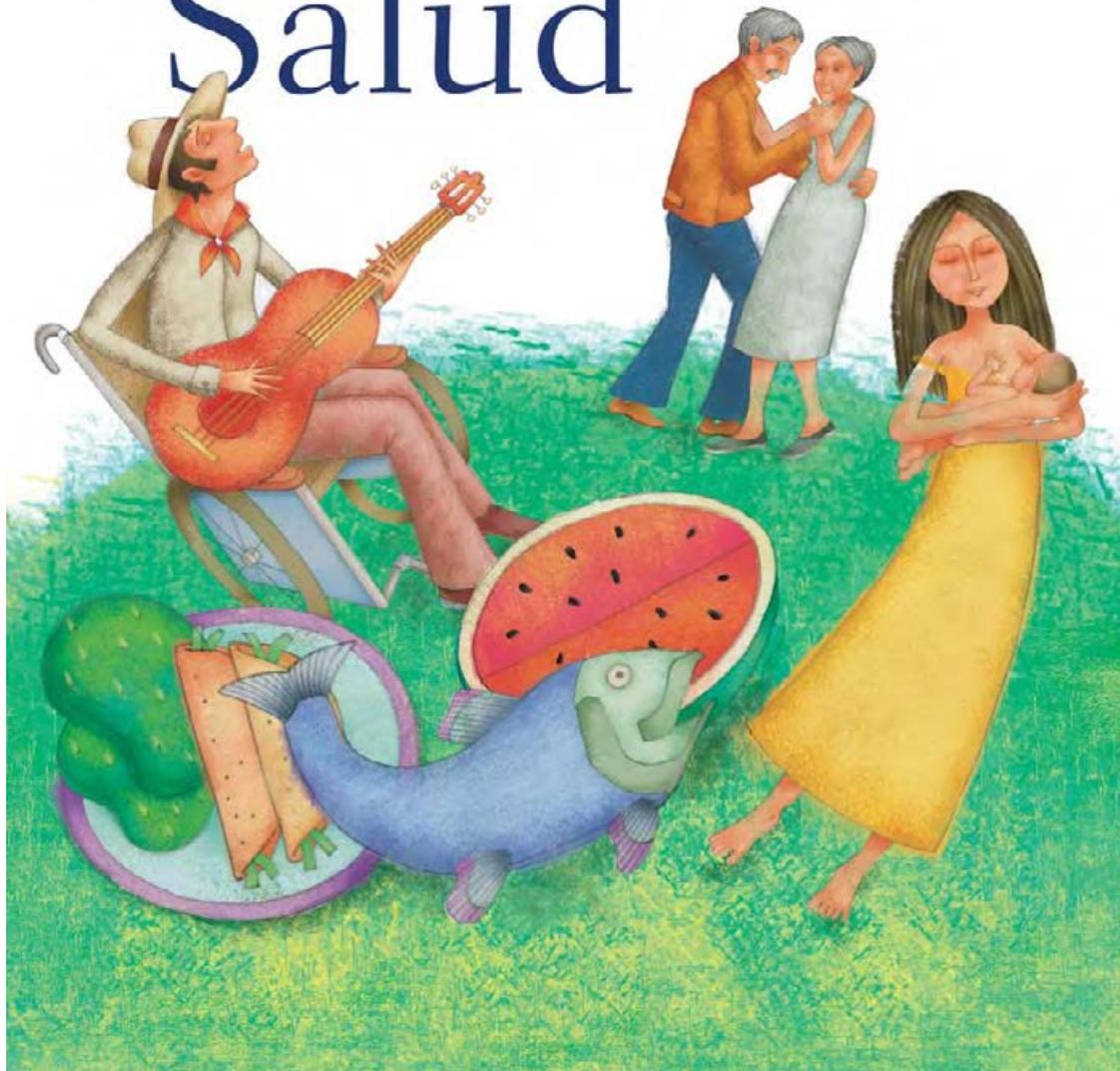


Libro del adulto

Vida y salud



Vida y Salud



Coordinación académica
Alicia Mayén Hernández

Autoría
Alicia Bello Quintos
Joel Guzmán Mosqueda
Alicia Mayén Hernández

Revisión
Julián Mendoza Flores
María de los Angeles Pérez González
Dalia Ramos López
Emma D. Robles Villegas
María del Carmen Baltazar Rivas
Guadalupe García Hernández
Innova Campos Galicia
Rebeca Ordaz Alvarado
María de Lourdes Aravedo Reséndiz

Revisión editorial
Ma. Eugenia Mendoza Arrubarrena
Eliseo Brena Becerril
Marcela Zubieta
Águeda Saavedra Rodríguez

Coordinación gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Diseño gráfico
Victor Hugo Garnica
Daniel Alejandro Gómez Méndez

Ilustración
Capricho Casas
Ismael David Nieto
Dalia L. Alvarado Diez
Antonio Mandujano
Aurora del Rosal
Enrique Torralba
Gerardo Rinconcillo

Fotografía
Pedro Hiriart

Ilustración de portada
Alma Rosa Pacheco

Diseño de portada
Ricardo Figueroa

Agradecemos la colaboración para elaborar este módulo a las siguientes personas:

Ángel Flores Alvarado y Gildanina Montero López Lena, de la Coordinación de Acción Comunitaria del IMSS-Oportunidades; Celia Escandón Romero de la Coordinación de Atención Médica del IMSS-Oportunidades; Celia Pérez Fernández y Jaime E. Ortiz Campusano, de la Dirección de Educación Saludable de la Secretaría de Salud.

Vida y Salud. Libro del adulto. D.R. © . Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140. Primera edición 2005.

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

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

ISBN *Vida y salud*. Libro del adulto: 970-230589-6

Impreso en México.

Índice

Presentación	5
Propósitos del módulo	6
Recomendaciones generales	6
Organización del Libro del adulto	8

Unidad 1

La salud es para todas las personas	13
--	----

■ Tema 1 Entre mujeres y hombres	14
■ Tema 2 Capacidades diferentes	37
■ Tema 3 Para una buena salud, una buena alimentación	60
■ Tema 4 Mente sana en cuerpo sano	73
Mi avance	88
¿Qué he aprendido y para qué me sirve?	92
Hoja de respuestas	93

Unidad 2

Nuestra etapa reproductiva	95
-----------------------------------	----

■ Tema 1 En espera de un nuevo ser	96
■ Tema 2 ¡Es tiempo de nacer!	115
■ Tema 3 Puerperio, la famosa cuarentena	127
■ Tema 4 El valor de la leche materna	139
Mi avance	156
¿Qué he aprendido y para qué me sirve?	162
Hoja de respuestas	163



Unidad 3

La salud en distintos momentos de la vida 165

- Tema 1 ¿Por qué vacunarnos? 166
- Tema 2 Cuando llegue el momento 177
- Tema 3 Hombres en plenitud 190
- Tema 4 Tesoros de sabiduría 203
- Mi avance 220
- ¿Qué he aprendido y para qué me sirve? 225

Unidad 4

Otras enfermedades que nos pueden afectar 227

- Tema 1 Demos un respiro 228
- Tema 2 Daño silencioso 245
- Tema 3 Picaduras y mordeduras 262
- Tema 4 Muerto el animal ¿se acaba la rabia? 282
- Mi avance 296
- ¿Qué he aprendido y para qué me sirve? 300
- Hoja de respuestas 301



Presentación

La salud es una responsabilidad individual y social; por ello, todas las personas debemos contribuir a su cuidado en la medida de lo posible. Para esto, es necesario tener los conocimientos básicos para alcanzar un mayor bienestar físico, mental, afectivo y social.

En este libro se promueve una idea integral de salud, entendiendo por ello no sólo la ausencia de una enfermedad o dolencia, sino una armonía y bienestar en todos los aspectos que influyen en la vida del ser humano, como el conocimiento y funcionamiento de su cuerpo, el equilibrio en sus emociones e ideas, la armónica convivencia con las personas con las que tratamos y el medio que nos rodea, entre otros.

Le invitamos a trabajar con entusiasmo y realizar las actividades que se proponen para adquirir nuevos aprendizajes que le ayudarán a su mejor desarrollo personal, familiar y de su comunidad.

Propósitos del módulo

Reconocer los aspectos que influyen en la salud integral de las personas y algunas formas de atención para que no se vean afectados.

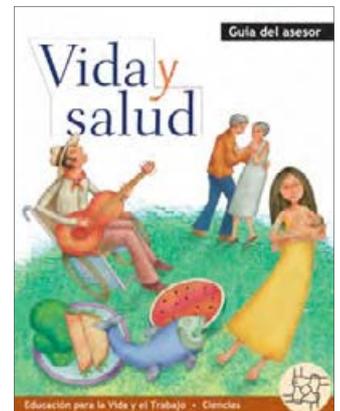
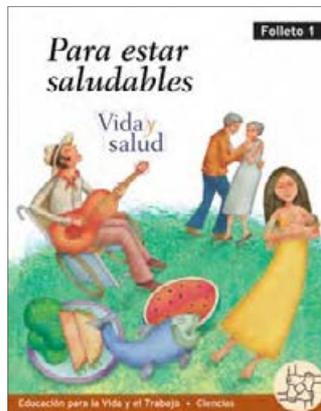
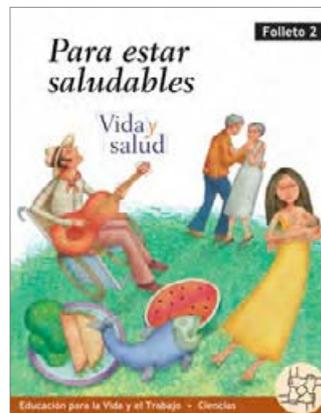
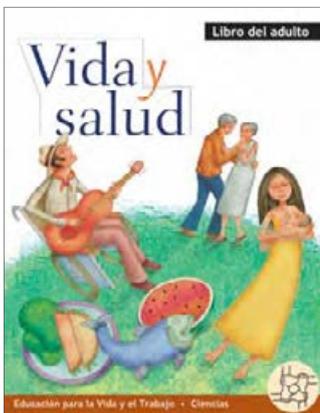
Comprender que, en distintos momentos de nuestra vida, necesitamos ciertos cuidados para tener mejores condiciones de vida.

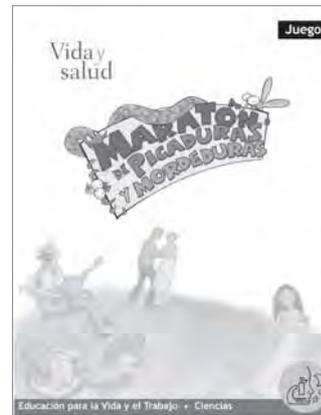
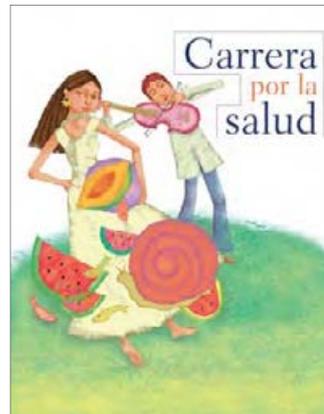
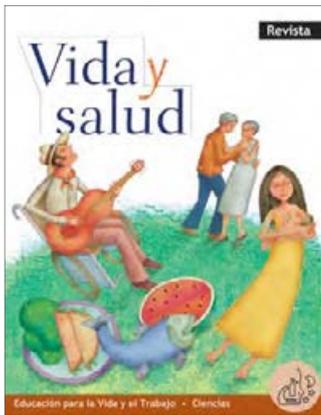
Identificar y realizar acciones que contribuyan al mejoramiento de la salud individual y comunitaria, así como el fortalecimiento de una actitud preventiva.

Recomendaciones generales

Este libro forma parte de un paquete de materiales que, en su conjunto, son una herramienta para favorecer el cuidado de la salud personal y comunitaria; por ello, es importante que se aprovechen todos los materiales y que se comprenda que cada uno de ellos es necesario para el proceso de aprendizaje que está a punto de iniciar.

Le recomendamos que revise si su paquete modular está completo. Los materiales que debe contener son los siguientes:





Si le hace falta falta alguno de ellos, solicítelo a su asesor/a.

Para desarrollar los temas que se proponen en este módulo, será necesario que usted lea algunos textos, los comprenda, analice y reflexione acerca de ellos; busque información complementaria en diferentes fuentes impresas, en instituciones o consulte a personas conocedoras de los distintos temas; comparta sus opiniones y establezca discusiones. Estas y otras actividades se realizarán individual o colectivamente. Cuando usted requiera llevar a cabo actividades con otras personas y no le sea posible hacerlo en el Círculo de estudio, apóyese con sus familiares, amigos o vecinos, recuerde que el intercambio de ideas y puntos de vista enriquecen el aprendizaje.

No olvide revisar con anticipación las actividades que va a desarrollar, para tener a la mano los materiales e información necesaria. Si presenta alguna duda, pregunte a su asesor/a o a otras personas que conozcan sobre el tema, consulte libros si tiene acceso a ellos o acuda a la Plaza comunitaria más cercana, en ella seguro encontrará información que le será de utilidad.

Para realizar sus actividades y plasmar sus saberes y experiencias, resultados de investigaciones y reflexiones, utilice un cuaderno que destine exclusivamente a este módulo. Le proponemos anotar el nombre de la Unidad, tema y subtema a la que corresponda la actividad que esté realizando, para tener organizado su cuaderno de apuntes.

Organización del Libro del adulto

Es necesario que conozca las partes que componen el material, sus apartados, secciones y las unidades que lo conforman, así como sus propósitos. Este material se encuentra integrado en cuatro unidades con cuatro temas cada una.



UNIDAD 1
La salud es para todas las personas

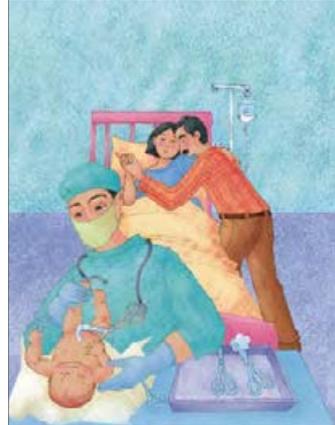
La salud es un estado que nos precede a todas las personas pero, ¿realmente nos ocupamos de ella?, ¿tratamos de evitar enfermedades y accidentes?, ¿cuidamos nuestra alimentación?, ¿nos sentimos bien con nuestros hábitos y con las dietas?

Muchas de nosotros deseamos una vida saludable, pero con frecuencia decimos: "No tengo tiempo", "No está en mi poder", "No es nada grave", sin embargo no lo hacemos con nuestra mente, ni pensamos actuar. La salud es nuestra responsabilidad y debemos hacer todo lo posible para cuidarla y no permitirnos ser víctimas.

¿Qué nos proponemos?
Reconocer que todas las personas padecemos y debemos cuidar nuestra salud. Identificar y reflexionar sobre algunos de los principales aspectos que influyen en la salud física, mental y afectiva, condiciones de una salud integral.

Temas

1. Como individuos y comunidad
2. Capacidades diferentes
3. Para una buena salud, una buena alimentación
4. Siempre es un tiempo para



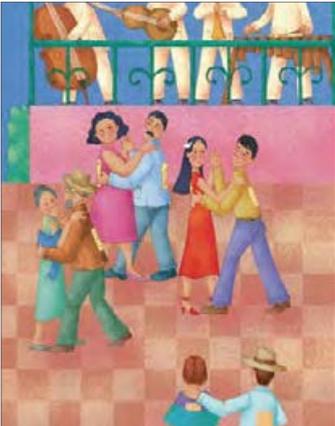
UNIDAD 2
Nuestra etapa reproductiva

Durante el desarrollo de un nuevo ser, se requieren cuidados especiales, tanto para la madre como para el ser que se está formando. Para obtenerse se necesitan conocer los cambios físicos y psicológicos que ocurren en esta jornada y las acciones que se deben tomar para evitar problemas de salud.

¿Qué nos proponemos?
Discutir las diferentes etapas del embarazo y los cuidados que requieren. Reconocer los cambios, los cuidados y las necesidades de la madre después del parto. Valorar la importancia de la alimentación con leche materna.

Temas

1. El inicio de un nuevo ser
2. El tiempo de crecer
3. Preparto, el tiempo de nacer
4. El cuidar de la leche materna



UNIDAD 3
La salud en distintos momentos de la vida

Algunos momentos priman que otros ciertos etapas de nuestra vida involucran atención, o sea el llegar a determinado edad los temas de nutrición y el grado que ya se los pueden identificar. Es importante reconocer que todos los cambios que nos ocurren a lo largo de la vida son parte de un proceso natural y que cada uno de ellos nos brinda aprendizajes y oportunidades para enfrentar nuestra vida.

¿Qué nos proponemos?
Analizar los cambios que ocurren en algunas de las etapas de la vida y analizarlos desde parte de un proceso natural. Así como identificar la posibilidad que somos capaces, prevenir y cuidar cada momento de nuestra vida y de la de los demás.

Temas

1. ¿Por qué nacemos?
2. Cuando llega al momento
3. Vivir en plenitud
4. Tiempo de jubilación



UNIDAD 4
Otras enfermedades que nos pueden afectar

Muchas veces, todos lo sabemos, como también sabemos que evitar una enfermedad, a parte de la alimentación, nos puede permitir evitar otras lesiones.

¿Qué nos proponemos?
Prevenir el desarrollo de algunas enfermedades, sus cuidados y formas de prevención. Prevenir y ser en caso, evitar problemas de salud causados por animales. Identificar y describir los síntomas que muestran las enfermedades de emergencia y mostrar a como cuidarlos los necesarios.

Temas

1. Siempre un riesgo
2. Daño al cuerpo
3. Prevenir y prevenir
4. ¿Quién al animal se le da la vida?

Al inicio de cada Unidad se presenta un texto con información referida a los temas que se van a desarrollar. Enseguida, en el apartado ¿Qué nos proponemos? se incluyen los propósitos. Cada Unidad está organizada en cuatro temas cuyos títulos se incluyen al inicio de la misma.

La información de los temas que se desarrollan en este libro está organizada en los siguientes apartados.



Para empezar...

A través de diversas actividades, se intenta que usted recupere los saberes que tiene sobre el tema



Para saber más...

Le permitirá ampliar la información del tema que estudia, por medio de la consulta a la Revista o de la realización de actividades de investigación.



Sabía usted que...

Contiene información curiosa o anecdótica, que aumentará su interés en el tema.



Recordemos que...

Aquí se destaca lo más importante de cada uno de los temas.

Las ilustraciones y fotografías le ayudarán a visualizar y comprender mejor el desarrollo de los temas y algunas actividades. También se incluyen las siguientes secciones correspondientes a la parte de evaluación.

Mi avance

Esta sección se ubica al final de cada Unidad. Contiene actividades para que recuerde los aspectos más sobresalientes estudiados y reconozca los aprendizajes que logró. Se recomienda que al finalizar el módulo vuelva a revisar esta sección como parte de su preparación para su examen final.

Mi avance

1. Escriba en las líneas, cinco diferencias físicas que encuentre entre mujeres y hombres.

Mujeres	Hombres
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

2. Mencione al menos tres derechos que tenemos mujeres y hombres que nos ayuden en el cuidado de nuestra salud.

Derechos de mujeres y hombres

1
2
3
4
5

3. Explique, con sus propias palabras, lo que entiende por equidad y cómo repercute en la salud de las personas.

4. ¿Las personas con capacidades diferentes deben tener las mismas oportunidades para desarrollarse?

Si... No... ¿Por qué?

5. Explique algunas de las actividades que pueden realizar las personas con capacidades diferentes.

6. Describa algunos de los derechos que tienen las personas con capacidades diferentes.

¿Qué aprendí y para qué me sirve?

Es una autoevaluación que se ubica también al final de cada Unidad, después de *Mi avance*. Tiene como propósito que usted reflexione acerca de lo que aprendió en la Unidad, se dé cuenta de los temas que es necesario revisar nuevamente y reconozca la utilidad de los aprendizajes obtenidos.

Al finalizar este apartado se incluye una Hoja de respuestas para que compruebe la solución a las actividades como crucigramas, sopas de letras, entre otras.

¿Qué he aprendido y para qué me sirve?

¿Qué aprendí en esta Unidad?

¿Qué debo repasar?

¿Para qué me sirve lo que he aprendido en esta Unidad?

Hoja de respuestas

Respuesta de la sopa de letras de la página 26.

R A I L I M A F A I C N E L O I V
A M L U D E R O
Y A U D E R O
P Y A U D E R O
A T E N C I O N M E D I C A
A

C A R I E S
I O
M B A
I D I A R R E A N
L S O
U I R
B D E
A X
D I
D E S N U T R I C I O N A

Hoja de avances

Es una hoja desprendible que se localiza al final del Libro del adulto. Su función es recoger las evidencias de los aprendizajes alcanzados en todas las unidades. En ella, su asesor/a hace constar con su firma que se lograron los propósitos del módulo; y usted escribe al reverso, algunos de los aprendizajes que logró, así como la utilidad que tendrán para su vida.

INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

HOJA DE AVANCES
Vida y salud

Nombre de la persona joven y adulta: _____
Apellido paterno: _____ Apellido materno: _____ Nombre/s: _____
RFC o CURP: _____

Marque con un los temas que se hayan completado satisfactoriamente en cada Unidad.

Unidad 1	Unidad 2	Unidad 3	Unidad 4
La salud es para todas las personas Reconoce que todas las personas podemos y necesitamos cuidar nuestra salud. Identifica y reconoce sobre algunos de los principales aspectos que influyen en la salud física, mental y emocional, que llevan a una salud integral.	Nuestra etapa reproductiva Distingue los diferentes períodos del embarazo y los cuidados que requieren. Reconoce los cambios, cuidados y necesidades de la salud durante del parto, así como la importancia de la leche materna para alimentar al bebé.	La salud en distintos momentos de la vida Analiza los cambios que ocurren en algunas de las etapas de la vida, considerando como un proceso natural y identifica las atenciones que ellos requieren. Requiere y valora cada momento de su vida y de los demás.	Otras enfermedades que nos pueden afectar Reconoce el conocimiento de algunas enfermedades e involucra con animales, así como su cuidado y formas de prevenirlos. Identifica y describe las acciones que requieren algunas situaciones de emergencia y las toma a cabo cuando sea necesario.
Hecho constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta Unidad. Fecha: _____ Nombre y firma del asesor/a: _____	Hecho constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta Unidad. Fecha: _____ Nombre y firma del asesor/a: _____	Hecho constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta Unidad. Fecha: _____ Nombre y firma del asesor/a: _____	Hecho constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta Unidad. Fecha: _____ Nombre y firma del asesor/a: _____

Para identificar con mayor facilidad las actividades propuestas en el libro, se presentan los siguientes símbolos:



Escritura. Indica que usted desarrollará actividades de lengua escrita.



Investigación. Señala la realización de actividades de búsqueda o investigación, a través de la visita a instituciones y oficinas públicas, consulta en periódicos, libros, revistas o entrevistas.



Trabajo con otras personas. Marca el desarrollo de actividades colectivas, dentro o fuera del Círculo de estudio.



UNIDAD 1

La salud es para todas las personas

La salud es un asunto que nos preocupa a todas las personas pero, ¿realmente nos ocupamos de ella?, ¿tratamos de evitar enfermedades y accidentes?, ¿cuidamos nuestra alimentación?, ¿nos sentimos bien con nosotros mismos y con los demás?

Muchos de nosotros deseamos una vida saludable, pero con frecuencia decimos: “No tengo tiempo”, “Al rato se me pasará”, “No es nada grave”; sin embargo no basta con buenos deseos, es necesario actuar. La salud es nuestra responsabilidad y debemos hacer todo lo posible para cuidarla y no ponerla en riesgo.

¿Qué nos proponemos?

Reconocer que todas las personas podemos y necesitamos cuidar nuestra salud.

Identificar y reflexionar sobre algunos de los principales aspectos que influyen en la salud física, mental y afectiva, condiciones de una salud integral.

Temas

1. Entre mujeres y hombres
2. Capacidades diferentes
3. Para una buena salud, una buena alimentación
4. Mente sana en cuerpo sano

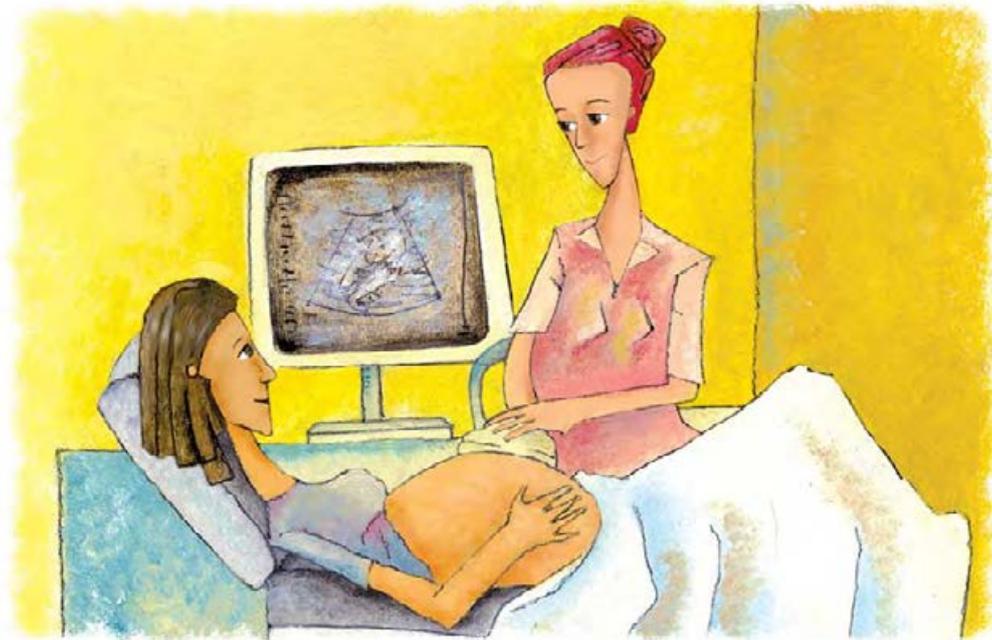
Tema 1. Entre mujeres y hombres

Algunas situaciones que afectan nuestra salud son originadas por ciertas ideas, creencias o costumbres de que las mujeres y los hombres son diferentes en cuanto a derechos y obligaciones; sin embargo, es necesario comprender que todas y todos requerimos, por igual, atender y cuidar nuestra salud.

▶ Para empezar...

Lea el siguiente caso.

Margarita será madre el mes próximo: después de que le realizaron un **ultrasonido**, se enteró que tendría un niño y que no presentaba problema. Los futuros padres están muy contentos. Ella quiere que se llame Francisco, como su papá, y él quiere que se llame Juan, como su abuelo paterno.



Ultrasonido: estudio por el cual, a través de un equipo electrónico especializado, se puede observar la gran mayoría de los órganos del cuerpo. Es un método de apoyo a los diagnósticos médicos. Si el médico considera necesario, le recomendará a la futura mamá este estudio para identificar algún problema en la madre o el hijo en gestación, cuidar su desarrollo, determinar su edad y conocer, si así lo desea, su sexo.

¿Cómo supo el médico que sería niño?

¿Por qué razón Margarita y su pareja han comenzado a pensar en nombres de hombre y no de mujer para su hijo?



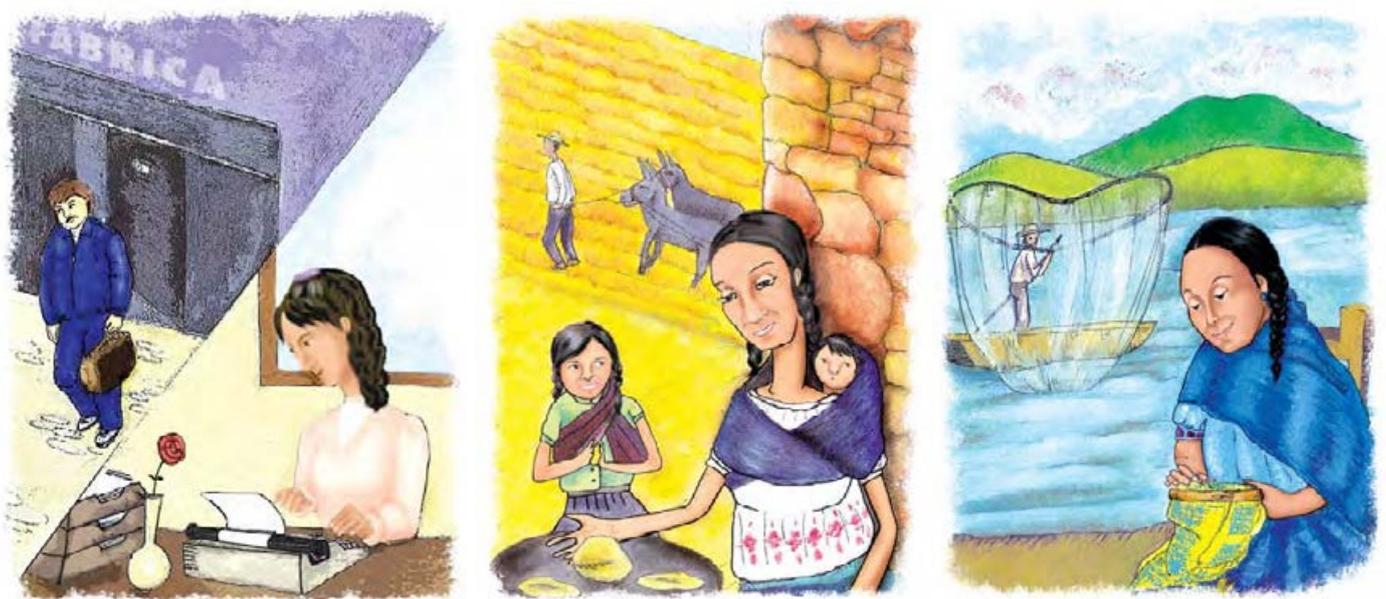
Haga las siguientes preguntas a tres personas de su Círculo de estudio, familia o comunidad y anote las respuestas en los espacios indicados.

	¿Cómo se sabe el sexo de una persona al nacer?	¿Cómo se sabe que una persona adulta es hombre o mujer?
Persona 1		
Persona 2		
Persona 3		

¿Está usted de acuerdo con las respuestas que le dieron? ¿Por qué?

Así actúa un hombre y una mujer...

Comente con sus compañeros o familiares lo que observa en las siguientes imágenes.



Conteste.

¿Las actividades que realizan las personas en estas ilustraciones se parecen a las que llevan a cabo los habitantes de su comunidad?

Elabore un listado de las características que distinguen a las mujeres con respecto a los hombres de su comunidad; y otro, con las actividades que les corresponde realizar. Si lo considera necesario, realice esta actividad con algún familiar o compañero del Círculo de estudio.

Hombres

Características

Ejemplo: Fuertes _____

Mujeres

Características

Ejemplo: Trabajadoras _____

Hombres

Actividades que les corresponden

Ejemplo: Trabajar para dar el gasto _____

Mujeres

Actividades que les corresponden

Ejemplo: Cosecha _____



Ahora intercambie las palabras **Mujeres**. Muestre los listados a algún compañero del Círculo de estudio, familiar o amigo y compartan sus opiniones. Entre ambos contesten lo siguiente:

¿Hay alguna característica que no corresponda a los hombres o que no se aplique tampoco a las mujeres? ¿Por qué?

¿Hay alguna actividad que no puedan realizar los hombres o las mujeres? ¿Por qué?

Hay gente que cree que las mujeres son débiles, que son las únicas que deben realizar las labores domésticas, deben obedecer los mandatos de los hombres y que necesitan menos alimento que los varones. Asimismo, se cree que los hombres son valientes y nunca lloran, que pueden engendrar hijos sin ninguna obligación o responsabilidad y que necesitan comer más y mejor que las mujeres para ser más fuertes.

¿Usted qué opina?

Muchas veces se confunde el sexo con el género; sin embargo, no es lo mismo: el sexo es el conjunto de características que diferencian biológica y físicamente a los hombres y mujeres desde su nacimiento, por ejemplo, los órganos sexuales.

El género, en cambio, es el conjunto de características construidas por la sociedad, de acuerdo con cada cultura y tiempo, para definir el papel, las funciones y el tipo de relaciones sociales, económicas, políticas y culturales que se dan entre mujeres y hombres, y que los puede situar en una posición de subordinación o no. Estas características son aprendidas por las personas que pertenecen a cada cultura o sociedad, al vivir dentro de ella.



Para saber más...

Consulte en su Revista el artículo “Cómo aprendemos a ser mujeres y hombres”.



Con base en la información de la revista, elabore un escrito en su cuaderno sobre la forma en la que puede afectar la salud el que las personas continúen pensando que hombres y mujeres son diferentes, en cuanto a derechos, oportunidades, sentimientos y valores, y que, por lo tanto, deben actuar de otra manera y realizar actividades distintas.



Recordemos que...

La familia y la sociedad pueden enseñarnos a pensar, a comportarnos y a creer que por las diferencias biológicas y físicas que existen entre las mujeres y los hombres somos diferentes en sentimientos, valores, deberes y derechos. Existen diferencias biológicas bien identificadas como producir óvulos, menstruar, embarazarse, parir y amamantar, en lo que respecta a las mujeres; y producir espermatozoides y fecundar a los óvulos, respecto a los hombres; así como las llamadas características sexuales secundarias, que comienzan a aparecer en los adolescencia como: voz aguda o grave, ensanchamiento de caderas y crecimiento de senos y vello en algunas partes del cuerpo.

Sin embargo, estas diferencias poco o nada tienen que ver con el derecho de mujeres y hombres a tener condiciones que garanticen nuestra salud.



Seamos parejas en salud

Complete el siguiente texto.

De acuerdo con lo que he vivido en mi familia, nos hemos preocupado más por el cuidado de la salud de _____ porque _____
(Toda la familia, mamá, papá, hijos, hijas, otro familiar.)

Mi _____ ha tenido complicaciones en su
(Mamá, papá, hijos, hijas, otro familiar)
salud por no atender a tiempo _____; estas complicaciones fueron: _____
y pudieron haberse evitado si _____.

Muchas veces, por la supuesta “diferencia” entre las mujeres y los hombres, se llevan a cabo acciones que afectan la salud. Analice el siguiente esquema:



¿Qué es lo que quiere decir el esquema? ¿Por qué?

Distribución de alimentos



Comente con sus compañeros del Círculo de estudio, familiares o amigos, cómo se reparten o distribuyen los alimentos en su hogar; por ejemplo, en cuanto a la cantidad de comida o el tipo de alimento que se le da a cada integrante de la familia. Explique por qué lo hacen de esa manera. Escríbalo en su cuaderno.

En algunas ocasiones la distribución de alimentos no se hace de forma equitativa entre los integrantes de una familia. En algunos lugares, se acostumbra dar más y mejores alimentos al padre de familia y a los hijos mayores.

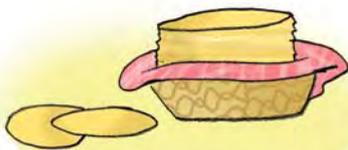
Observe la siguiente imagen y anote en las líneas de abajo, ¿qué consecuencias cree que tengan las diferencias de alimentación en la salud de estas personas?



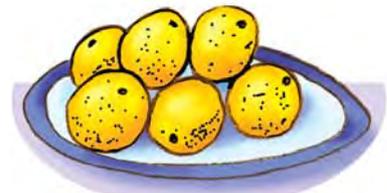
La alimentación equitativa consiste en distribuir los alimentos suficientes y adecuados de acuerdo con las necesidades de cada persona, es decir, con la edad, peso, estatura y actividad que realiza; lo que es diferente a dar a todos la misma cantidad.



Si es posible, reúnanse con las mismas personas con que trabajó la actividad anterior y realice lo siguiente: Observe en la ilustración la cantidad de alimentos que hay, el número de personas y la edad de cada una para poder distribuirlos. Después de comentar con sus compañeros o familiares, responda: ¿cómo repartiría estos alimentos para que todos tuvieran una alimentación equitativa? Puede consultar la tabla "Guía para la combinación de alimentos" del Folleto Para estar saludables 1.



1 kilo de tortillas



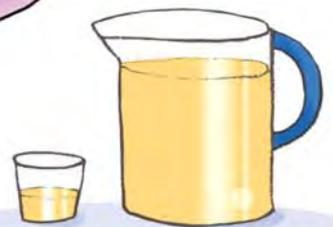
6 naranjas



1 pollo



1/2 kilo de arroz



2 litros de agua



Papá (42 años)



Mamá (38 años)



Abuelo (78 años)



Hija (12 años)



Hijo (7 años)



Hija (3 años)

Recordemos que la alimentación es muy importante para mantenernos saludables; por ello, debe ser lo más balanceada posible, es decir, que contenga alimentos de los tres grupos, y repartirla en forma equitativa entre todos los integrantes de la familia.

Los tres grupos de alimentos que nos proporcionan las vitaminas, proteínas, carbohidratos, grasas y minerales que nuestro cuerpo necesita son:

- frutas y verduras
- cereales y tubérculos
- leguminosas y alimentos de origen animal

**Sabía usted que...**

Una mujer desnutrida tiene mayor riesgo de complicaciones en su embarazo y parto, también puede tener hijos con bajo peso al nacer, o bien, tenerlos antes de tiempo.

Distribución de actividades



Entreviste a una persona que trabaje fuera de casa y que además se ocupe ella sola de las labores domésticas y de atender a su familia.



Las siguientes preguntas le pueden servir como guía. Escríbalas en su cuaderno junto con las respuestas.

- ¿En qué trabaja?
- ¿Cuántas horas y días a la semana le dedica a su trabajo?
- ¿Qué hace antes de salir de su casa?
- ¿Qué hace al regresar a su casa?
- ¿Cuánto tiempo al día dedica al trabajo doméstico?
- ¿Cuánto tiempo dedica al descanso y entretenimiento?
- ¿Tiene con frecuencia algunos malestares? ¿Cuáles?
- ¿Padece alguna enfermedad? ¿Cuál?

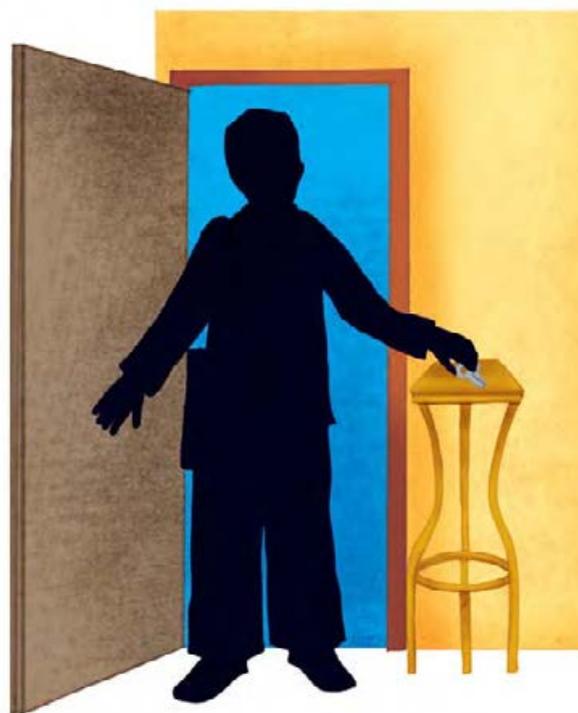
Reflexione y conteste.

¿Afecta de alguna manera a la salud que una persona se dedique a las labores domésticas, además de tener otro trabajo? ¿Por qué?



Sabía usted que...

Algunos estudios sobre las dobles jornadas de trabajo que tiene una persona (laboral y doméstico) han dado como resultado padecimientos como: tensión, estrés, irritabilidad, angustia, cansancio, depresión e insomnio.



Poder y violencia en la familia

Lea la siguiente noticia.

Refugios para mujeres maltratadas*

Romper el silencio, dice María, no es fácil cuando no encuentras respuesta. “Diez años estuve buscando ayuda y nada, siempre me decían que lo pensara bien, que mientras mi marido no me golpeará, debía

aguantar porque no iba a poder mantener sola a cuatro hijos”, expresa con coraje, mientras recuerda las veces que acudió a autoridades y centros especializados sin obtener ayuda.

Hoy, ella y sus cuatro hijos se encuentran en proceso de recuperación por daño psicológico en un refugio secreto para mujeres maltratadas que está en la ciudad de Monterrey.

¿Qué piensa de la noticia anterior?

¿Qué opina de la violencia en la familia?

*Fragmento de noticia del periódico *El M*, repartido gratuitamente en el transporte colectivo Metro de la Ciudad de México, el 23 de septiembre de 2003.

Reflexione y explique cómo daña la salud de la familia no tener relaciones armónicas y libres de violencia.

Aunque no todas las víctimas de violencia familiar sean mujeres y niños, sí son la mayoría, en el 95%* de los casos el agresor ha sido un hombre. Esta situación se debe principalmente a la idea de que los hombres son superiores a las mujeres, son la autoridad, por lo tanto, son los que ordenan a niños, niñas y mujeres, y deben ser obedecidos o utilizarán su fuerza para obligarlos. La violencia doméstica es la que se practica o ejecuta en el seno de la familia. Esta violencia no sólo afecta físicamente a la persona que la sufre, sino también emocional y psicológicamente. Por lo general, la profundidad y repercusión del daño emocional es mayor.

Con estas mismas creencias, muchas mujeres aprenden y enseñan a sus hijas a tolerar el maltrato y a sus hijos a repetirlo, pues piensan que es “normal”; sin embargo, con ello llevan a toda la familia a mantener ambientes no saludables.



Sabía usted que...

Las mujeres y los hombres son iguales ante la ley y que *toda persona* tiene derecho a la protección de la salud.

**Idem* (la misma referencia anterior).

Atención médica



Acuda a la clínica o servicio de salud más cercano y pregunte cuáles son las enfermedades y accidentes más frecuentes en las mujeres y cuáles, en los hombres. Anote la información recabada en el siguiente cuadro.

	Enfermedades más frecuentes	Accidentes más frecuentes (Incluir daños causados por violencia)
En hombres		
En mujeres		

¿Encuentra alguna diferencia? Sí ____ No ____
 ¿A qué cree que se deba?

En muchas ocasiones, la mujer se valora poco y no se preocupa por su salud; prefiere invertir el tiempo y el dinero disponibles en otros integrantes de su familia; por ello, acude a la consulta médica sólo cuando tiene problemas graves o complicados, además, no se da tiempo para el entretenimiento, la diversión y el descanso, necesarios para la salud integral de toda persona.

Por otro lado, también sucede que el hombre desatienda su salud debido a que se considera muy resistente o piensa que él no necesita revisión médica.

Escriba algunas acciones que pueda realizar usted y su familia para que todas y todos atiendan adecuadamente su salud.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Consulte en su Revista el artículo “Daños en la salud de hombres y mujeres”.



Lea el siguiente texto y coméntelo con algún compañero, amigo o familiar.

Toma de conciencia*

Fragmento

*Bebo el café y mi mano
no tiembla cuando doy vuelta a la página del diario
y allí, en un arrozal remoto, agazapado,
tiritando de frío y de terror
de un enemigo que también se esconde
y que también tiritita,
encuentro a un hombre que es distinto a mí
por el color, por el idioma, pero
igual en el relámpago que ilumina este instante
en que él y su adversario, y yo, que no los veo,
estamos juntos, somos uno solo
y en nosotros respira el universo.*



*Rosario Castellanos. *Bella dama sin piedad y otros poemas*, México, Fondo de Cultura Económica, 1984, p. 90.

Responda.

¿A quiénes se refiere el texto cuando dice que “somos uno solo”?

¿Está de acuerdo con la idea que propone el texto? Sí ____ No ____ ¿Por qué?

Es importante que todas y todos nos cuidemos para que tengamos salud por igual.

Reglas de oro para cuidar nuestra salud

- Alimentarnos en forma balanceada y equitativa.
- Realizar alguna actividad física o hacer ejercicio regularmente.
- Cuidar la higiene personal y la de la vivienda.
- Evitar el tabaco, el consumo de alcohol y otras drogas.
- Practicar relaciones sexuales protegidas.
- Mantener un ambiente familiar seguro, armónico y saludable.
- Llevar a cabo un control médico periódico.
- Darnos tiempo para descansar y entretenernos.



Reúnanse con su familia y lean las **Reglas de oro para cuidar nuestra salud**. Analicen qué le falta hacer a cada uno de ustedes para seguir las reglas y propongan acciones que los lleven a lograrlas.

Posteriormente, escriban en una hoja las Reglas de oro, y en otra, las acciones que propusieron; fírmelas como señal de acuerdo. Péguenlas juntas en un lugar en donde todos las vean para que recuerden su compromiso.



Recordemos que...

Para tener una buena salud, es necesario que toda la familia tenga una alimentación equitativa. Es importante considerar que las y los menores de cinco años, las mujeres embarazadas y las que amamantan deben atender a su alimentación. La violencia física, psicológica y sexual, así como el abandono, afectan gravemente la salud de la persona agredida y de la familia. Necesitamos reconocer que mujeres y hombres tenemos derechos, obligaciones y responsabilidades por igual, como: estudiar, cooperar en las labores del hogar, trabajar, dormir, descansar y tener diversión.

Cuidados para la salud del hombre y de la mujer

Si bien es cierto que mujeres y hombres somos iguales ante la ley, tenemos los mismos derechos, obligaciones, capacidades y necesitamos cuidar nuestra salud; también es cierto que hay algunos cuidados específicos para unas y otros. ¿Conoce algunos de ellos?

Conteste.

¿Conoce las diferencias entre los genitales de los hombres y las mujeres?

Sí ___ No ___ ¿Cuáles son?

¿Por qué presentan esas diferencias?

¿Cree que debido a esas diferencias, debemos asearnos de forma distinta? ¿Por qué?

Consulte en su Folleto Para estar saludables 1 el texto correspondiente a “La higiene de los hombres y las mujeres también es salud” y comparta la información que revisó, con personas cercanas.

Relacione con una línea las siguientes columnas, de acuerdo con la persona a la que corresponda el cuidado o la responsabilidad mencionada; si le corresponde a ambos, señálelo.



Ser responsable de la planificación familiar (número y espaciamiento de los hijos).

Explorar sus mamas cada mes.

Acudir a la revisión de la próstata.

Hacerse la prueba del cáncer de la matriz.

Acudir a revisión médica en forma periódica.

Acudir a todas sus citas de control prenatal durante el embarazo.

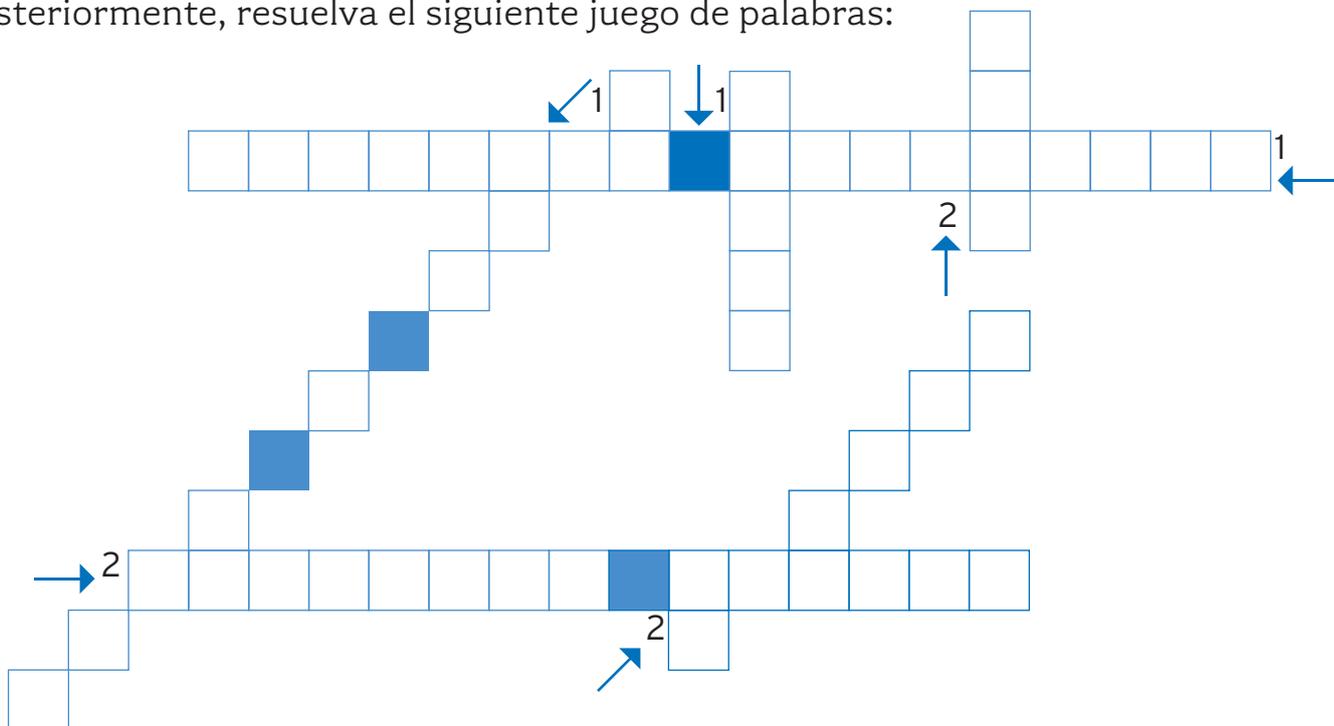
Vigilar el crecimiento y desarrollo de las hijas y los hijos.





Reúnase con algunos compañeros del Círculo de estudio, familiares o amigos para revisar el Juego Carrera por la salud, que se incluye en los materiales de su módulo. Lean las instrucciones, jueguen unos minutos y pongan especial atención en las fichas de los temas: Salud, Crecimiento y desarrollo, y Alimentación.

Posteriormente, resuelva el siguiente juego de palabras:



Verticales:



1. La afectan la distribución no equitativa de alimentos y actividades entre los integrantes de la familia.
2. Es el conjunto de características que diferencian biológica y físicamente a hombres y mujeres.

Horizontales:



1. Causa daños físicos y emocionales a la salud de los integrantes de las familias.
2. Todas las personas la necesitamos cuando sentimos un malestar o estamos enfermos, y no debemos dejarlo para después por la idea de que no es importante.

Diagonales:



1. Son responsables de la planificación familiar y de vigilar el crecimiento de hijos e hijas.
2. Es el conjunto de características construidas por la sociedad que definen lo que es un hombre y una mujer.



Elabore en su cuaderno un escrito que explique por qué es importante tener equidad en la atención a la salud.



Recordemos que...

La equidad en la salud consiste en dar a cada quien lo que requiere de acuerdo con sus necesidades.

Deben distribuirse los alimentos, las actividades y responsabilidades de manera equitativa entre los miembros de la familia.

El abuso y la violencia física, psicológica y emocional dañan la integridad de las personas y de su familia.

Las mujeres y hombres tenemos los mismos derechos y obligaciones; el mismo valor, así como sentimientos y emociones que podemos y debemos expresar libremente sin restricciones de género, ya que lo único que nos hace diferentes son las características y funciones biológicas.

Es necesario que las mujeres exploren sus mamas cada mes, se realicen la prueba del cáncer de la matriz, a partir de que inician su vida sexual o al llegar a los 25 años, y asistan a todas sus citas de control prenatal; y que los hombres acudan a la revisión de su próstata, a partir de los 40 años.

Si hombres y mujeres nos cuidamos y acudimos a revisiones médicas periódicas, todos estaremos sanos.

Tema 2. Capacidades diferentes

Todas las personas, independientemente de sus capacidades físicas o mentales, tienen derecho a la igualdad de oportunidades de desarrollo dentro de la familia y la sociedad, para lograr mejores condiciones de vida.



Para empezar...

Realice la siguiente actividad en su casa.

Despeje un espacio dentro de su casa, mueva los objetos que puedan convertirse en obstáculos como lámparas, muebles, sillas, etcétera. Pida a alguien de su familia o amigo que le venda los ojos. Intente caminar hasta llegar a la puerta más cercana.

¿Qué sintió al realizar esta actividad?

¿Qué utilizó para orientarse al faltarle la vista?

¿Qué haría usted si le faltara la vista, una pierna o un brazo?

¿Se imagina lo que sienten las personas que se encuentran en esta situación?



Sabía usted que...

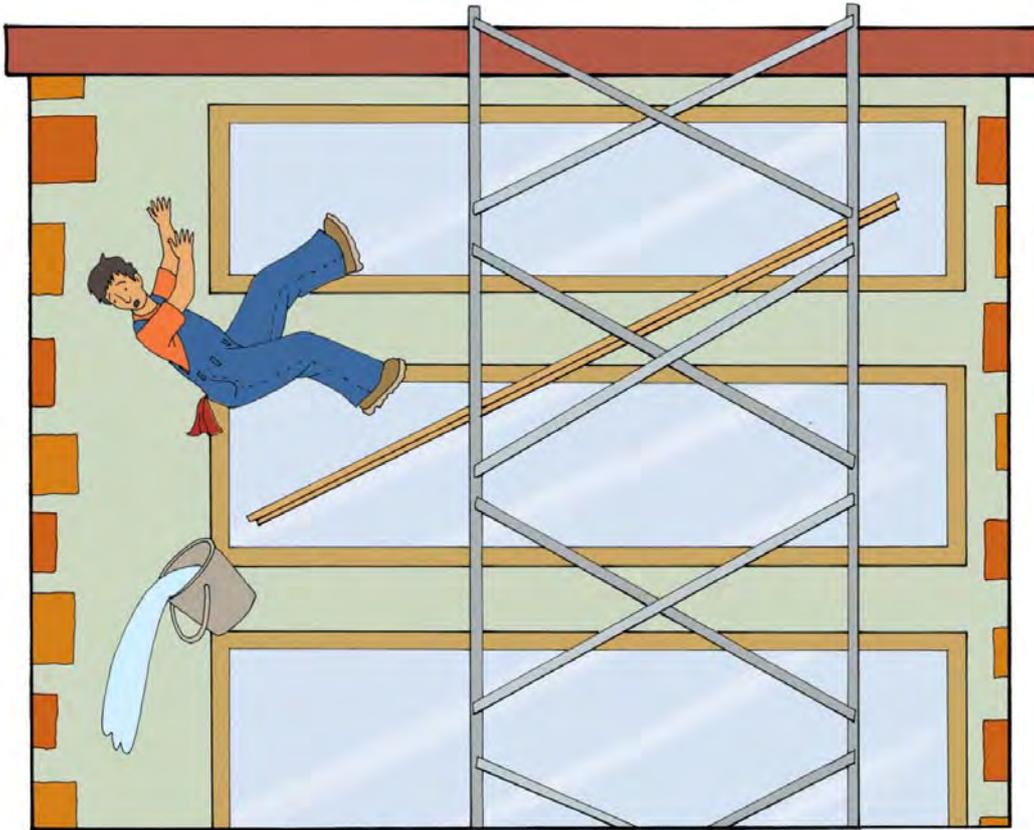
La vista es uno de los sentidos que más utilizamos. Una forma de compensar el sentido de la vista es por medio del tacto. Las personas débiles visuales o con ceguera utilizan el tacto para leer y escribir, gracias a un sistema llamado *Braille*.

¿Por qué capacidades diferentes?

Lea el siguiente caso:

El señor Ramiro vive con su esposa y sus tres pequeños hijos, trabajaba en la construcción, con lo cual sostenía a su familia, pero la semana pasada tuvo un accidente en su trabajo. Se lastimó la columna vertebral por una caída y quedó inmóvil de las piernas. Los médicos le informaron que sufrió una lesión en la columna y le recomendaron reposo. El tratamiento será muy difícil y costoso, pero le dijeron que harían todo lo posible para que pueda recuperar el movimiento y la sensibilidad de las piernas, aunque no le aseguran nada.

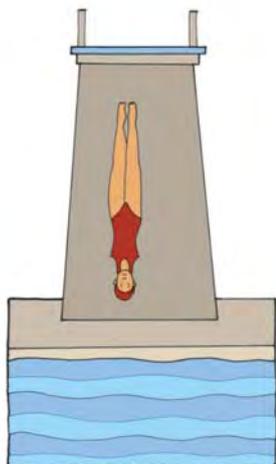




¿Qué le ocurrió al señor Ramiro?

¿Cómo será su vida ahora, en relación con su familia, su trabajo y su comunidad?
¿Por qué?

Observe las siguientes ilustraciones.
Describa qué actividades realizan las personas de las fotografías anteriores.







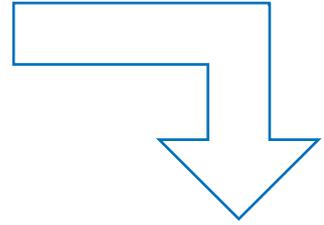
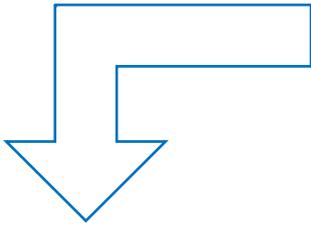
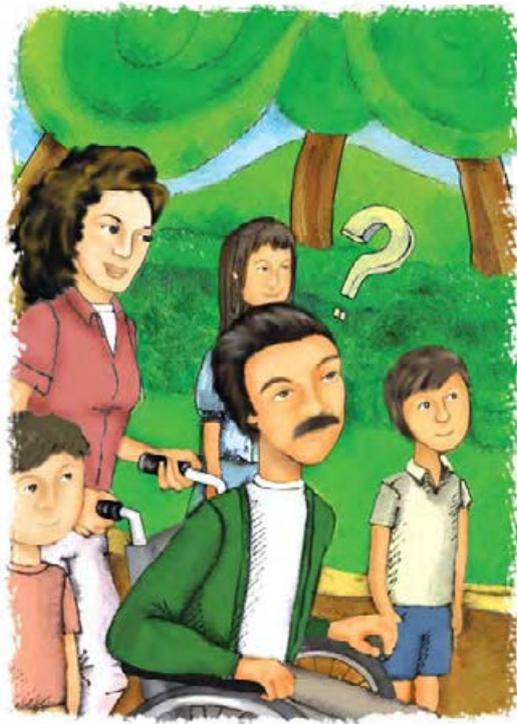


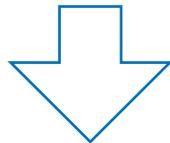
¿Considera que se les dificulta la realización de las actividades? ¿Por qué?



Comente con familiares, amigos o compañeros del Círculo de estudio el caso del señor Ramiro. Investiguen qué posibilidades de desarrollo pueden tener las personas que están en una situación parecida. Con base en la investigación realizada, piense en actividades a las que se puede dedicar el señor Ramiro, ahora que ya no puede dedicarse a la albañilería. Tal vez se dé cuenta que posee otros conocimientos que también lo harán sentirse bien, al igual que a su familia. Fíjese en el ejemplo y complete el esquema.

Aprender a hacer artesanías como figuras de yeso, pintura, grabados, trabajos en madera, etcétera.







Comente con sus familiares, amigos o compañeros del Círculo de estudio los diferentes términos con los que se conoce a las personas con alguna discapacidad física o mental, escríbalos en su cuaderno.

El término de capacidad diferente se refiere a aquellas personas que padecen, de manera temporal o permanente, alguna discapacidad física o mental, sin perder por ello la posibilidad de desarrollarse en otros ámbitos y sin que se les limite en lo absoluto la igualdad de derechos, que tienen las demás personas.

Para que las personas con alguna capacidad diferente logren un mejor desarrollo, tanto dentro de la familia como en la sociedad, requieren una rehabilitación integral que incluya a los miembros de la familia.



Recordemos que...

Existen muchos nombres con los que se conoce a las personas con alguna discapacidad física o mental, algunos de ellos son discriminatorios y hasta agresivos; sin embargo, por todas las actividades que estas personas pueden desarrollar, y por la igualdad de derechos en la que se encuentran, se les ha llamado personas con capacidades diferentes, aunque en algunos documentos nacionales e internacionales el término discapacidad prevalece.

¿Cuándo una capacidad se vuelve diferente?

Escuche los diversos sonidos que hay en su entorno y anote todo lo que escucha, lo cercano y lo lejano, la música, el viento, las risas, etcétera.

Con una cuerda o un cinturón amárrese de la cintura a una silla y los tobillos a las patas de la silla. Intente levantarse de su asiento y caminar.

Describa lo que siente al no poder moverse temporalmente.

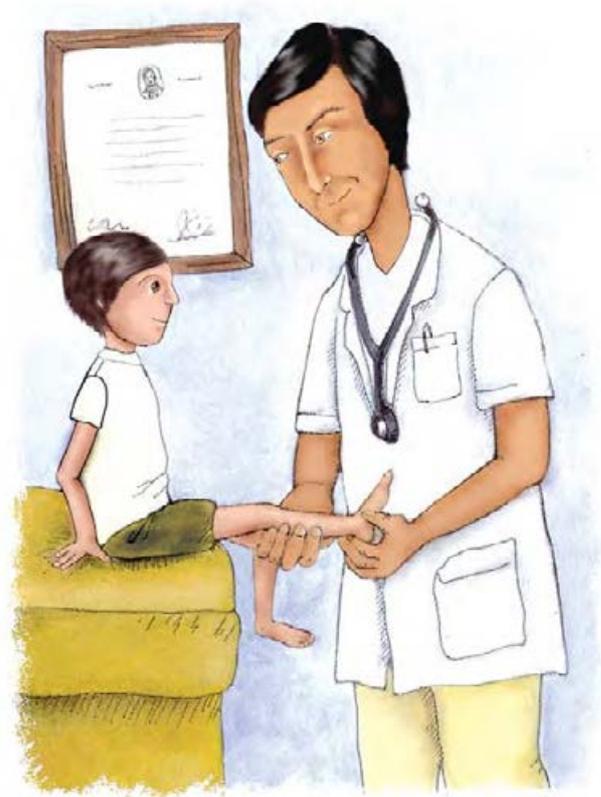
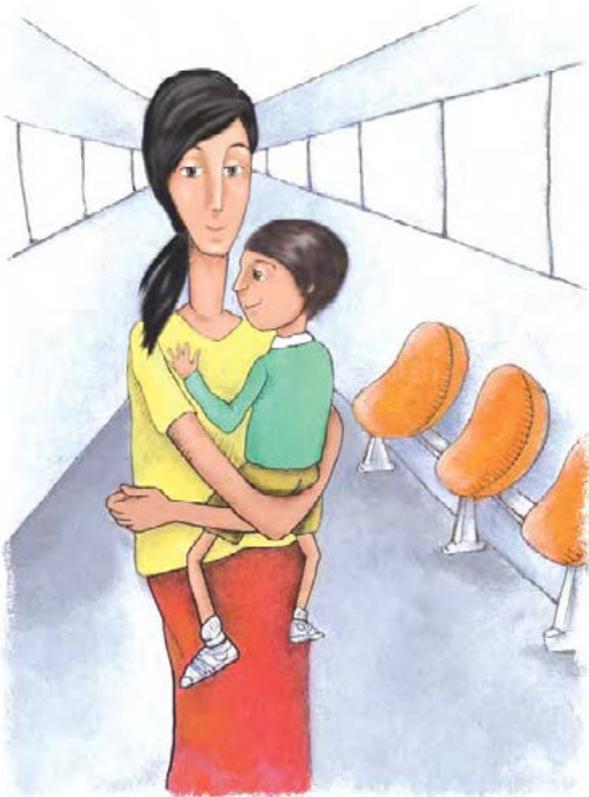
¿Cuáles serían los efectos que tendría la incapacidad definitiva para caminar en sus actividades cotidianas?

Comente con sus compañeros, familiares o amigos esta experiencia y reflexionen sobre el valor de contar con todas sus capacidades físicas y mentales.

Muchas veces nuestras actividades cotidianas no nos permiten ser conscientes de lo que poseemos. Es necesario darnos un momento para tomar conciencia de estas capacidades que por múltiples causas podríamos perder.

Lea el siguiente caso:

Hace unos años, Julia se casó. Tenía 35 años cuando tuvo su primer hijo. Su embarazo fue normal, pero se presentaron complicaciones durante el parto y tanto ella como el bebé estuvieron en peligro. Los médicos salvaron a ambos, pero dicen que al niño le faltó oxígeno al nacer, por lo que se dañó su cerebro. El niño come y respira normalmente, aunque tiene las piernas muy débiles y con muy poco movimiento. Los médicos dicen que el niño no podrá caminar normalmente por el daño cerebral que sufrió.



¿Cuál sería la causa de que el hijo de Julia haya nacido con daño cerebral?

¿Conoce alguna situación similar a la de Julia? _____



¿Usted qué haría en el lugar de Julia?

Seleccione una de las siguientes opciones y coméntelas con sus familiares, amigos o compañeros del Círculo de estudio.

- a) Buscar ayuda profesional para atender el desarrollo físico y mental de su niño y dejarlo en una institución de atención especial.
- b) Dejar que el niño crezca como pueda y se adapte por sí solo a la sociedad.
- c) Iniciar el tratamiento médico y de rehabilitación; estudiar y aprender técnicas de masaje y estimulación muscular; cuidar su desarrollo, su alimentación y apoyarlo en lo que necesite para que estudie y salga adelante.



Comparta sus respuestas con sus compañeros del Círculo de estudio o familiares y comenten cómo podrían apoyar a la familia otros miembros de la comunidad.



Acuda al servicio de salud más cercano y pregunte cuáles son las causas que con mayor frecuencia provocan capacidades diferentes, escriba en el cuaderno sus conclusiones.

Las causas de las capacidades diferentes pueden ser congénitas o adquiridas, se entienden por congénitas todas las que tienen su origen durante el embarazo. Las adquiridas son producidas por circunstancias externas como accidentes y enfermedades.

 **Para saber más...**

Consulte en su Revista el artículo “Algunas causas de las capacidades diferentes”.

Llene la siguiente tabla con causas que provocan capacidades diferentes, fíjese en el ejemplo.

Causas congénitas	Causas adquiridas
Infecciones de la madre durante el embarazo	Accidentes de tránsito



Intercambie el resultado de la actividad anterior con sus compañeros del Círculo o con sus familiares y amigos.

Vuelva a leer el caso del señor Ramiro. Compárelo con el del niño de Julia y explique cuál es la semejanza y cuál la diferencia entre uno y otro.

Lea las siguientes frases y escriba en el cuadro de la derecha una **V** si es verdadera o una **F** si es falsa.

La poliomielitis es una enfermedad adquirida que es causa de capacidades diferentes.

Los eclipses son causa de lesiones físicas en las personas antes del nacimiento.

Si las mujeres embarazadas toman bebidas alcohólicas o consumen drogas durante el embarazo, es probable que sus hijos nazcan con deformaciones físicas.

La edad ideal para tener hijos es a los 40 años.

El síndrome de Down es un trastorno congénito.

Cualquier daño cerebral por falta de oxígeno durante el parto es curable.



Observe las siguientes ilustraciones. Describa las consecuencias que podrían tener las personas en cada una de las situaciones ilustradas, coméntelo con sus compañeros o familiares.









Recordemos que...

Las capacidades diferentes pueden ser congénitas o adquiridas.

Todas las personas estamos expuestas a sufrir algún accidente o padecer alguna enfermedad que provoque una capacidad diferente, por lo que conviene tomar todas las medidas y precauciones en nuestra casa, en el trabajo y en la calle. Del mismo modo, las mujeres embarazadas deben acudir a sus citas médicas para detectar cualquier situación de riesgo. No olvide que “más vale prevenir que remediar”.

Si quiero, puedo



Describa en su cuaderno una actividad satisfactoria que haya realizado.

¿Cómo se siente después de haber llegado al final de una actividad?

Comente los resultados de su trabajo con sus compañeros del Círculo de estudio, con familiares o amigos.

Lea la siguiente frase.

Si lloras por haber perdido el sol, las lágrimas no te dejarán ver las estrellas.

Rabindranath Tagore, filósofo y escritor indio.

¿Qué piensa sobre la frase anterior?

¿Cómo relaciona la frase con las personas que tienen capacidades diferentes?



Con un familiar o amigo, lea el siguiente texto y observe las ilustraciones.

Veo que no ven y me hago el ciego. Oigo que me hablan y me hago el sordo. Cae la brisa en mi piel y la ignoro.

Que ironía, unos quieren ver, otros oír y otros añoran sentir; mientras yo, que puedo hacerlo, estoy desperdiciando lo que tengo.

Joel Guzmán Mosqueda, INEA, 2004.



Explique con sus palabras lo que quiere decir el autor del texto que leyó.

Seleccione la frase que usted considere que tiene mayor relación con el texto anterior y márquela con una ✓.

- a) Se refiere a las actividades que desarrollan comúnmente las personas con capacidades diferentes.
- b) Describe las actitudes de las personas con capacidades diferentes en sus actividades diarias.
- c) Se refiere a la actitud que toman muchos seres humanos ante las personas con capacidades diferentes, sin tomar conciencia de las capacidades que poseen.



Comente con compañeros o familiares sobre la posibilidad que tienen las personas con capacidades diferentes de desarrollar algún trabajo, arte o deporte y anótelos en su cuaderno. Señale aquellos casos en los que una persona, con algún impedimento físico, ha destacado en deportes o en otra actividad.

Las acciones que se pueden emprender en sociedad a favor de las personas con capacidades diferentes son muchas; sin embargo, las principales dependen de lo que ellas mismas quieran realizar por iniciativa propia.



Sabía usted que...

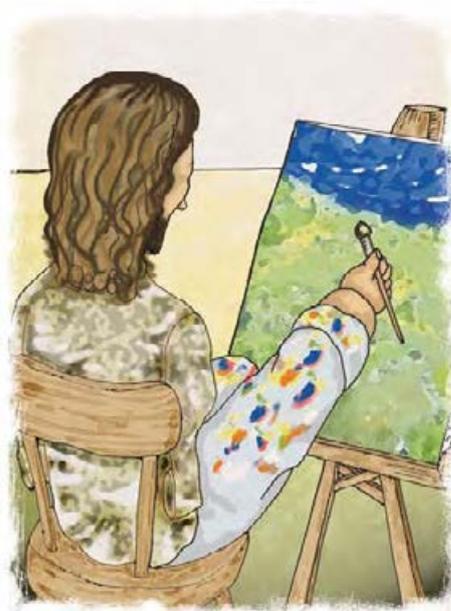
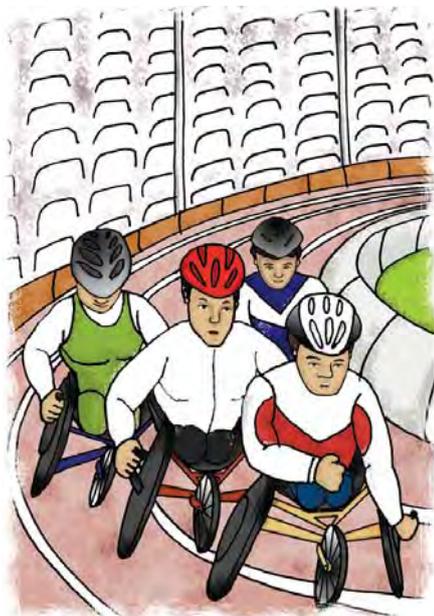
Los mexicas consideraban que los defectos físicos llegaban a identificar a los hombres como individuos con poderes sobrenaturales. Los dioses solían llamar a los hombres a su servicio por medio de accidentes y enfermedades graves que permitían una comunicación más plena. Uno de los accidentes era el golpe de rayo, la descarga obligaba a los señalados a formar parte de las sociedades místicas cuya función principal era el culto a los señores de las aguas y el control de los fenómenos naturales como ahuyentar las lluvias de granizo o atraer las lluvias favorables para la agricultura; también tenían poderes para curar enfermedades.

Otros accidentes, aunque mortales, dejaban el cuerpo cargado de energía y ésta podía ser usada por otros hombres.

Todavía en la actualidad, en algunas comunidades indígenas del país, las anomalías físicas son interpretadas de igual manera.

Alfredo López Austin. *Cuerpo humano e ideología*, vol. I, México, UNAM, pp. 412-415.

Observe las siguientes ilustraciones.



¿Por qué cree que las personas que aparecen en las ilustraciones anteriores pueden realizar las actividades que se proponen?

Consulte en su Folleto *Para estar saludables 1* la parte correspondiente a “Actividades escolares y productivas de las personas con capacidades diferentes”.

En la siguiente tabla escriba en la primera columna todas las acciones que se llevan a cabo en su comunidad o en otros lugares para la atención y cuidado de personas con capacidades diferentes, por ejemplo: rampas en espacios recreativos, culturales, edificios públicos y privados, en la calle, así como medios de transporte adecuados, entre otros; y en otra columna las acciones que usted considera que faltan. Fíjese en el ejemplo:

Acciones que se han tomado	Acciones que faltan
Adaptación de rampas en las banquetas de la vía pública en algunas ciudades grandes.	Integrar a las personas con capacidades diferentes a procesos de formación, con base en la discapacidad que tienen, para ser empleadas posteriormente.

Muchas son las cosas que las personas con capacidades diferentes pueden realizar en el hogar, la escuela y los centros de trabajo; es necesario que tanto en la familia como en la sociedad se den todas las facilidades para favorecer su desarrollo personal y laboral.



Recordemos que...

Las personas con capacidades diferentes merecen todo nuestro apoyo y respeto, son parte de la familia, de la sociedad y del país. Junto con sus actividades productivas, recreativas, artísticas y culturales, son el resultado de una gran riqueza, si las personas con capacidades diferentes y su familia reciben el apoyo necesario, podrán lograr el desarrollo personal y profesional, educativo y laboral que merecen.

No dé explicaciones

Necesita un pedazo de cinta roja de unos cuatro centímetros de ancho y unos quince centímetros de largo; amarre la cinta en uno de sus brazos sobre su ropa. No debe quitarse la cinta durante uno o dos días cuando esté con su familia, en su trabajo, en sus actividades deportivas o recreativas. Observe lo que ocurre sin dar explicaciones a la gente sobre su cinta.

¿Cómo se sintió al traer siempre sobre su brazo la cinta roja?

¿Qué fue lo que le dijeron las personas más cercanas a usted?



Comparta con sus familiares o compañeros del Círculo de estudio su experiencia.

A mucha gente le llama la atención las diferencias de las personas con capacidades diferentes y les provoca curiosidad e intriga. En ocasiones, esas diferencias pueden ser motivo de burla.

Es necesario tomar conciencia acerca del respeto que debemos tener ante las diferencias, para evitar, entre otras conductas, la discriminación.

Observe las siguientes ilustraciones.



¿Cuál es la diferencia?

Todas las personas con o sin capacidades diferentes somos iguales ante las leyes, por lo que es necesario conocerlas para poder exigir nuestros derechos ante la sociedad.

¿Qué otras actividades pueden realizar las personas con capacidades diferentes?

Lea el siguiente texto.

Las personas con capacidades diferentes viven fundamentalmente el rechazo, tienen que aceptarse a sí mismas y buscar la manera de adaptarse a la sociedad, que en general, no está educada para aceptar y convivir con las diferencias de una minoría. Las condiciones de educación y trabajo benefician a la mayoría de las personas, pero muy pocas veces se considera a las personas con capacidades diferentes y otros grupos minoritarios. Las muestras de afecto de la familia y de la sociedad son factores muy importantes para ayudar a las personas con capacidades diferentes en sus necesidades emocionales. El trabajo y la independencia económica son esenciales para que las personas con una capacidad distinta tengan un sentimiento de suficiencia, de dignidad y para se sientan miembros valiosos de la familia y la sociedad. El trabajo que las personas con capacidades diferentes ofrece al país es muy valioso.

¿Qué opina del texto anterior?

¿Cuáles cree que sean las posibilidades reales de desarrollo de las personas con una capacidad diferente?



Comente con sus familiares, amigos o con los compañeros del Círculo de estudio las ideas que plantea el texto anterior. Exponga sus opiniones y escuche las de los demás.



Para saber más...

Consulte en su Revista el artículo “Leyes que protegen los derechos de las personas con capacidades diferentes”.

¿Qué piensa sobre el artículo que leyó?



¿Cuáles son los beneficios que tendrían las personas con capacidades diferentes, si se cumplieran completamente estas leyes? Escriba sus conclusiones en su cuaderno.

¿Por qué existen leyes que protegen los derechos de las personas con capacidades diferentes?

Lea el siguiente testimonio:

Mi nombre es Arturo Ramírez. Nací el 26 de marzo de 1980, en un pueblo del estado de Guerrero, cerca de Taxco. Dicen que de niño era muy travieso, corría y jugaba sin cansancio. Cuando tenía 5 años, mis padres me llevaron a la Ciudad de México porque iban a trabajar ahí.

Un día muy temprano, al levantarme, recuerdo que la casa de mi tía, en donde vivíamos, de pronto se estremeció y se comenzaron a caer las paredes y el techo, se oía mucho ruido y gritos de personas en la calle; salí corriendo del susto, pero por desgracia me alcanzó un objeto pesado que me atrapó un pie. No supe de mí hasta que desperté en un hospital.

Desde entonces camino con muletas, pues los médicos no pudieron rescatar mi pierna derecha, de la rodilla para abajo. Mis padres dicen que soy afortunado por salir vivo de los fuertes sismos que ocurrieron ese año en la Ciudad de México. Me dejaron estudiar la primaria en mi pueblo, pero mis compañeros siempre se burlaban de mí en la escuela y mis padres ya no me dejaron estudiar, aunque a mí me gustaba mucho aprender cosas. Ahora estoy en casa con mis padres, les ayudo en lo que puedo, pero siento que puedo hacer muchas cosas, como seguir estudiando o aprender algún oficio, si mi familia lo permitiera.



Escriba en su cuaderno una carta en contestación al joven Arturo y a su familia, explíqueles que existen algunas leyes que protegen sus derechos, proponga soluciones a su situación y anímelo a continuar estudiando o trabajando; mencione los ejemplos de las fotografías e ilustraciones que observó en su libro. Comparta con sus compañeros del Círculo de estudio sus ideas y escuche con atención las propuestas de los demás.



Recordemos que...

Para todas las personas es importante sentir el apoyo de su familia y de la comunidad; por ello, ninguna persona debe ser excluida o discriminada debido a alguna capacidad diferente.

Existen leyes que protegen los derechos de las personas con capacidades diferentes, las cuales deben ser conocidas para hacerlas valer.

Si respetamos los derechos de todas las personas y valoramos sus capacidades personales, contribuiremos a mejorar nuestra forma de vida y nuestra convivencia en sociedad.

Tema 3. Para una buena salud, una buena alimentación

La alimentación es de suma importancia en todas las etapas del desarrollo humano, es la base de la vida, de la salud y del bienestar.

Una alimentación sana consiste en equilibrar adecuadamente los alimentos, considerando la edad, la actividad física y la salud de las personas.

La alimentación conjuntamente con el descanso, la recreación y el deporte, constituyen una fuente de estabilidad tanto física como emocional, fundamentales para el mantenimiento de la salud.



Para empezar...

Dibuje los alimentos o platillos que más se consumen en su comunidad y escriba sus nombres.

Observe las siguientes ilustraciones.



¿Cuáles de los alimentos que se ilustran se consumen en el lugar donde vive?

¿Considera que usted tiene una buena alimentación? ¿Por qué?

■ ¿Por qué es importante la alimentación?



Comente con familiares, amigos o compañeros del Círculo de estudio sobre la importancia de la alimentación para una vida saludable y escriba en su cuaderno la conclusión a la que lleguen. Posteriormente, pregunte a personal de salud qué se entiende por alimentación balanceada y anote las respuestas en su cuaderno.

Muchas personas nos recomiendan tener una buena alimentación o una alimentación balanceada, pero ¿qué significa esto?, ¿qué hacemos para cuidar la alimentación?



Sabía usted que...

Los alimentos se clasifican en tres grupos básicos.

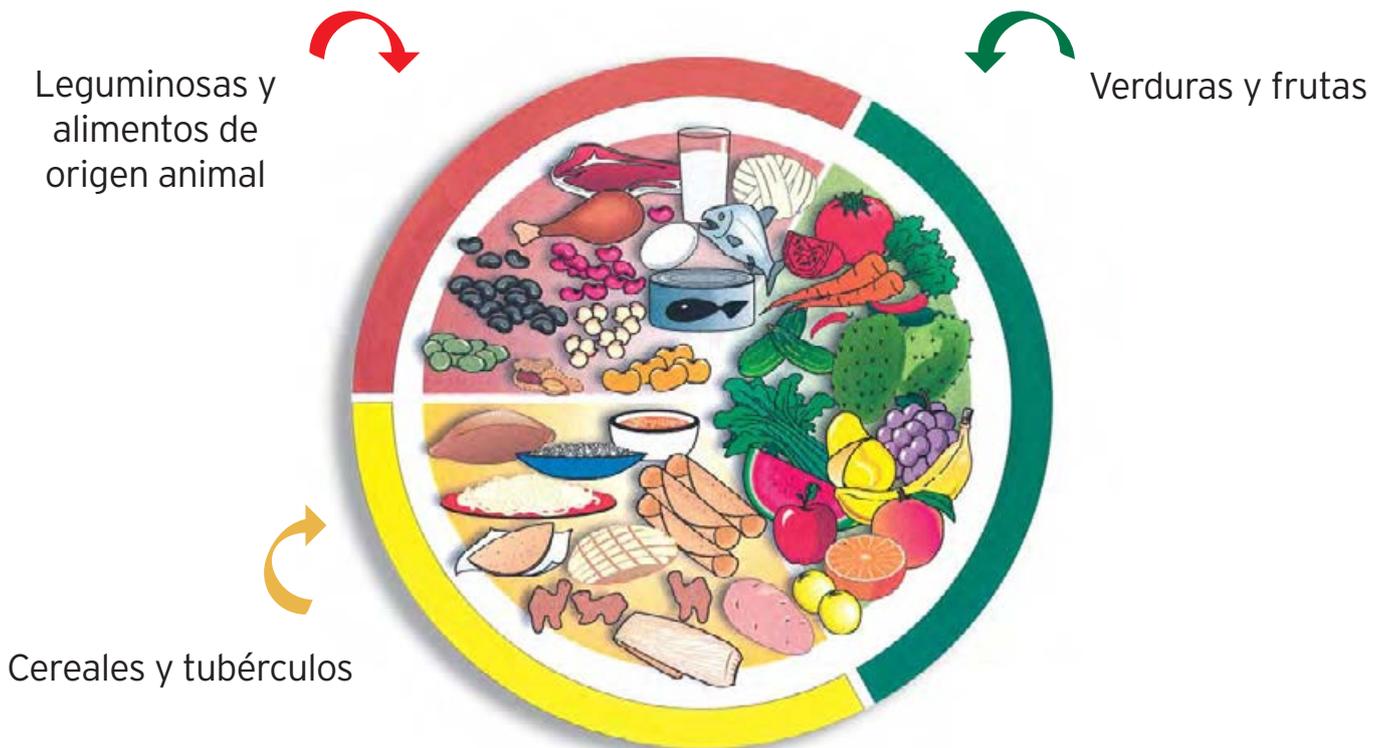
El primero se integra por verduras y frutas (papaya, guayaba, jitomate, lechuga, chile, etc.); el segundo, por cereales (maíz, arroz, trigo, etc.) y tubérculos (papa, camote, entre otros); y en el tercero entran las leguminosas (frijoles, lentejas, habas entre otras) y los alimentos de origen animal (carne, leche, huevo y otros).

Observe el siguiente esquema, donde se ilustran los alimentos clasificados por grupos.



Con base en el esquema, elabore en su cuaderno un menú, integrando o combinando distintos alimentos de los tres grupos.

Grupos de alimentos

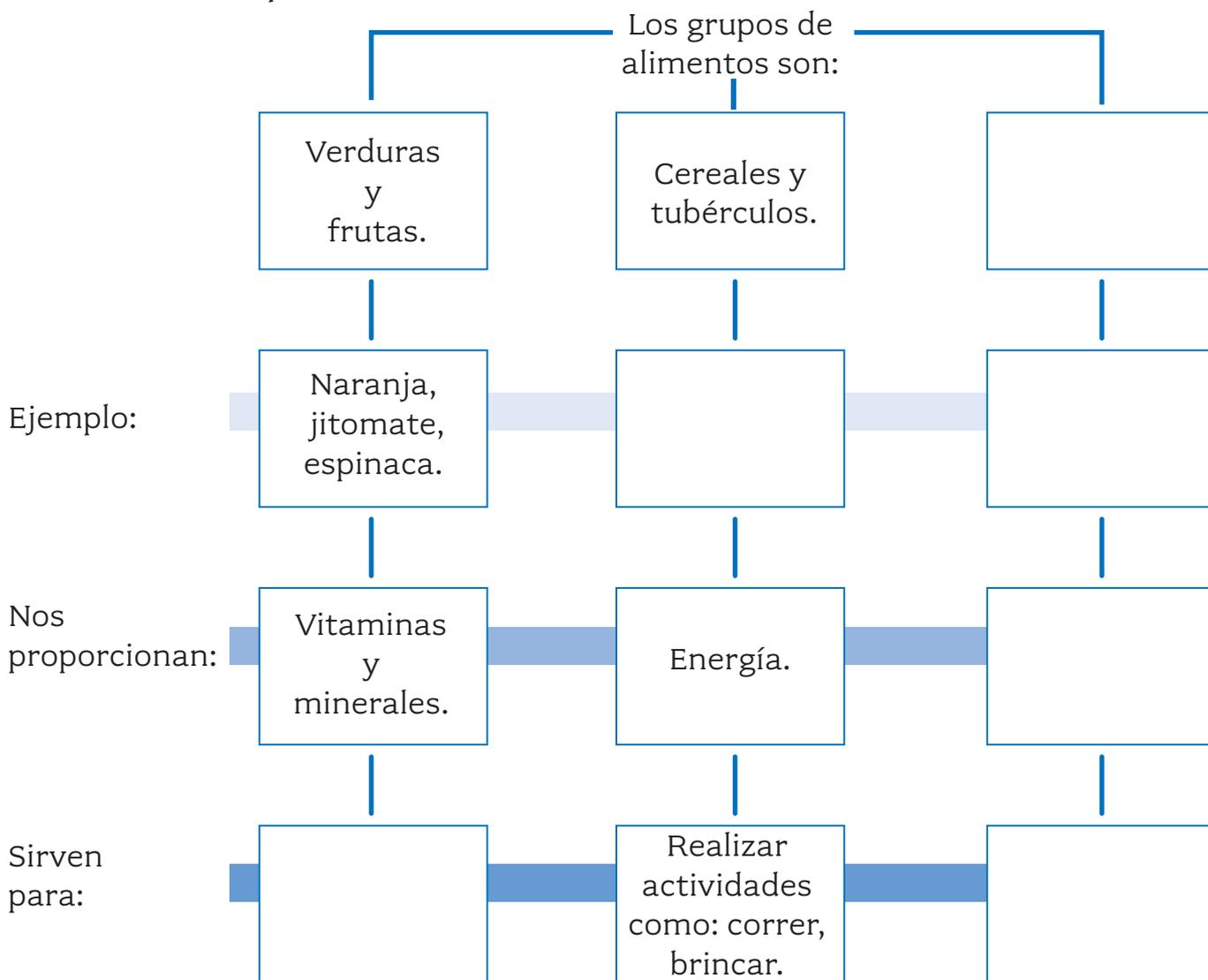


La combinación de alimentos de los tres grupos en cada una de las comidas del día (desayuno, comida y cena) es lo que se entiende como *alimentación balanceada*.

Para saber más...

Consulte en su Revista el artículo “Importancia de una alimentación sana”.

Con la información que leyó en la Revista, complete el siguiente esquema; agregue cuadros, si los requiere.





Sabía usted que...

La gente de los diferentes estados de la República Mexicana combina los alimentos de forma diversa para la elaboración de sus comidas y bebidas. La comida regional nos deleita con platillos como *carnitas estilo Michoacán*, *enchiladas potosinas*, *mole poblano*, *panuchos de Yucatán*, *la machaca norteña*, *cajeta de Celaya*, etcétera.

Consulte en su Folleto *Para estar saludables 1* y lea los “Consejos para una comida balanceada”.

A partir de la información del Folleto, elabore en su cuaderno un menú para el desayuno, la comida y la cena; puede hacerlo por día o por semana.

Una alimentación balanceada depende de que en ella se encuentren en forma equilibrada todos los nutrimentos que necesita el organismo.

Para lograr una alimentación balanceada, se necesita que la comida sea variada, suficiente, completa e higiénica. Incluya alimentos frescos, como frutas y verduras, alimentos de origen animal, granos, cereales y tubérculos, así como grasas, azúcares y harinas (estos últimos en pocas cantidades), procure aprovechar los alimentos de temporada y de la región en donde vive.



Sabía usted que...

Los mexicas utilizaban la palabra *tlaxcali* para referirse a las tortillas de maíz, *tamali* para los tamales y *chapolin* para los chapulines. Estas palabras de origen náhuatl y otras incorporadas al español, como *chocolate*, *aguacate* o *jícaras*, nos remiten a nuestras raíces; además, en algunas partes de Michoacán y Guanajuato se le llama *taxcal* al canasto de las tortillas, o *tlaxcales* a las gorditas de maíz. Por fortuna estas palabras y muchas otras se conservan actualmente en comunidades de lengua náhuatl y se mantienen vivas. Es necesario valorar la herencia de las diferentes lenguas de nuestro país.



Reúnanse con otras personas para divertirse y aprender con el Juego *Carrera por la salud*. Ponga especial atención en las preguntas sobre alimentación y reflexione acerca de la importancia que ésta tiene para la salud de los seres humanos.



Recordemos que...

Una alimentación balanceada se basa en la combinación equilibrada de los alimentos. Una alimentación balanceada combina alimentos que aportan al organismo carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, fibra y grasa. Una alimentación deficiente no incluye uno de estos alimentos, que son necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo.

¿Qué sucede si no nos alimentamos bien?

En la siguiente sopa de letras están ocultas diez palabras que se refieren a algunas de las enfermedades ocasionadas por deficiencias o excesos en la alimentación, encuéntrelas.

1. Obesidad
2. Desnutrición
3. Bulimia
4. Anorexia
5. Caries
6. Diarrea
7. Anemia

Las palabras que se encuentran en esta sopa de letras nombran las principales enfermedades que se manifiestan cuando hay deficiencia, abuso o trastornos en la alimentación.

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

¿Cuál será la opción para combatir estas enfermedades?



Investigue con familiares o amigos sobre el problema de la desnutrición: ¿qué es?, ¿cuáles son sus síntomas? y ¿quiénes son los más afectados? Escriba en su cuaderno las respuestas.

 **Para saber más...**

Consulte en su Revista el artículo “Enfermedades por una alimentación deficiente”.

Con base en la lectura que realizó, elabore en su cuaderno una tabla; en una columna escriba las enfermedades que más afectan a niños y niñas, y en otra, las que afectan a personas adultas.

¿Qué medidas de prevención conoce para estas enfermedades?

¿Sabe usted lo que son los suplementos alimenticios? Sí _____ No _____

Consulte en su Folleto *Para estar saludables 1* la parte correspondiente a “Los suplementos alimenticios”.



Comente con sus familiares o con sus compañeros del Círculo de estudio lo que aprendió. Recuerde que los suplementos alimenticios Nutrivida y Nutrisano* se proporcionan en los servicios de salud a niños y niñas de cuatro meses a cinco años de edad, que presenten desnutrición y a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

*Estos sobres se entregan a las personas que están inscritas en un programa gubernamental de salud.



Recordemos que...

La alimentación requiere cuidado y atención; si se cuida como es debido y se busca un equilibrio en lo que se consume, pueden prevenirse muchas enfermedades como la desnutrición, la anemia, la obesidad, entre otras.

No olvidemos que tanto la deficiencia de nutrientes como el exceso de alimentos pueden causar severos daños a la salud.

¿Obesidad o gordura?

Escriba lo que entiende por gordura y por obesidad.

Gordura: _____

Obesidad: _____

Observe las siguientes imágenes.





¿Qué opina de las situaciones que se ilustran?

1.

2.

¿Está de acuerdo con la idea de que estar “gordito” o “gordita” refleja salud y felicidad? Sí _____ No _____ ¿Por qué?

Muchas personas piensan que comer mucho significa comer bien y que una persona con sobrepeso, al comer lo que desee, vive feliz y sin problemas. La realidad es que las personas que tienen sobrepeso o kilos de más sufren una serie de alteraciones en su organismo, que pueden producir enfermedades serias.



Acuda a los servicios de salud más cercanos y pregunte qué es la obesidad y cómo puede afectar la salud de las personas. También puede investigar en algún material de la biblioteca o de la Plaza comunitaria.

Escriba los resultados en su cuaderno y con las ideas más importantes, complete las siguientes oraciones.

La obesidad es:

Puede favorecer la aparición de enfermedades como:

 **Para saber más...**

Lea en su Revista el artículo “Los famosos kilitos de más”.

 **Sabía usted que...**

El colesterol alto es provocado por el exceso de grasa en la sangre que ocasiona la formación de “placas” que se pegan a las paredes de las arterias e impiden el libre paso de la sangre. Esta situación aumenta los riesgos de padecer alguna enfermedad del corazón, ataques cardíacos o derrames cerebrales; por ello, es importante evitar consumir en exceso aquellos alimentos que lo contienen en abundancia.



Reúnanse con algunos compañeros del Círculo de estudio o familiares y comparta el artículo anterior. Analicen cada una de las causas que provocan la obesidad y elaboren una lista de las formas en que esta enfermedad se puede evitar o prevenir. Escríbala en su cuaderno.

Retome la definición de obesidad que escribió inicialmente, ¿cambió en algo su opinión después de leer el artículo?, ¿por qué?



Sabía usted que...

Las grasas, además de proporcionarle energía a nuestro cuerpo, transportan vitaminas A, D, E y K, y también son necesarias para la producción de hormonas. Lo que afecta al organismo es su consumo excesivo; por ello debemos cuidarnos de no abusar de ellas, principalmente de las de origen animal.



Entre todos elaboren un cartel sobre la importancia de llevar una alimentación balanceada y de los daños o enfermedades que puede provocar no atenderla. Péguelo en el Círculo de estudio o en un lugar donde lo pueda ver mucha gente.



Recordemos que...

El sobrepeso y la obesidad, caracterizada por exceso de grasa en el cuerpo, provocan graves daños y enfermedades en las personas, algunas de ellas son: diabetes, hipertensión, arterioesclerosis, várices, alteraciones respiratorias, infarto al miocardio, entre otras. Por ello, es importante tener una alimentación balanceada, evitar el consumo excesivo de grasa y realizar ejercicio con regularidad.

Otras enfermedades originadas por la falta o deficiente alimentación son la anemia, la desnutrición, la anorexia y la bulimia.

Todas estas enfermedades se pueden evitar, si aprendemos a tener una alimentación balanceada, suficiente, variada, completa y adecuada, que contenga en las comidas diarias, alimentos de los tres grupos: 1) verduras y frutas, 2) cereales y tubérculos y 3) leguminosas y productos de origen animal, para que le proporcionen a nuestro cuerpo todos los nutrimentos que éste requiere.

Tema 4. Mente sana en cuerpo sano

Sentirse malhumorado o que empezó el día con el pie izquierdo, fastidiado, ver todo de “color negro”, no poder dormir, pueden ser formas de reaccionar ante situaciones como una enfermedad severa; la pérdida de un ser querido, estar sometido a estrés por grandes cargas de trabajo o preocupaciones económicas o sentimentales, entre otras, son situaciones de riesgo para la salud. Es importante conocer el origen de estos estados de ánimo, ya que se puede tratar de algún problema de salud, como la depresión, que necesita ser atendido con oportunidad.



Para empezar...

Lea el siguiente verso.

No me hablen*

Fragmento

*Soy mi cuerpo. Y mi cuerpo está triste
y está cansado. Me dispongo a dormir
una semana, un mes; no me hablen.
Que cuando abra los ojos hayan cre-
cido los niños y todas las cosas son-
rían.*

*Jaime Sabines en *Al téquerreteque*,
México, SEP/CONACULTA, 1999, p. 138.



¿Qué cree usted que quiere decir el autor de este verso?

¿En algún momento se ha sentido triste, falta de interés o con ganas de llorar, sin motivo alguno? Sí _____ No _____

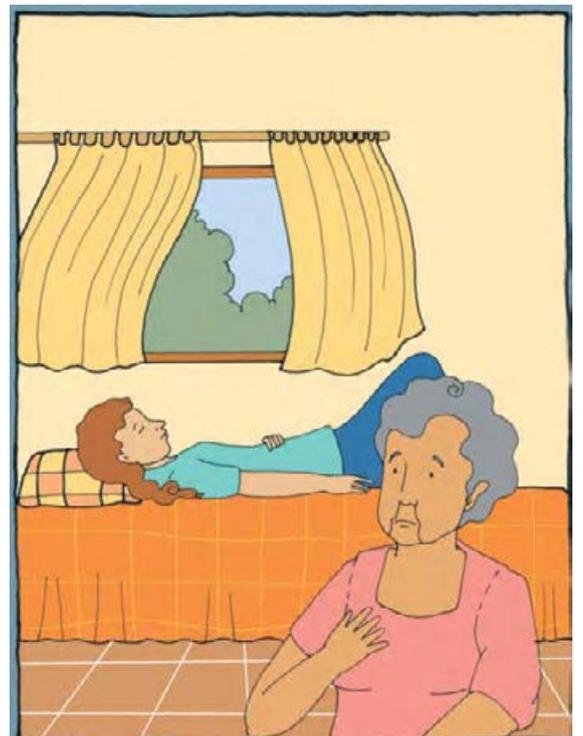
En caso de que su respuesta haya sido afirmativa, explique cuál cree que haya sido la causa.

La salud mental también cuenta

Lea la siguiente historia.

Los motivos de Rosa

Doña Inés esta muy preocupada porque su hija Rosa lleva varios días sin querer salir, come muy poco y se la pasa durmiendo; ha tratado de platicar con ella para saber lo que siente y poder ayudarla, pero es inútil.



¿Qué le pasa a Rosa para estar tan desanimada?

Al quedarse sin trabajo y al enterarse de la enfermedad de su abuelita, su interés por todo ha disminuido y sólo quiere estar dormida.



Rumbo a su casa, doña Inés se encontró al señor Ramiro y le comentó su situación.

No se preocupe, así son los jóvenes, sólo quieren llamar la atención y basta con no hacerles caso. Pronto se le va a pasar. ¡Anímela a buscar un nuevo trabajo!

Pues yo creo que debería llevar a Rosa con un médico para que la revise. Tal vez tenga un problema serio y requiera la atención de un especialista



Rosa y su mamá llegan al médico y platican con él, para conocer el diagnóstico

Se trata de un trastorno afectivo, pero con el tratamiento que va a recibir saldrá adelante.





Comente con sus compañeros o familiares las preguntas y después trate de responderlas.

¿Cuáles son las características que presenta Rosa?

¿Qué puede tener Rosa?, según las opiniones de:

Elena:

Ramiro:

El médico:

Los trastornos como las fobias, la ansiedad, el pánico y la depresión son considerados problemas de salud. Las familias se avergüenzan y toman actitudes defensivas cuando entre sus miembros se presenta uno de estos trastornos que afectan el comportamiento, causan sufrimiento y, en algunos casos, discapacidades. La Organización Panamericana de la Salud ha puesto en marcha el Programa de Salud Mental, que tiene entre sus objetivos cambiar esa visión equivocada, en el contexto de América Latina y el Caribe.

Lea el siguiente texto.

Una persona puede darse cuenta de que está enferma porque presenta diversos síntomas como dolor, náuseas, fiebre, entre otros. Sin embargo, existe otro tipo de enfermedades, no tan fáciles de detectar, como la depresión, considerada como un estado emocional caracterizado por tristeza, desánimo y baja autoestima, que puede presentarse en diferentes etapas de la vida. Si se detecta con oportunidad, se sigue el tratamiento adecuado y se cuenta con el apoyo familiar, es posible que la persona logre superarlo.



Sabía usted que...

Aproximadamente 25 millones de personas sufren depresión en América Latina, pero sólo 15% son identificadas y atendidas.

Organización Panamericana de la Salud, marzo de 2000.

¿Está deprimido? Escriba con sus palabras, ¿qué entiende por depresión?

Un estado depresivo no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza. Las personas que tienen este padecimiento no basta que digan “me voy a poner bien”, sino que requieren un tratamiento.

 **Para saber más...**

Lea en su Revista el artículo “¿Cómo reconocer la depresión?”. Subraye las ideas que considere más importantes.

Posteriormente, y con base en la lectura del texto, revise su opinión acerca de la depresión y compleméntela, si así lo considera necesario.

 **Recordemos que...**

Estar triste, desanimado, perder peso o no poder dormir son señales que indican que una persona puede estar deprimida. La depresión está considerada como un trastorno emocional, puede ser una enfermedad cuando no existe una causa aparente para padecerla.

Elabore una lista de las causas que llevaron a Rosa a sentirse deprimida.

Observe las siguientes imágenes. Escriba si alguna de las situaciones que se presentan pueden ser la causa de que una persona padezca depresión, ¿por qué?











Sabía usted que...

De la población del Distrito Federal, Guadalajara y Monterrey, 10.4% sufre depresión grave, distimia (depresión ligera) o trastorno bipolar. Les siguen los estados del norte: Chihuahua, Durango y Tamaulipas con 9%, mientras los estados del sureste como Chiapas, Quintana Roo y Yucatán reportan 5.7%.

Resultados del Estudio Nacional encabezado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el Instituto Nacional de Psiquiatría (INP) y el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) 2000.



Investigue si algún familiar o conocido ha vivido una experiencia parecida a la historia de Rosa. Pregunte y anote los datos que se piden en la tabla que está a continuación.

De ser posible, acuda a la unidad de salud más cercana o consulte en libros o revistas, cuáles son las causas de la depresión y su tratamiento. Escríbalas en su cuaderno.

Casos	Edad	Síntomas	Causa/Causas	Tratamiento
Caso 1				
Caso 2				
Caso 3				



Comente el resultado de su investigación con compañeros o familiares. Recuperen las ideas más importantes y escríbalas en su cuaderno.

Es normal sentirse deprimido después de un acontecimiento estresante, pero con el paso del tiempo se van modificando esos sentimientos hasta superarlos completamente. A continuación, se citan algunas de las posibles causas de la depresión que, en ocasiones, son la combinación de factores genéticos, psicológicos y ambientales.

- Tensiones (problemas con la familia, trabajo o estudio).
- Predisposición familiar.
- Baja autoestima.
- Algunas enfermedades físicas (accidentes cerebro-vasculares, cáncer, trastornos hormonales, entre otros).
- La pérdida de un ser querido.
- Problemas en las relaciones interpersonales.

¿Cómo ayudar?

Observe las siguientes imágenes. Anote en las líneas ¿cuál es el tipo de atención que recibe cada una de las personas de las imágenes?



Toma esta medicina, mamá, para que se te quite la tristeza.



Jorge, ven siéntate ya, te va a revisar el médico.





Comente con sus compañeros o familiares sus respuestas y entre todos concluyan cuál es la atención más adecuada. ¿Por qué?

¿Usted considera que los familiares de una persona que presenta trastornos depresivos sufre al igual que el enfermo? Sí ____ No ____ ¿Por qué?



Reúnase con sus compañeros o familiares y, con base en los resultados de la tabla de su investigación anterior, comente la información de la columna Tratamiento. En su cuaderno elabore un escrito, recuperando las ideas más importantes sobre la atención que reciben las personas con algún problema de depresión.



Sabía usted que...

La mayoría de la población con algún tipo de depresión no recibe tratamiento.



Para saber más...

Lea en su Revista el artículo “Atención a tiempo hace la diferencia”.

¿Recuerda la historia de Rosa? Si considera necesario léala nuevamente.

Con base en la información del artículo, ¿qué consejos le daría usted a doña Inés y a Rosa para solucionar el problema de depresión, por el cual está pasando?

Doña Inés:

Rosa:

¿Considera importante que la persona afectada coopere en su tratamiento?

Sí ____ No ____ ¿Por qué?

¿El apoyo de la familia o amigos, también será importante?

Sí ____ No ____ ¿Por qué?

La depresión es una enfermedad que puede ser controlada, por lo que debe ser atendida. Platique con su médico.

El Programa Nacional de Salud 2001-2006 señala que en México 10.8% de las principales causas de pérdida de años de vida saludable, corresponden a enfermedades psiquiátricas y neurológicas.



Reúnase con sus compañeros o familiares, entre todos traten de recuperar lo que consideren más importante de este tema. Elaboren textos con la finalidad de dar a conocer a los habitantes de la comunidad información sobre la depresión.

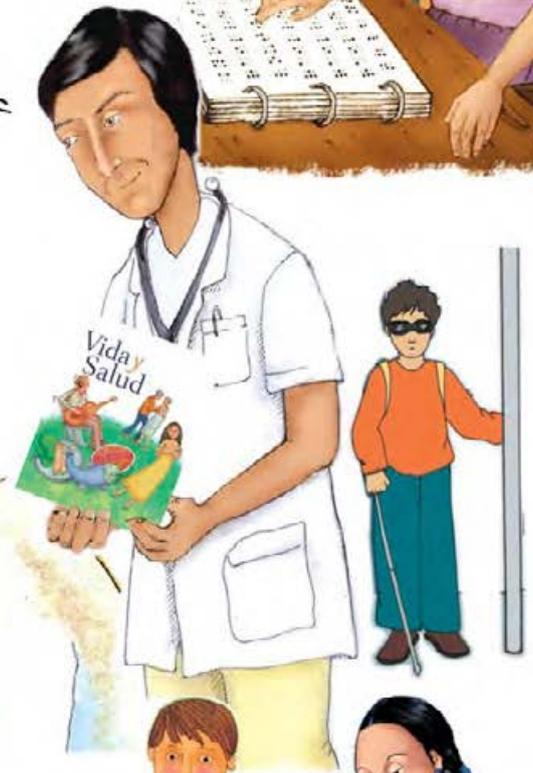
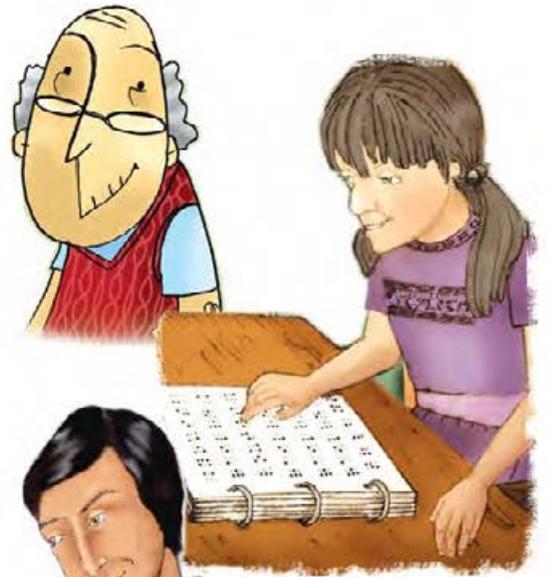
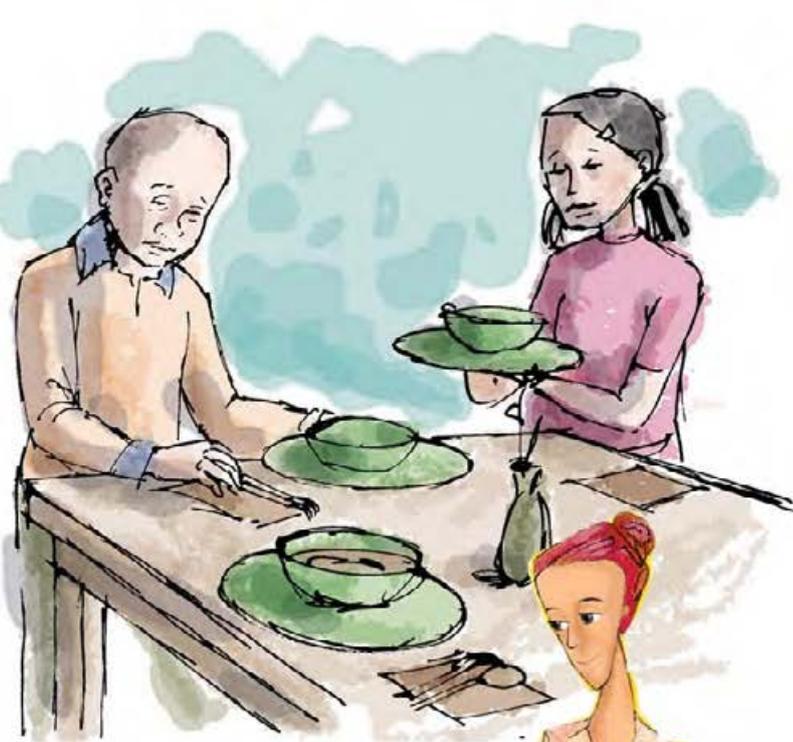
La información la pueden organizar en los siguientes apartados:

- ¿Qué es la depresión?
- ¿Cuáles son sus causas?
- ¿A quién hay que acudir para su tratamiento?
- La importancia del apoyo de la familia y la ayuda de sí mismo.



Recordemos que...

La depresión causa malestar y sufrimiento no sólo a la persona que la padece, sino también a la familia. Por desgracia, muchas personas no saben que existen tratamientos, de ahí la importancia de diagnosticarla a tiempo por un especialista, para iniciar oportunamente su atención.



Mi avance

1. Escriba en las líneas, cinco diferencias físicas que encuentre entre mujeres y hombres.

Mujeres

1	
2	
3	
4	
5	

Hombres

1	
2	
3	
4	
5	

2. Mencione al menos tres derechos que tenemos mujeres y hombres que nos ayuden en el cuidado de nuestra salud.

Derechos de mujeres y hombres

1	
2	
3	
4	
5	

3. Explique, con sus propias palabras, lo que entiende por equidad y cómo repercute en la salud de las personas.

4. ¿Las personas con capacidades diferentes deben tener las mismas oportunidades para desarrollarse?

Sí _____ No _____ ¿Por qué?

5. Explique algunas de las actividades que pueden realizar las personas con capacidades diferentes.

6. Describa algunos de los derechos que tienen las personas con capacidades diferentes.

7. Escriba ¿qué es tener una alimentación balanceada y cómo repercute en la salud de las personas?

8. En el siguiente espacio, escriba un menú que incluya los tres grupos de alimentos, para una persona adulta que trabaja como albañil y goza de buena salud.

Desayuno

Comida

Cena

--	--	--

9. ¿Cuáles son algunas de las enfermedades que pueden aparecer, si se tiene una alimentación excesiva en grasas?

10. ¿Qué es la depresión y cuáles son sus síntomas?

11. ¿Cómo puede apoyar la familia en caso de que alguno de sus integrantes padezca depresión?

12. ¿La depresión se puede curar?, ¿cómo?

¿Qué he aprendido y para qué me sirve?

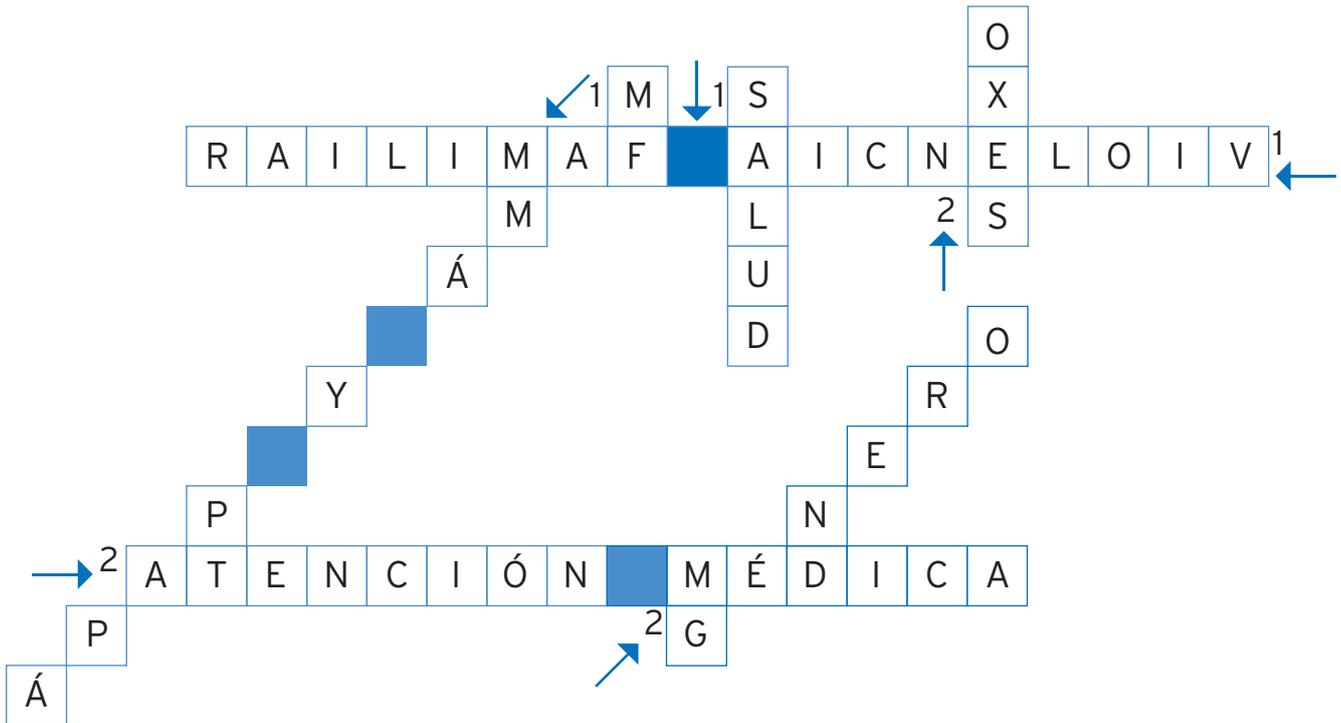
¿Qué aprendí en esta Unidad?

¿Qué debo repasar?

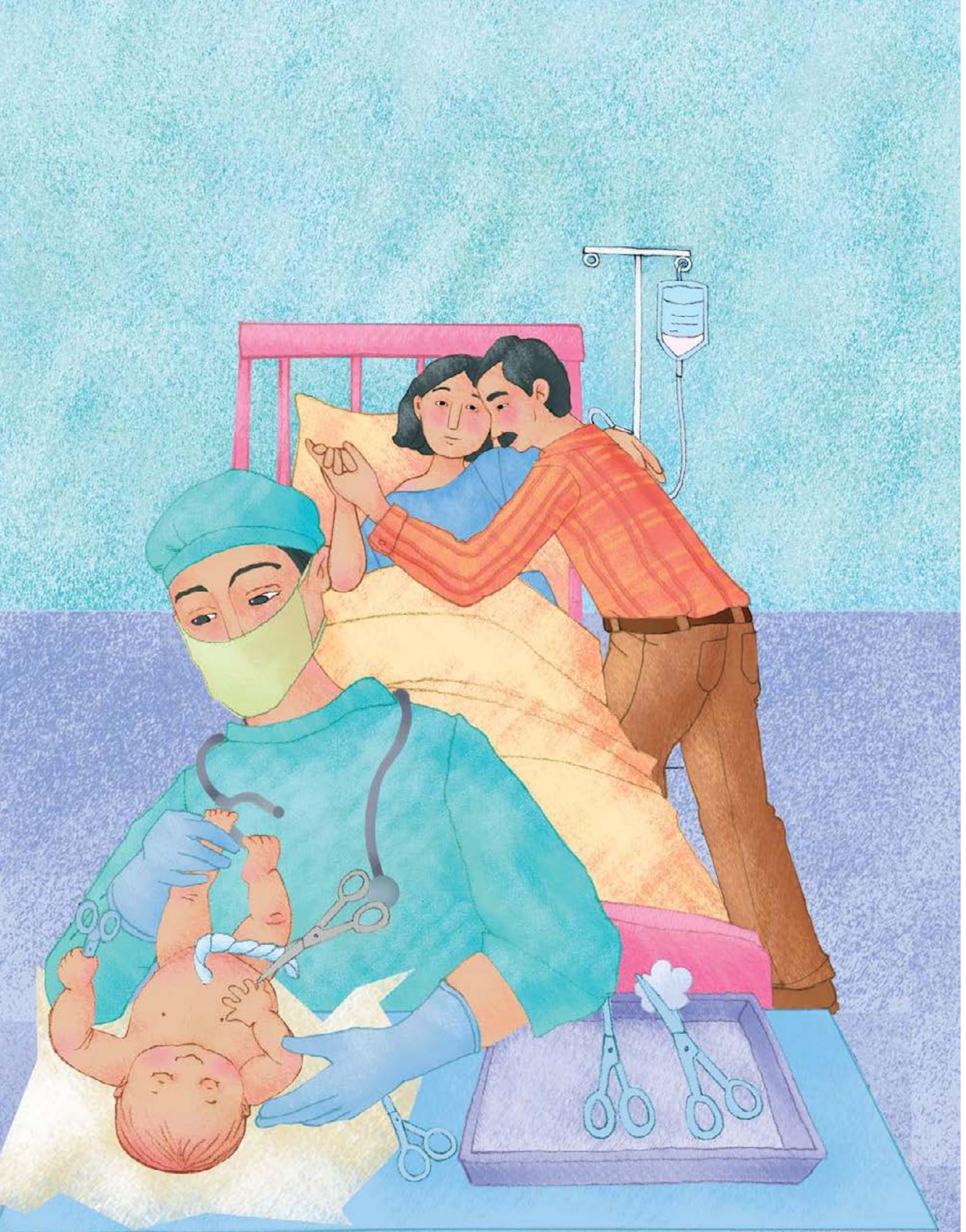
¿Para qué me sirve lo que he aprendido en esta Unidad?

Hoja de respuestas

Respuesta de la sopa de letras de la página 26.



		C	A	R	I	E	S						
			I							O			
			M							B		A	
			I			D	I	A	R	R	E	A	N
			L							S		O	
			U							I		R	
			B							D		E	
										A		X	
										D		I	
D	E	S	N	U	T	R	I	C	I	Ó	N	A	



UNIDAD 2

Nuestra etapa reproductiva

Durante el desarrollo de un nuevo ser, se requieren cuidados especiales, tanto para la madre como para el ser que se está formando. Para ofrecerlos es necesario conocer los cambios físicos y psicológicos que ocurren en este periodo y las atenciones que se deben tomar para evitar problemas de salud.

¿Qué nos proponemos?

Distinguir las diferentes etapas del embarazo y los cuidados que requieren.

Reconocer los cambios, los cuidados y las necesidades de la madre después del parto.

Valorar la importancia de la alimentación con leche materna.

Temas

1. En espera de un nuevo ser
2. ¡Es tiempo de nacer!
3. Puerperio, la famosa cuarentena
4. El valor de la leche materna

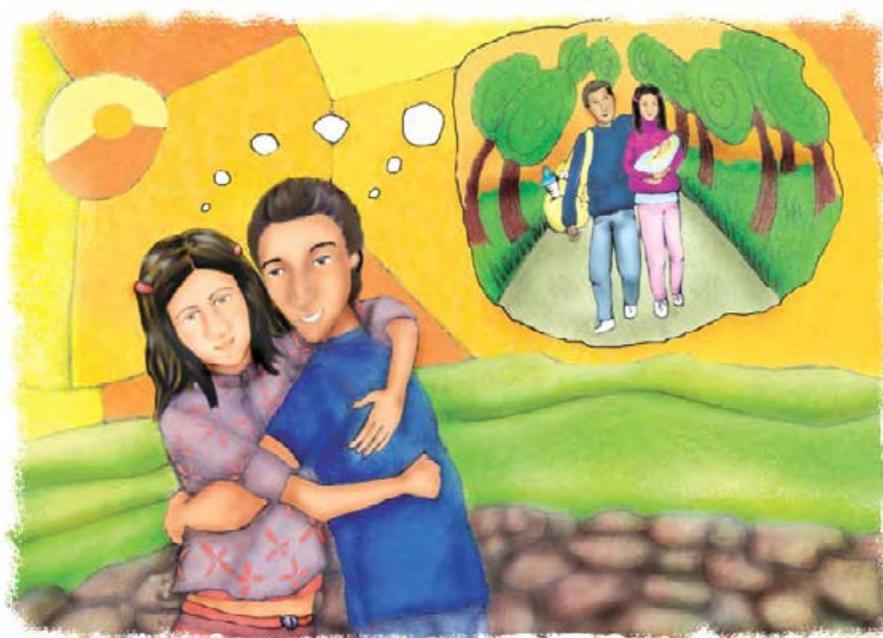
Tema 1. En espera de un nuevo ser

La espera de un nuevo ser es una gran dicha, pero para que esa felicidad sea completa, es necesario que los padres se encuentren preparados para su llegada y tengan en cuenta todos los aspectos que deben cuidar para vivir plenamente el embarazo y recibir a un bebé sano.



Para empezar...

Observe.



¿Qué le dice o comunica esta imagen?

¿Le recordó algo de su vida?

Sí ____ No ____ ¿Por qué?

Antes del embarazo

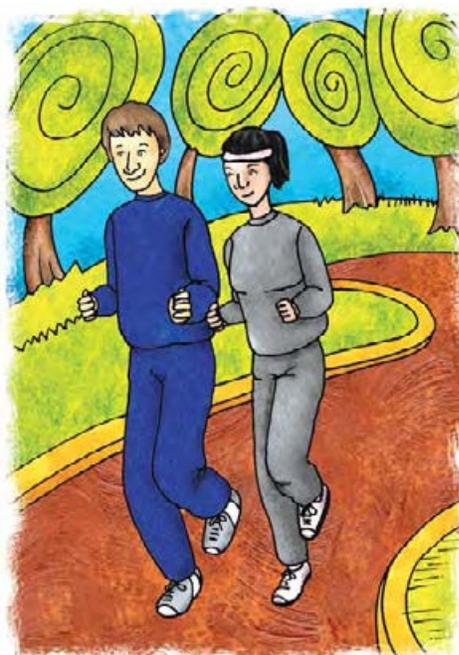


Lea los siguientes casos y compártalos con algunos compañeros, familiares o amigos y juntos respondan la pregunta que se encuentra al final de ellos.

1. Lucía y Rafael tienen dos años de compartir su vida en pareja y están pensando en ser padres. Ella tiene 26 años y él 30. Ambos trabajan en una oficina y comparten los gastos y los quehaceres de la casa. Los fines de semana acostumbra ir al parque a correr y en la tarde leen juntos revistas sobre maternidad, paternidad y desarrollo de los bebés.



1



2. Rosalía es una adolescente de 15 años que está embarazada. Tiene problemas en casa con sus padres y ha empezado a fumar para sentirse aceptada por un grupo de jóvenes de su edad. Ellos toman cerveza los fines de semana. En ocasiones no llega a dormir a casa. Se encuentra triste y preocupada por su embarazo; no tiene pareja.



2



3

3. Pedro y Ángela tienen seis años como pareja, son padres de cuatro hijos y próximamente de uno más. Tendrían otro hijo, pero lo perdieron por complicaciones en el embarazo debido a la presión alta que Ángela padece. La pareja tiene algunos problemas en su relación porque el dinero que gana Pedro no alcanza para mantener a la familia y Ángela no trabaja fuera de casa debido a que se encuentra muy ocupada atendiendo a sus hijos.

¿Cree que los futuros padres de cada caso están preparados para la llegada de su nuevo hijo o hija?

1. Sí ____ No ____ ¿Por qué?

2. Sí ____ No ____ ¿Por qué?

3. Sí ____ No ____ ¿Por qué?

Después de analizar los casos anteriores, elabore una lista de los aspectos que considere necesarios tomar en cuenta antes de iniciar un embarazo.

Cuando una persona decide tener un hijo/a, es necesario que tenga claras sus condiciones personales, de pareja y de familia, así como lo que se requerirá durante el embarazo y para el nuevo ser.



Resuelva el cuestionario “¿Estamos listos para un embarazo?” de su Folleto *Para estar saludables 1*. Después compártalo con alguna persona a la que pueda serle útil. Lean juntos la información que proporciona y coméntenla.

Escriba en las siguientes líneas qué les diría o aconsejaría a las personas de cada uno de los casos anteriores, para llevar a término un embarazo saludable y con buenos resultados al momento del nacimiento.

A Lucía y Rafael:

A Pedro y Ángela:

A Rosalía:

Dar vida a un ser humano es una gran responsabilidad, porque además de requerir salud, casa, vestido, alimento, educación y recreación, también necesita tiempo, seguridad y amor. Por ello, antes de tomar esa decisión, es importante considerar todos esos aspectos.



Recordemos que...

Antes de un embarazo, es importante que los futuros padres reconozcan si están preparados para recibir a un nuevo ser. Entre los aspectos por tomar en cuenta destacan su madurez física, mental y emocional; la buena comunicación en la pareja, el número de embarazos que ha tenido la mujer y si existieron complicaciones, la edad de ésta (la óptima para la mujer es entre los 20 y los 35 años) y esperar al menos dos años, después del último embarazo y antes de volver a embarazarse, para dar tiempo a que la madre se recupere.

Es recomendable que acudan los futuros padres a los servicios de salud para recibir orientación y atención antes de decidir un embarazo.

El embarazo y sus cuidados

Explique, con sus propias palabras, lo que entiende por *embarazo*.



Pregunte a dos mujeres del Círculo de estudio o familiares que hayan sido madres, cómo se enteraron de su embarazo y cómo se sintieron en las primeras semanas. Si usted ha vivido esa experiencia, inclúyala.

¿Cómo me di cuenta de mi embarazo?

¿Cómo me sentí durante las primeras semanas?

Persona 1		
Persona 2		
Mi experiencia (Si es que tengo algún hijo/a)		

Cuando una mujer se embaraza, empieza a experimentar cambios en su cuerpo, que se manifiestan de diversas formas y pueden ser más notorios en unas mujeres que en otras.



Sabía usted que...

Hay hombres que durante el embarazo de su pareja han sentido náusea, vómito y cansancio. Esta situación, más la responsabilidad de ambos padres con los hijos, ha hecho que actualmente se diga que la pareja está embarazada.

Algunos síntomas que presentan las mujeres cuando están embarazadas, desaparecen en los primeros meses; sin embargo, otros permanecen hasta el final.

- Presencia de náusea, vómito o rechazo a algunos alimentos, principalmente en las mañanas (por lo regular desaparecen después de seis a ocho semanas).
- Mayor sensibilidad, lo que provoca con facilidad el llanto.
- Cansancio o sueño.
- Deseos de orinar con frecuencia (debido a que conforme el bebé crece, presiona la vejiga, dejando menos espacio para acumular la orina).
- Estreñimiento o constipación (aparece en los primeros meses del embarazo, como resultado de cambios en la alimentación y aumenta conforme avanza el crecimiento de la matriz).
- Antojos de ciertos alimentos.
- Cambios en las mamas. Primero se sienten más grandes, se tiene una sensación de llenura y son más sensibles al tacto. La piel, alrededor del pezón, se ve más oscura.
- Cambios en la coloración de la piel, principalmente se oscurece la frente, la nariz y los pómulos (se conoce como máscara del embarazo o paño).
- Aparición de una “línea morena” en el vientre, que va desde el inicio del vello del pubis hasta la boca del estómago.
- Falta de menstruación.



¿Coincidieron algunos de los síntomas con los que le dijeron las personas?

Sí _____ No _____

¿Fueron iguales los cambios en todas las personas a las que les preguntó?

Sí _____ No _____

¿A qué cree que se deba? _____

¿Sabe cómo se procrea un ser humano y cómo es su desarrollo en el vientre materno?



Reúnase con otras personas y aprenda con el *Juego Carrera por la salud*, ponga especial atención en las preguntas que se refieren al embarazo y traten de enriquecerlas entre todos.



Elabore un escrito en su cuaderno que se titule *El embarazo*, en él recupere la información y experiencias compartidas en el juego anterior acerca del embarazo.



Para saber más...

Consulte en su Revista el artículo “La maravilla de una nueva vida”.

¿Recuerda en qué mes aproximadamente se define el sexo de un niño/a? ¿En qué mes se forman su cerebro y sus huesos? ¿Cuándo comienza a sentir?

Con base en el artículo que leyó, complete el siguiente cuadro:

Desarrollo	Periodo de gestación
Formación del cerebro	
Primeros huesos	
Oído (puede escuchar)	
Tacto (puede sentir)	
Gusto (puede saborear)	4º mes
Definición del sexo	



Sabía usted que...

El sexo de un niño o niña lo establece el padre. Algunos de los espermatozoides producidos por el hombre tienen **cromosomas X** y otros cromosomas Y. Mientras que en el óvulo de la mujer sólo se encuentran cromosomas X. Al unirse el espermatozoide con el óvulo, se pueden crear las combinaciones XX y dar origen a una niña, o XY y procrear a un niño.

¿Qué cuidados deberá tener una mujer embarazada para que el desarrollo de su bebé se lleve a cabo en las mejores condiciones posibles?



Investigue con personal de salud cuáles son los cuidados que una futura madre requiere para tener un embarazo saludable. Elabore una nota en su cuaderno y coméntelo con otras personas.

Cromosomas. Elementos que se encuentran en el núcleo de la célula que contiene las características hereditarias.

Consulte su Folleto *Para estar saludables 1* en la parte correspondiente a “Recomendaciones para una embarazada”.

¿Hay información nueva en relación con su investigación? Sí ___ No ___

Revise su texto sobre *El embarazo* y complémtelo con los resultados de su investigación y la información del Folleto.

Comparta con otras personas lo que sabe ahora acerca del embarazo. Puede organizar pláticas en su Círculo de estudio o preparar una presentación para la gente interesada.



Recordemos que...

El embarazo es el proceso en el que un nuevo ser se forma en el vientre de su madre, aproximadamente dura nueve meses. Durante este periodo, es importante que la madre tenga por lo menos cinco revisiones médicas, para asegurarse de que el desarrollo del bebé marcha bien y se le recomienda una dieta de acuerdo con sus necesidades, así como tomar mucha agua y disminuir el consumo de sal. Es importante que haga ejercicio, el médico le indicará qué actividades puede o necesita realizar. También debe bañarse diariamente y lavarse los dientes después de cada comida; tener periodos de descanso, no consumir bebidas alcohólicas ni fumar, no tomar medicamentos sin receta médica, ni levantar cosas pesadas.



¡Ojo en el embarazo!

Durante el embarazo evite preocupaciones, presiones o sustos, así como caídas o enfermedades y el consumo de productos como el cigarro y el alcohol.

Retome el caso de Rosalía que se presenta al inicio del tema y conteste.

¿Qué edad tiene Rosalía?

¿Cómo se encuentra su situación emocional?

¿Cuáles son los hábitos y/o los cuidados que está teniendo?



Comente con otras personas: ¿Cómo se imagina que será su parto si continúa con los mismos hábitos? ¿Cómo cree que nacerá su hijo o hija?

Un **embarazo de alto riesgo** es aquel que tiene la certeza o probabilidad de enfermedad de la madre o del niño durante la gestación.

En los recuadros del siguiente listado, escriba una **V** si considera verdadera la idea que complementa la frase inicial; y **F**, si considera que es falsa.

Un embarazo de alto riesgo...

Lo puede tener una mujer que se alimenta en forma balanceada.

Regularmente lo tiene una persona obesa.

Lo puede padecer una mujer que fuma y bebe alcohol.

Seguramente lo tendrá la mujer que hace ejercicio regular.

Con frecuencia lo tienen las mujeres menores de 20 años y mayores de 35.

Seguro lo tiene una persona que padece hipertensión y diabetes.

Lo puede tener una mujer que asiste a su control prenatal.

¿Conoce alguna persona que haya tenido un embarazo de alto riesgo? Sí ___ No ___



Si su respuesta fue positiva, responda la siguiente pregunta, si no es así, averigüe con alguna persona que haya conocido un caso de este tipo.

¿Cuáles fueron los síntomas que se le presentaron y los cuidados que le recomendaron?

Síntomas	Cuidados

Existen diferentes situaciones que pueden llevar a un embarazo de alto riesgo. Algunos de ellos son:



a) Los extremos de las edades, es decir, que una mujer se embarace siendo muy joven (menor de 20 años) o mayor (después de los 35 años), lo cual puede provocar:

- Problemas durante el embarazo.
- Tener un aborto.
- Que el niño/a sea prematuro.
- Que el niño/a nazca con bajo peso (menos de dos kilos y medio).
- Presentar placenta previa (que puede provocar sangrados excesivos durante el embarazo y poner en peligro a la madre y a su hijo/a).
- Tener hijos con malformaciones congénitas (defectos físicos desde el nacimiento).
- Tener un parto prolongado.

b) Padecer hipertensión (presión alta) o diabetes.

Las mujeres con diabetes o hipertensión pueden padecer:

- Dolor de cabeza.
- Zumbido de oídos.
- Visión borrosa.
- Mareo.
- Cansancio.
- Falta de aire.

c) Tener anemia y presentar:

- Fatiga o desgano.
- Poco incremento de peso durante el embarazo.
- Dolor de cabeza.
- Palidez.
- Infecciones.
- Hemorragias.
- Muerte del **feto**.
- Problemas durante el parto.
- Parto prematuro.
- Sufrimiento fetal.

En estas situaciones, la embarazada, su pareja y la familia deben poner mayor atención en el control prenatal y acudir todas las veces que el médico lo indique para tratar de evitar cualquier complicación y que el embarazo pueda llegar a término en las mejores condiciones posibles para la madre y su hijo/a.

Feto: producto de la concepción mayor a 12 semanas de gestación y hasta antes del nacimiento.



Sabía usted que...

En la cultura azteca, la parturienta era vista como un guerrero que emprendía batallas y alcanzaba la gloria, ya fuese captor o cautivo. Si su batalla era victoriosa y traía al mundo una criatura, la gloria era la maternidad, y el hijo, el trofeo; si por el contrario, sucumbía en la batalla con el niño aún cautivo en su matriz, su muerte era tan noble como la del guerrero y, como él, ascendía a los cielos, a la Casa del Sol.

Revista *Arqueología Mexicana*. “La mujer en el mundo prehispánico”. Enero-Febrero, 1998



Para saber más...

Consulte su Folleto *Para estar saludables 1* en la parte correspondiente a “¡Alarma en el embarazo!”.

Con base en la información que revisó en el Folleto, relacione las dos columnas con una línea. Puede unir más de una opción en un mismo sitio.

- | | |
|---|--|
| <p>a. Ver lucecitas, zumbidos en los oídos o tener dolor de cabeza.</p> | <p>Indica que el bebé puede haber muerto.</p> |
| <p>b. Vómitos abundantes.</p> | <p>Pueden ocasionar una pérdida de más de 5% de peso de la madre antes de cumplir los cuatro meses de gestación.</p> |
| <p>c. Palidez intensa en la cara interna de los párpados o lengua.</p> | <p>Es necesario recibir de inmediato atención médica.</p> |
| <p>d. Falta de movimientos del bebé, o éstos son muy lentos.</p> | <p>Son síntomas de aumento en la presión arterial (preclampsia) en el embarazo.</p> |
| <p>e. La cabeza del feto no está hacia abajo al finalizar el embarazo.</p> | <p>Es síntoma de anemia.</p> |



Comparta la información del Folleto con algunos compañeros/as, del Círculo, amigos o familiares y, en conjunto, contesten.

Explique con sus propias palabras qué es un aborto espontáneo y por qué se puede presentar.

¿Por qué es importante el control prenatal?

¿Por qué es necesario que ante cualquier señal de alarma, la embarazada acuda de inmediato a recibir atención médica?

Aborto: expulsión del producto antes de las 20 semanas de gestación.



Las figurillas de mujeres embarazadas o “recipientes” son huecas y tienen un orificio en el vientre, que contiene una figura de un recién nacido que se puede quitar.



Recordemos que...

Un embarazo de alto riesgo tiene mayor probabilidad de causar enfermedad o muerte en la madre, el feto o el recién nacido. Algunas personas que pueden tener embarazos de alto riesgo son las mujeres que padecen anemia, hipertensión, diabetes o son menores de 20 años o mayores de 35; por ello, deben acudir por lo menos a cinco revisiones médicas e incrementar sus cuidados.

Si en una mujer embarazada se llega a presentar alguna señal de alarma, el embarazo se considera complicado, debe aumentar su atención médica, tener cuidados especiales y estar pendiente del desarrollo del nuevo ser, para constatar que todo marcha bien.

Algunas señales de alarma son: presencia de cólicos, fiebre, vómitos abundantes después del tercer mes, salida de sangre o líquidos por la vagina después del tercer mes, o falta de movimientos del bebé.

Tema 2. ¡Es tiempo de nacer!

Ha terminado el embarazo, por fin llegará el ser que con tanta ilusión se ha esperado durante nueve meses, aunque a algunas embarazadas les llegará a sorprender antes. Por fin, conocerá el hijo o la hija que alguna vez imaginó. Pero, ¿cómo es ese momento?, ¿todo sucede como se pensó?, ¿todo se realiza sin ningún problema? Revisemos cómo se da este proceso y los cuidados que requiere.



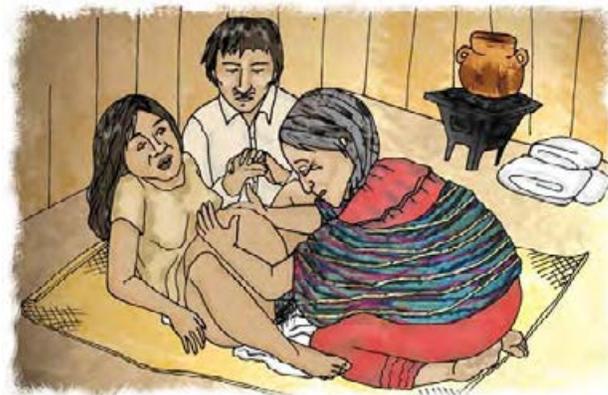
Para empezar...

Complete.

Según su experiencia, sobre lo que ha vivido o escuchado, ¿qué es un parto? _____

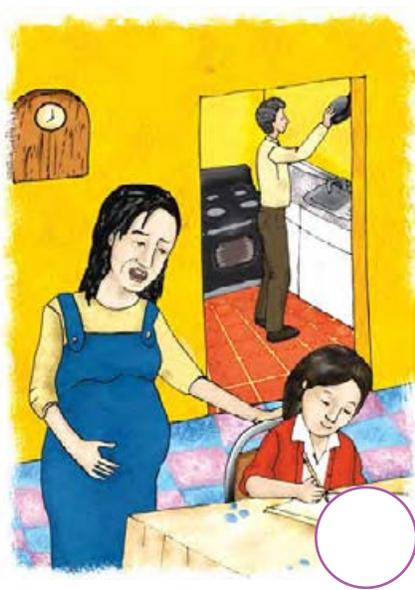
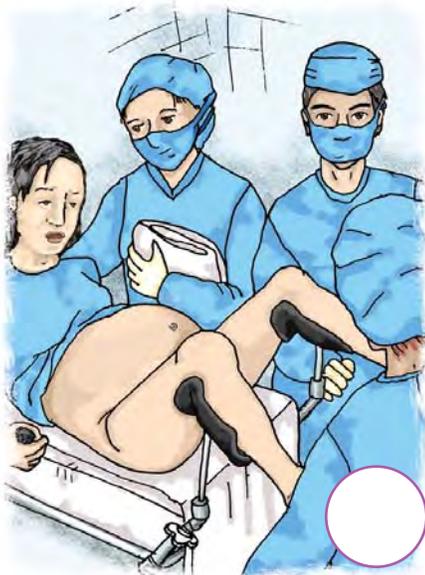
En ese momento, la madre _____

En ese momento, el padre _____



Cuando ya es hora

Observe las imágenes y ordénelas en secuencia. Para ello, escriba, el número 1 en el recuadro que usted considere que representa la situación que se dio primero y el 6 en la que se dio al último.



¿Se le dificultó ordenar las imágenes?

Sí _____ No _____ ¿Por qué?

¿Usted o alguna persona cercana ha tenido algún parto?

Sí _____ No _____



Si su respuesta fue negativa, pregúntele a alguna persona que haya tenido o presenciado un parto y describa su experiencia.

Compare el orden de secuencia de las imágenes anteriores, con la descripción que anotó.

¿Hubo alguna diferencia? ¿Le gustaría conocer el proceso del parto?

El final del embarazo es un momento de profunda emoción y, en ocasiones, de nerviosismo para los padres, pues pronto podrán tener en sus brazos al hijo o hija que han esperado.

¿Cómo saber cuando ya es tiempo?

El momento tan esperado se anuncia con molestias o dolores en el útero, llamados contracciones; o cuando se rompe “la fuente” y sale líquido de la vagina. Lo más frecuente es que se presenten ambas situaciones.



Lea las siguientes preguntas y coméntelas con alguna persona del Círculo de estudio o algún familiar. Juntos traten de contestarlas.

¿A qué cree que se deban las contracciones que se presentan antes del parto?

¿Por qué cree que salga líquido por la vagina (ruptura de la fuente)?

¿Cómo se da el proceso del parto?

Recordemos que aproximadamente a los nueve meses el nuevo ser humano termina su desarrollo y está listo para salir del vientre de la madre. Para lograrlo, se requiere de una fuerza que lo ayude a salir al mundo exterior, ésta se presenta a través de las contracciones, que lo empujan poco a poco fuera del útero, a través de la vagina.

1. El primer momento del proceso del parto, el cual se puede dar con o sin que se rompa la fuente, se conoce como *borramiento*. En este momento, el cuello del útero desaparece, es decir, pierde su forma, pues muy pronto comenzará a dilatarse (abrirse). Esta etapa, caracterizada por el inicio de las contracciones, puede durar entre seis y ocho horas.



Sabía usted que...

Aunque en cada mujer es diferente el **trabajo de parto**, en una primeriza puede durar entre ocho y doce horas, y el de una que ya ha tenido hijos, entre cuatro y seis horas.

2. El segundo momento del parto es el conocido como *dilatación*. En esta etapa las contracciones se hacen más fuertes y más frecuentes, lo que permite que el útero se comience a abrir cada vez más hasta que tenga una abertura de ocho centímetros aproximadamente.

En las mujeres que ya tuvieron hijos, el *borramiento* y la *dilatación* se dan al mismo tiempo, por eso su parto puede ser más corto que las mujeres que lo tienen por vez primera.

3. El tercer momento del parto es la *transición*, en éste las contracciones se presentan cada uno o dos minutos y duran más o menos un minuto. El útero alcanza la abertura máxima para que pase el bebé, la mujer siente calor, ardor, un estiramiento en la vagina y ganas de pujar.

Reflexione sobre la información anterior y responda.

¿Por qué la madre tiene que pujar en un parto natural para que el o la bebé nazca?

Trabajo de parto: momento previo al nacimiento, que inicia desde el comienzo de las primeras contracciones hasta que nace el bebé.

¿Por qué la placenta es desechada después del parto?



Acuda a la Plaza comunitaria más cercana e investigue en algún material impreso o video, información sobre las dos preguntas anteriores y aquellas referidas a las contracciones y el rompimiento de la fuente. Con base en esta información, confirme las respuestas que escribió. También puede solicitar apoyo a su asesor/a.

4. El cuarto momento del proceso del parto es la *expulsión*. En esta etapa, las contracciones son más intensas y con ayuda de los pujidos de la madre comienza a nacer el bebé. Primero sale la cabeza, luego cada uno de los hombros y, finalmente, el resto del cuerpo.



5. El *alumbramiento* es la última fase del parto. Se da posterior al nacimiento del bebé. En ella, sale del útero la placenta que alimentó y nutrió al bebé durante el periodo que permaneció dentro de la madre. Es necesario que salga toda para evitar alguna infección. Si con las contracciones que continúan después del nacimiento no logran desecharla, el o la médico deben sacarla por completo y asegurarse de que el útero quede perfectamente limpio y vacío.



Sabía usted que...

El médico ecuatoriano Oswaldo Cárdenas creó un proyecto para que las mujeres puedan parir en cuclillas, recuperando algunas costumbres indígenas.

Cárdenas asegura que esta colocación le permite a la madre tener una posición más cómoda, facilita el parto natural con ayuda de la **fuerza de gravedad**, lo hace más rápido y con mejores resultados, así como con menos sangrado y dolor.

Este aparente “nuevo método” se ha usado desde hace muchos años en distintas culturas indígenas de diferentes partes del mundo. De hecho, entre los años 1325 y 1521, las mujeres aztecas tenían a sus hijos de esta manera. Así lo muestra la pieza *Tlazoltéotl pariendo*, única en sus características.

Alcina Franch, León-Portilla y Matos Moctezuma. *Las culturas del México Antiguo, Tlazoltéotl pariendo*, Madrid , Lunwerg editores, 1992, p. 358.



Fuerza de gravedad: fuerza que ayuda a todas las personas y a las cosas a mantenerse en el suelo o sobre una superficie como una mesa o una silla. Es como si algo nos empujara hacia abajo o la misma tierra nos atrajera hacia ella para no flotar.

Después de revisar cómo se da el proceso de parto, regrese a las imágenes que ordenó al inicio del tema y corrija su actividad si es necesario.



Recordemos que...

El parto es el momento final del embarazo, por lo regular se da a los nueve meses de la fecundación del nuevo ser. La primera señal que indica que el parto se acerca es el inicio de las contracciones, es decir, dolores en el vientre o salida de líquido de la vagina, conocido como “rompimiento de la fuente”.

¿Y si hay complicaciones?

Como sabemos, no todos los partos son iguales; unos se dan antes de los nueve meses; algunos son rápidos y sin complicaciones; otros, largos o presentan ciertas dificultades.

¿Cuáles cree que puedan ser algunas complicaciones de un parto?



Converse con otras personas del Círculo de estudio, familiares o amigos sobre algunas complicaciones que se pueden dar en el parto o nacimiento de un bebé. Pueden ser experiencias que se hayan vivido de cerca o de las que sólo se hayan enterado. Escríbalas a continuación.

Caso 1

Caso 2

Caso 3

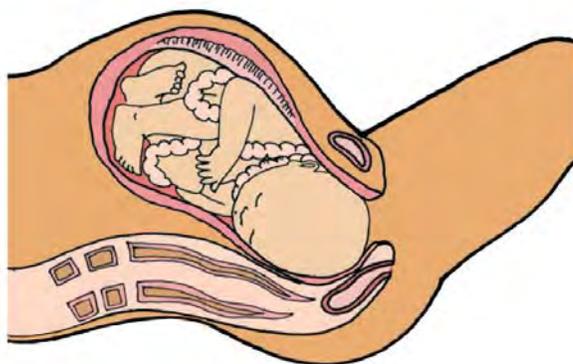
¿Considera que algunas de esas complicaciones se pudieron haber evitado?

Sí ____ No ____

¿Por qué?

Lea lo siguiente.

Carmen y Efrén están muy nerviosos y emocionados porque ella ya se encuentra en el noveno mes de embarazo. Ambos querían tener a su hijo en forma natural, pero en el último ultrasonido que le practicaron, se ve que el feto tiene enredado en su cuello el cordón umbilical y si nace por vía vaginal, se puede ahorcar.



¿Cree que tendrá algún riesgo?

Sí ____ No ____ ¿Por qué?

¿Cuál cree que sea la opción que tendrán que elegir Carmen y Efrén para el nacimiento de su bebé?



Para saber más...

Consulte en su Revista el artículo “Cuando algo falla”.

Con base en la información del artículo que acaba de leer, elabore un resumen en su cuaderno que recupere las ideas que a usted le parecieron más importantes; posteriormente, complete el siguiente **cuadro sinóptico**.

La cesárea se puede realizar cuando:

- Al feto le hace falta oxígeno.

-

-

- La madre tiene placenta previa y puede tener una hemorragia en el nacimiento.

-

-

- El bebé no está colocado de cabeza al final del embarazo.

-

- De hombro.

-

Cuadro sinóptico: especie de resumen en forma de esquema, en el que se emplean “llaves” para agrupar o presentar de manera breve información importante.

¿Qué opina usted de la cesárea?

¿Cuáles son las ventajas y las desventajas de una cesárea?



Comparta con otras personas la información sobre el parto natural y la cesárea y mencione cuáles son los cuidados que deben tener las mujeres que se someten a esta operación.



Recordemos que...

Algunos de los partos presentan complicaciones, como que el bebé no venga de cabeza, que sea muy grande o la pelvis de la madre muy estrecha; que el feto se encuentre enredado en el cordón umbilical o le esté faltando oxígeno; o que la madre no tenga contracciones o no se le rompa la fuente, cuando ya llegó a los nueve meses.

Una alternativa para enfrentar este tipo de complicaciones es la cesárea, una operación en la que se saca al bebé a través del vientre materno.

Los cuidados que necesitan las mujeres que tienen a sus hijos por medio de cesárea son: permanecer en cama al menos seis horas después de la operación y, posteriormente, caminar un poco con ayuda, tomar los medicamentos que le sean recetados y reposo. En ambos casos puede amamantar al niño/a, excepto que el médico indique lo contrario.

Tema 3. Puerperio, la famosa cuarentena

Conocer las funciones del cuerpo durante la etapa reproductiva es una de las actividades que se deben promover en la educación para la salud. En la medida en que se favorece el conocimiento sobre las funciones de nuestro cuerpo, mejoran los cuidados y disminuyen los riesgos de las personas; es necesario que tanto las mujeres como los hombres sean conscientes de las diferentes etapas de su vida y la atención que requieren en cada una de ellas.



Para empezar...

Lea la historieta.

María tuvo su primer niño hace cinco días, ella y su esposo están felices con el nuevo miembro de su familia.



Bueno, sea como sea, ya tienes a tu criatura y debes cuidarlo mucho, lo mismo que cuidarte tú. Debes tener cuidado en la cuarentena y no bañarte, porque te puede hacer daño.

Al contrario, señora, el médico me recomendó bañarme diario para evitar infecciones en la herida; además, salir a caminar un poco.

Pero, ¿de dónde sacan eso?, ¡cómo cambian los tiempos! Yo tuve 8 hijos y mírame, aquí ando, eso por cuidarme como se debe... Pero ¡cúbrete tu cabeza con algo, te puede dar un mal aire y después vienen las “punzadas”, muchacha!

Gracias por sus recomendaciones, doña Belinda.

¿Cómo se siente María?

¿A qué se refiere doña Belinda cuando dice que debe tener cuidados en la cuarentena?

¿Con qué otro nombre se conoce en su comunidad al período de la cuarentena?

¿Qué imagina que quiere decir la palabra cuarentena?



Investigue con algunas personas que han tenido hijos. ¿Cómo se han sentido después de haber tenido a su niño o niña? ¿Qué cuidados han tenido después del nacimiento de sus hijos? Anote las respuestas en su cuaderno.

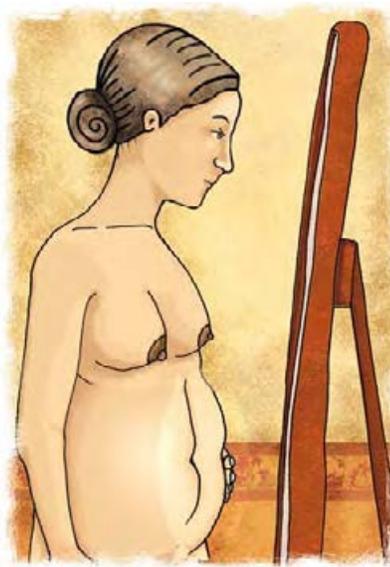


Compare con algunos compañeros del Círculo de estudio sus respuestas e intercambie sus experiencias.

¿Qué es la cuarentena?

Observe con cuidado las siguientes imágenes. Enumere las ilustraciones de acuerdo con la secuencia que usted crea que es la correcta. En los renglones, explique la situación ilustrada.







Lea la siguiente información.

La cuarentena o puerperio es el periodo que sigue al parto o al alumbramiento y es cuando el cuerpo de la mujer tiende a recuperar las condiciones que tenía antes del embarazo.



Durante el puerperio pasa lo siguiente:

1. El útero o matriz va disminuyendo de tamaño hasta recuperar su tamaño normal.
2. Hay escasa salida de sangre por la vagina; a esto se le conoce como “loquios”. Al principio sale sangre roja y en poca cantidad y al cuarto día cambia a un color rosado y menor cantidad, a este cambio se le llama “sanguaza”.
3. También pueden sentir, durante la primera semana, contracciones o cólicos de regular intensidad, a los que les llaman “entuetos”.
4. Los primeros días de la cuarentena, la mujer tiene muchos cambios emocionales. La pareja o la familia deben comprender la situación y apoyar a la mujer en todo lo necesario, pues esto favorecerá su buen ánimo y recuperación.
5. En algunos casos aparecen unas manchas en la cara que comúnmente se les llama “pañó”, éste, por lo regular, desaparece poco a poco, no es necesario ponerse algo para eliminarlo.



Con base en la información anterior, responda.

¿Qué se entiende por puerperio o cuarentena? Compare la respuesta que dio al principio del tema con la información que acaba de leer. ¿Hay alguna diferencia? ¿Qué les pasa a las mujeres en esta etapa?



Reúnase con algún familiar, amigo o compañero del Círculo de estudio y elaboren preguntas para recuperar las experiencias de las personas al tener un hijo, por ejemplo: ¿Qué malestares sintió después del parto? ¿Qué cuidados tuvo durante la cuarentena? ¿Cómo se sentía de ánimo? ¿Cómo la apoyaron sus familiares y amigos?



Sabía usted que...

En algunas partes del país atienden con plantas medicinales a las mujeres que han tenido un hijo. Se prepara un baño de vapor al que le llaman *temazcal*, con plantas como romero, muicle, rosa de castilla, salve real y malva. Se dice desde la Antigüedad que las plantas de naturaleza caliente sacan el frío que a la mujer le entró al cuerpo a la hora del parto.



Para saber más...

Consulte el Folleto *Para estar saludables 1* y lea la historieta “Recomendaciones a Lucy Contreras”.

¿Conoce algún caso parecido al de Lucy Contreras? Sí ____ No ____

En caso de haber contestado afirmativamente escriba su experiencia y explique las consecuencias que tuvo la mujer y el proceso de recuperación.

Lea el siguiente testimonio.

Me llamo Teresa, tengo 25 años. Cuando nació mi niña, hace un año, el médico me recomendó que la alimentara con mi leche, pero me sentía tan adolorida por la cesárea que no tenía la menor gana de alimentarla. Además me sentía tan sola y triste... El papá de mi hija no me apoyó cuando lo necesité en el momento del nacimiento; sólo mi mamá me acompañó y eso me deprimió mucho. Tres días después de que nació mi hija, casi no comía y me la pasaba llorando por las noches, me sentía destruida, mi cuerpo lo sentía deshecho, adolorido y feo..., desde el embarazo me salieron manchas en la cara. Alimenté a mi niña con mamila los primeros 15 días, pero mis molestias se hicieron insoportables. Finalmente, tomé el consejo del médico y decidí amamantar a mi hija. Esto me ayudó

mucho, porque me sentí más cerca de mi niña y la tristeza que sentía, poco a poco, fue desapareciendo. Ahora, aunque sola con mi hija, estoy feliz; es tan juguetona y linda que me hizo olvidar aquellos momentos.



¿Por qué se sentía deprimida Teresa?

¿Qué fue lo que le ayudó a superar su depresión? ¿Por qué?



Revisen nuevamente el tema 3 de la Unidad 1 y propongan un menú balanceado para las comidas de Teresa, ahora que está amamantando. Recuerde combinar alimentos de los tres grupos. Escríbalo en su cuaderno.



Para saber más...

Consulte la Revista y lea el artículo “Cuidados durante la cuarentena”.

Con la información que leyó en la Revista, seleccione los puntos que le parecieron más importantes y haga un resumen en su cuaderno.



Recordemos que...

El puerperio o cuarentena es la etapa que sigue después del parto en la que la mujer recupera la forma de su cuerpo. Se requieren cuidados especiales en la alimentación, la higiene y las actividades físicas, así como mayor apoyo afectivo para evitar la depresión posparto. La familia juega un papel importante para la pronta recuperación de las mujeres durante este periodo.

Para planear la familia

Encuentre en la siguiente sopa de letras algunos de los métodos anticonceptivos que existen:

1. Píldoras
2. Condón
3. Ligadura
4. Espumas
5. Billings
6. DIU
7. Vasectomía
8. Ritmo
9. Óvulos

B	S	C	P	Í	L	D	O	R	A	S
I	T	L	I	A	Ó	V	U	L	O	S
L	D	I	U	N	C	O	N	D	Ó	N
L	P	G	E	E	K	D	I	A	R	O
I	V	A	S	E	C	T	O	M	Í	A
N	H	D	P	I	K	L	C	I	G	R
G	Z	U	U	A	G	N	T	P	D	I
S	V	R	M	P	G	P	R	M	I	T
L	Z	A	A	W	K	J	F	N	U	M
D	R	F	S	U	T	T	I	C	H	O

De los anteriores métodos anticonceptivos, ¿cuáles conoce y cuáles considera los más recomendables para el tiempo del puerperio? ¿Por qué?

Analice las siguientes situaciones y marque con una ✓ en el cuadro de la derecha las que usted considere que necesitan un método anticonceptivo, diga qué método conviene que use cada persona, dependiendo de su situación y escríbalo en la línea.

1. Luz María tiene una niña de cinco días y le piensa poner por nombre Lourdes. Tiene 21 años y dos de casada.
-

2. Liliana vive en unión libre. Decidió embarazarse, tiene 36 años y lleva cuatro meses de embarazo.
-

3. Adriana está embarazada de su segundo hijo, tiene siete meses de embarazo y es madre soltera.



4. Arturo tiene cuatro hijos, es comerciante; su esposa no trabaja fuera de casa y siente que ya no le alcanza el dinero para mantener a su familia.



¿Cuál considera que es la edad adecuada para elegir un método anticonceptivo?
¿Por qué?

¿Cuál situación o situaciones de las anteriores le parecen que son las adecuadas para tomar la decisión de usar un método anticonceptivo? ¿Por qué?

¿Cuál de los casos está en el periodo de cuarentena (puerperio)? ¿Por qué?



Acuda a la unidad de salud más cercana y pregunte al personal de salud sobre cuál es el tiempo más recomendado entre un embarazo y otro. Investigue por qué es necesario espaciar los embarazos. Pida informes sobre los métodos anticonceptivos. Escriba los resultados en su cuaderno.

Durante la cuarentena no hay menstruación, porque existe una hormona en el cuerpo de las mujeres que detiene temporalmente esta función. Se aconseja en este período no tener relaciones sexuales, pero si se inician, conviene utilizar un método anticonceptivo, pues, aunque no aparezca la primera menstruación, por la lactancia, existe posibilidad de embarazo. Amamantar a su hijo/a no garantiza evitar un embarazo, lo mejor es recurrir a algún método anticonceptivo para espaciar por lo menos dos años cada embarazo. Cada pareja debe acudir a la unidad de salud para recibir asesoría.



Reúnase con algún compañero del Círculo de estudio o familiar y realice la siguiente actividad por parejas.

Tome el Juego *Preguntas al volado* que se incluye en este módulo y siga las instrucciones.



Recordemos que...

Es importante que tanto hombres como mujeres en la etapa de la cuarentena tengan cuidados en cuanto al ejercicio de su sexualidad; no se recomienda a las mujeres tener contacto sexual hasta concluir la cuarentena. La responsabilidad es de la pareja y si deciden iniciarlas, deben considerar el uso de algún método anticonceptivo que les recomienden en la unidad de salud. Además, habrá que respetar el estado de ánimo y físico de la mujer, para evitar riesgos a su salud. Si en el parto se practicó cesárea, es necesario extremar los cuidados. El ejercicio de la sexualidad placentera une a la pareja, siempre que sea de común acuerdo .

Tema 4. El valor de la leche materna

Existen testimonios históricos y arqueológicos que demuestran que la lactancia materna era procurada a los hijos. Como ejemplos, pueden verse figuras de piedra y barro de madres amamantando a sus hijos. Por la importancia que representa esta forma de alimentación, se trata de rescatar la práctica de la lactancia para el bien de las mujeres y de los recién nacidos.

La leche materna es considerada como el mejor y único alimento hasta los cuatro meses de edad, a partir de los cuales debe complementarse con otros alimentos.



Para empezar...

Platique con una señora mayor y con una joven, pregúnteles cuántos hijos tienen y si los alimentaron con leche materna cuando eran pequeños. Pregunte cuáles cambios han notado en relación con la lactancia. Anote sus conclusiones en su cuaderno.

¿Por qué cree que han cambiado los hábitos en la alimentación?



¿Qué diferencias encuentra en estas presentaciones de la leche?

¿Cuál prefiere usted? ¿Por qué?

¿Cuál tipo de leche cree que es más nutritiva? ¿Por qué?

Imagínesse la diferencia que existe en cuanto a propiedades nutritivas entre la leche industrializada y la materna, comente con sus familiares, amigos o compañeros del Círculo de estudio sus conclusiones.

Observe.



1. ¿Qué diferencia encuentra en las imágenes anteriores?

2. ¿Cuál piensa que sea el futuro de la lactancia como alimentación de los recién nacidos?

3. ¿A qué cree usted que se deban estos cambios?

Importancia de la leche materna

Lea los siguientes testimonios.

Mi nombre es Norma, vivo en Ensenada, Baja California. Soy madre de dos hijos, uno de tres años y otro de dos meses; tengo dos turnos de trabajo, me levanto a las 5:30 para preparar a mis hijos y llevarlos a la guardería; mi esposo lleva al mayorcito y yo al más pequeño, cuando voy a mi trabajo. Cuando nació mi segundo hijo, el médico me recomendó alimentarlo con leche materna, por su alto valor nutritivo, pero la verdad no tengo tiempo por mi trabajo. A mi hijo el más pequeño lo están alimentando en la guardería con leche en polvo. No veo a mis hijos hasta las ocho de la noche y los fines de semana. He intentado estar con mis hijos más tiempo, pero la necesidad de trabajar ha ido en aumento, por lo que no me queda tiempo para nada.



Me llamo Adriana, vivo en Zihuatanejo, Guerrero, aquí hace mucho calor pero está muy bonito el lugar. Mi esposo es comerciante. Antes de estar embarazada trabajaba vendiendo artesanías en la playa, pero cuando nació mi niña, dejé de trabajar por un tiempo para alimentarla y cuidarla. El médico me recomendó que la alimentara con leche materna mínimo hasta los seis meses y así lo he hecho, ya que tampoco tengo dinero para comprarle leche en polvo, ¡está muy cara!

Mi niña tiene ahora ocho meses y ya come alimentos picados como carne de pollo, huevo cocido, verduras, fruta, lentejas, habas machacadas. ¡Está creciendo mucho! Y lo mejor de todo es que no se me ha enfermado. Es muy simpática y ya empieza a hacer sus travesuras.



¿Cómo afecta el ritmo de vida y las actividades de las grandes ciudades la alimentación de los recién nacidos?

¿Cuál es la diferencia de vida entre Norma y Adriana?



Comente con familiares, amigos o con los compañeros del Círculo de estudio la influencia de las formas de vida de la gente de diferentes regiones del país, en la alimentación infantil.



Para saber más...

Consulte la Revista y lea “Ventajas de la leche materna”.

Con la información que leyó en la Revista, llene la siguiente tabla.

Ventajas de la lactancia materna

Para la madre	
Para niños y niñas	



Comparta con otras personas la información de su tabla y comente con ellas las ventajas de la leche materna, escuche otras opiniones.



Acuda a la unidad de salud más cercana y pregunte al personal de salud cuáles son las mejores condiciones para favorecer la lactancia. Escriba sus conclusiones en el cuaderno.



Recordemos que...

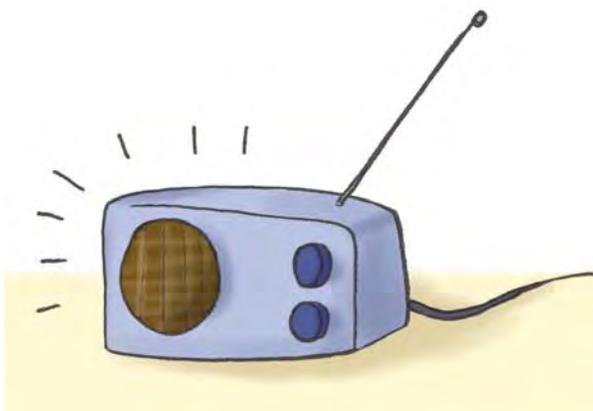
La importancia de la leche materna radica en el contenido de anticuerpos, proteínas, vitaminas y minerales que contiene, ya que satisfacen completamente las necesidades de los recién nacidos hasta los seis meses de edad. Es necesario que las madres se den cuenta que, gracias a la leche materna, evitarán la desnutrición y protegerán a sus hijos de enfermedades gastrointestinales y respiratorias, entre otras. Por medio de la lactancia, también se fortalecen los lazos afectivos entre la madre y el hijo. Además, la lactancia ayuda a que la madre recupere el peso que tenía antes del embarazo.

¿Influyen los medios comunicación en la lactancia?

Observe las siguientes ilustraciones.



¡Compre leche
La chiquita le garantiza
el crecimiento y la nutri-
ción de su bebé!



¡Viva feliz, viva contenta;
compre biberones Pequeñín;
el mayor placer para su bebé
y el descanso para usted.
Compruébelo ya!



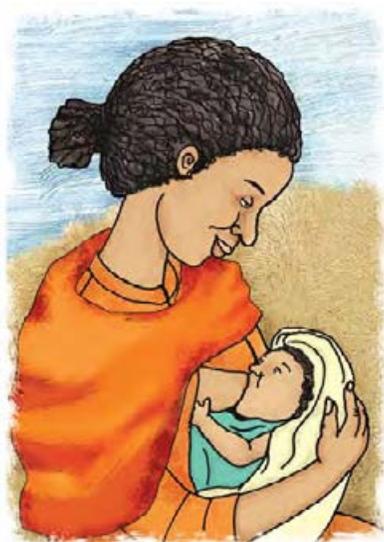
...la leche materna
contiene todos los nutrientes,
grasas y líquidos que el niño
necesita; en la medida que va
creciendo su organismo
requiere más energía...



Reúname con algún familiar, amigo o compañero del Círculo de estudio y conteste: ¿Cómo cree que influyen los medios de comunicación en la lactancia? ¿Por qué? Elabore una lista en su cuaderno de algunos ejemplos de anuncios que usted conozca y que se refieran a la lactancia, coméntelos con sus compañeros, familiares o amigos.

Los medios de comunicación influyen en las personas y cambian sus formas de pensar, de consumo y alimentación. La lactancia es una actividad que se ha visto afectada por algunos anuncios que en forma indirecta promueven las fórmulas industrializadas. Está prohibida la publicidad directa de leche de fórmula.

Observe.



¿Qué diferencias nota usted en las ilustraciones?

¿Considera que la lactancia sea exclusiva de un sector de la población o de las regiones rurales? ¿Por qué?



Sabía usted que...

La lactancia tiene valor universal. Para la alimentación infantil no existen diferencias de raza, creencias ni rangos sociales. Prácticamente todas las mujeres del mundo tienen la facultad y posibilidad de aprovechar este importante recurso para brindar el mejor alimento a sus hijos, es sano, fresco, nutritivo, a la temperatura ideal, siempre disponible y sin riesgo de contaminación.

Consulte el Folleto *Para estar saludables 1* y lea “Bueno, y ahora.... ¿Cómo le hago?”.



Reúnase con algún familiar, amigo o compañero del Círculo de estudio y elabore un cartel con la información que encontró en el Folleto. Péguela, de ser posible en algún lugar público como escuela, lechería, tortillería o tienda de abarrotes, en donde la puedan ver las personas de su localidad o colonia.

¿Cree que el cartel es un medio de comunicación adecuado para dar a conocer los beneficios de la leche materna? Sí ____ No ____ ¿Por qué?



En su cuaderno, escriba una propuesta para difundir la importancia de la leche materna, puede proponer el medio de comunicación que a usted le parezca el mejor.



Recordemos que...

Los medios de comunicación influyen en la vida de las personas y cambian sus hábitos alimenticios, un ejemplo es la influencia que tiene en la lactancia, pues aunque en los mensajes se diga que no hay nada mejor que la leche materna, en algunos anuncios se puede pensar que los productos industrializados son superiores. Sin embargo, la gente tiene la libertad de elegir y valorar las ventajas que tiene la leche materna para la alimentación de sus hijos.

Al dejar la leche materna

Lea con atención los textos.

Texto 1

Imagine que tiene ante usted uno de los platillos que más le gustan y le provocan uno de los placeres más agradables que ha experimentado en su vida. Al sentarse a la mesa, usted ya está dispuesto a saborear aquel rico platillo; de repente, llega alguna persona que usted estima mucho y se lo quita sin darle explicaciones, sólo le dice que ya no probará aquella comida en todo lo que le resta de vida.

Texto 2

En algunos estados del país utilizan algunas plantas como la zabila y el chile para retirar a los niños y niñas de la leche materna. Cuando llega el día en que comienza la retirada de la leche materna, aproximadamente al año, la madre se unta el jugo de la zabila en el pezón; si el niño o la niña percibe el olor y el sabor del pezón se retira poco a poco del seno. Si insiste en comer aún con el sabor de la zabila, la madre se unta un poco de chile, no muy irritante, en el pezón. Otra práctica muy común es utilizar el ollín o tizne para untarlo en el pezón, de modo que visualmente no le atraiga el seno al hijo. El propósito de estas prácticas es provocar en el hijo un sentimiento de repulsión al seno y que comience a comer los alimentos como los demás miembros de la familia.

¿Qué opina usted sobre las situaciones anteriores?

¿Cuál sería su reacción en la primera situación? ¿Por qué?

¿Se imagina lo que sienten las niñas y los niños al enfrentarse con el retiro de la leche materna como se menciona en el segundo texto? Coméntelo con otras personas.

¿Cómo cree que deba ser el retiro de la leche materna? ¿Por qué?



Investigue con algún familiar o amigo, ¿cuál es el mejor procedimiento para retirarle la leche a un niño o niña? Si se les dificulta encontrar la información, consulte con el personal de la unidad de salud más cercana.

Observe.



¿Qué otros alimentos les dan en su comunidad a los niños cuando comienza el retiro de la leche materna?



Para saber más...

Consulte la Revista y lea el artículo: “¿Cómo debe ser la alimentación de la madre y el hijo durante la lactancia?”.



Pregúnteles a cinco mujeres familiares, amigas o conocidas ¿cuántos meses alimentaron con leche materna a sus hijos?



Con la información que recogió, construya una gráfica; si es posible, marque con un color diferente y con una barra vertical el número de meses para cada respuesta de las señoras. Observe que en el lado vertical de la gráfica se encuentran los meses y en el lado horizontal las señoras a las que hizo la pregunta, escriba el nombre de la señora y marque en la columna que le corresponde los meses que duró la lactancia.

Duración de lactancia

Meses	Más de	24					
		24					
		22					
		20					
		18					
		16					
		14					
		12					
		10					
		8					
		6					
		4					
		2					
		0					
		Sra.	Sra.	Sra.	Sra.	Sra.	

Señoras encuestadas

De acuerdo con la información de la gráfica, ¿cuál es la señora que alimentó por más tiempo a su hijo? _____ ¿Cuál es la que alimentó menos tiempo a su hijo? _____

¿Por qué cree que unas señoras alimentan con leche materna más tiempo que otras?

El método más recomendable para cambiar poco a poco la leche materna por otros alimentos, es sustituyéndola por leche de vaca. Dé un vaso de leche hervida fresca o pasteurizada en vez de una tetada al día, con una taza o cuchara, después ofrezca dos vasos por dos tetadas y así hasta que quede sustituida la alimentación del seno.

Marque las siguientes afirmaciones con una **V** si considera que es verdadera y con una **F** si la considera falsa.

Las madres que alimentan a sus hijos con leche materna no pueden comer carne de cerdo ni de res.

Cuando la madre tiene un susto o pasa un enojo se le va la leche.

Las madres que están amamantando no deben tomar medicamentos sin receta médica.

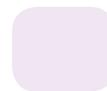
Si la madre se baña con agua fría se le va la leche.

Si la madre tiene gripe se la contagia a su hijo por medio de la leche.

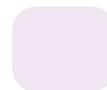
La primera leche o calostro contiene una importante cantidad de nutrimentos.

Cuando la madre tiene la leche rala o delgada no sirve para su hijo.

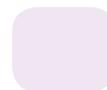
El uso de los biberones y los chupones es de lo mejor para alimentar a los niños y las niñas.



Cuando la madre ha dejado de amamantar por varias horas, se le descompone la leche.



Si la madre está muy acalorada, no debe alimentar a su hijo hasta que se enfríe.



Recordemos que...

El destete es el retiro gradual de la leche materna, sustituyéndola por otra, de tal forma que después del primer año de vida del niño, quede totalmente destetado. Además, desde los seis meses de edad se deben ir dando al niño o la niña otros alimentos. No es sano para la madre ni para el hijo quitar el pecho de manera repentina o forzada. Cuando sucede de esta manera, la madre sufre las molestias del llenado de los senos y al hijo se le provoca un sentimiento de rechazo, inquietud y molestia.

Mi avance

1. ¿Cuáles son los aspectos que se deben considerar antes de tomar la decisión de tener un hijo/a? ¿Por qué?

2. Escriba cinco cuidados que debe tener una mujer embarazada.

-
-
-
-
-

3. Complete la siguiente tabla:

Un embarazo de alto riesgo es...	Los cuidados que se deben tener en un embarazo de alto riesgo son:

4. ¿Qué es el control prenatal y por qué es necesario que se lleve a cabo?

5. Complete el siguiente texto.

Algunas señales de alarma durante el embarazo pueden ser _____

_____, cuando éstas se presentan, lo que se necesita hacer es _____

8. Escriba las recomendaciones que le daría a una mujer para cuidarse durante su “puerperio” o “cuarentena”.

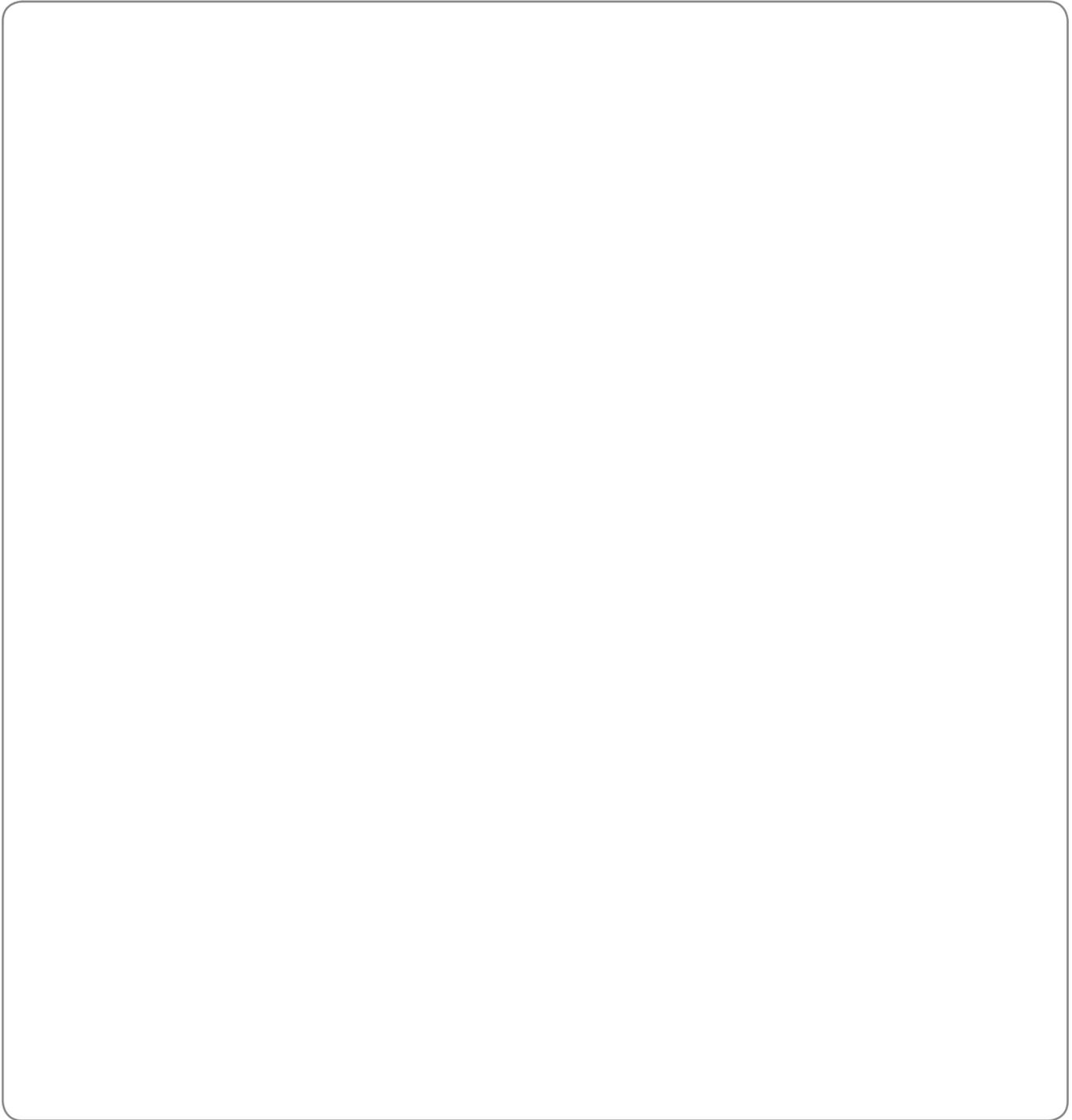
9. ¿Por qué es importante la alimentación con leche materna?

10. Mencione algunos cuidados que se deben dar al recién nacido.

11. ¿Qué le recomendaría a Lola que acaba de tener una hija y no puede amamantarla porque está tomando medicamentos?



12. Dibuje o describa el menú que propone para una mujer que está amamantando.



¿Qué he aprendido y para qué me sirve?

¿Qué aprendí en esta Unidad?

¿Qué debo repasar?

¿Para qué me sirve lo que he aprendido en esta Unidad?

Hoja de respuestas

1	F
2	F
3	V
4	F
5	F
6	V
7	F
8	F
9	F
10	F

B			P	Í	L	D	O	R	A	S
I		L			Ó	V	U	L	O	S
L	D	I	U		C	O	N	D	Ó	N
L		G	E							
I	V	A	S	E	C	T	O	M	I	A
N		D	P							R
G		U	U							I
S		R	M							T
		A	A							M
			S							O



UNIDAD 3

La salud en distintos momentos de la vida

Algunas personas piensan que sólo ciertas etapas de nuestra vida necesitan atenciones, o que al llegar a determinada edad las cosas se modifican a tal grado que ya no se pueden disfrutar. Es importante reconocer que todos los cambios que nos ocurren a lo largo de la vida son parte de un proceso natural y que cada uno de ellos nos brinda aprendizajes y experiencias que enriquecen nuestras vidas.

¿Qué nos proponemos?

Analizar los cambios que ocurren en algunas de las etapas de la vida y aceptarlos como parte de un proceso natural, para identificar la atención que éstos requieren. Respetar y valorar cada momento de nuestra vida y de los demás.

Temas

1. ¿Por qué vacunarnos?
2. Cuando llegue el momento
3. Hombres en plenitud
4. Tesoros de sabiduría

Tema 1. ¿Por qué vacunarnos?

Hace algunas décadas, la población mexicana estaba expuesta a severos daños de muchas enfermedades, como la poliomelitis o el sarampión. La falta de cobertura de las instituciones de salud en el país, mantenía a los poblados más apartados de México, al margen de los avances en materia de atención a la salud y se registraba un alto índice de mortalidad. En la actualidad, gracias a los avances de la ciencia, la medicina y la tecnología se han desarrollado vacunas que previenen muchas enfermedades.



Para empezar...

Lea el siguiente testimonio:

Me encontraba feliz jugando futbol con mis amigos, tenía apenas cinco o seis años, lo recuerdo bien; cuando mi amigo Raúl salió corriendo de algún lugar dando la señal de alarma: “¡Corran, corran, escóndanse donde puedan, están vacunando a todos los niños y dicen que duele mucho!”. Nos dispersamos en cuestión de segundos, el corazón me palpitaba muy rápido y parecía que se me quería salir del susto. Rápidamente me escondí con mis hermanos bajo la cama, pero fue inútil, alguien me tomó por los pies y me sacó de mi escondite.



Me inyectaron en el brazo al igual que a los demás, a pesar de mi negativa y mis reclamos, ¿por qué picaban mi cuerpo de esa manera tan dolorosa?, me preguntaba, me sentía molesto y no niego que quería golpear a mis “agresores”. Nunca me dieron explicación alguna sobre lo ocurrido. Después, cuando entré a la escuela, todo fue diferente y mis dudas se fueron aclarado cuando me hablaron de los beneficios y la importancia de las vacunas. Ahora, ya adulto, recuerdo aquellos momentos que para mi entendimiento no tenían explicación, pero que al paso de los años tuvieron importancia y me alegra que me hayan vacunado, pues gracias a eso, me he mantenido sano.

¿Recuerda usted alguna experiencia de la infancia como la anterior?

Sí _____ No _____

Si su respuesta fue afirmativa describa brevemente en las siguientes líneas su experiencia:

¿Qué fue lo que sus familiares le informaron sobre la importancia de las vacunas?

¿Para qué sirven las vacunas?

Importancia de las vacunas



Comente con algún familiar, amigo o compañero del Círculo de estudio sobre sus experiencias con las vacunas durante la infancia. Reflexione: ¿Qué hubiera pasado si no me hubieran vacunado cuando era niño? ¿Por qué?

Describe lo que hacen las personas en cada una de las imágenes siguientes.









¿Por qué cree que es importante la vacunación?

¿Qué cree que le pasaría a la gente, si no existieran las vacunas?



Pregunte a familiares, amigos o personas del Círculo de estudio cuáles vacunas conocen, qué enfermedades previenen y a qué edad se aplican. Si necesita más información, investiguella. Anote sus respuestas en la tabla siguiente.

	Nombre de la vacuna	Enfermedad que previene	Edad en que se aplica
1			
2			
3			
4			
5			
6			



Sabía usted que...

Producir vacunas es cada vez más difícil. Para contrarrestar el ataque de un virus se requiere de una vacuna producida con el mismo virus, pero existen algunos como el del SIDA que se modifica, de modo que es muy difícil encontrar una vacuna contra la enfermedad, porque cuando ya se desarrolló una posible vacuna, resulta que el virus ya mutó, es decir, ya es diferente. Pese a las dificultades, los científicos siguen investigando la manera de enfrentar virus y bacterias que provocan diferentes enfermedades, hasta ahora incurables y mortales.

 **Para saber más...**

Consulte la Revista y lea el artículo “¿Por qué son importantes las vacunas?”.



Con la información que leyó, responda.

¿Qué conviene hacer para promover la vacunación entre la población?

¿Qué podría pasar si no se aplicaran las vacunas?

 **Recordemos que...**

Es importante vacunar a todas las personas desde la edad infantil hasta la edad adulta, porque de esta manera se previenen muchas enfermedades. Es recomendable solicitar las cartillas nacionales de salud para llevar el control de las vacunas de niños y niñas, adolescentes y adultos, en ellas se registran las vacunas, las dosis, la edad y la fecha de aplicación, así como los refuerzos necesarios.

De las siguientes enfermedades, marque con una **X** las que usted crea que pueden prevenirse por vacunación.

Poliomielitis

Diarrea

Difteria

Cáncer

Tosferina

Diabetes

Artritis

Asma

Sarampión

SIDA

Pulmonía

Obesidad

Tétanos

Cirrosis

Influenza

1. De las enfermedades anteriores, ¿cuáles ha padecido usted o alguno de sus familiares?

2. ¿Cuáles son los cuidados que ha tenido?

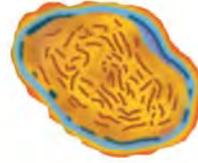
3. ¿Todas las enfermedades se pueden prevenir con vacunas?

Sí ___ No ___ ¿Por qué?

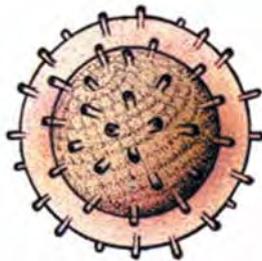
Observe las imágenes y reflexione ¿Se imagina los daños que pueden causar estos microorganismos cuando entran al cuerpo de alguna persona?



Viruela



Rubeola



Influenza



Poliomielitis

▶▶ Para saber más...

Consulte la Revista y lea el artículo “Más vale prevenir, que remediar”.



Con la información que leyó en la Revista, conteste las siguientes preguntas, marcando con una X la opción que corresponda.

1. ¿Cuáles son algunas de las enfermedades que se pueden prevenir por vacunación?
 - a) La rabia, el SIDA, la lepra y el ébola.
 - b) El sarampión, tosferina, poliomielitis y tétanos.
 - c) El cáncer, la diabetes y la pulmonía.

2. Las enfermedades que se previenen por vacunación son producidas por:
- a) Virus y bacterias
 - b) Las plantas
 - c) Las rocas
3. Son sustancias que se encuentran en la sangre y que tienen la misión de defender al cuerpo, las producen la leche materna y las vacunas.
- a) Glóbulos rojos
 - b) Anticuerpos
 - c) Los Sueros



Recordemos que...

Las vacunas nos ayudan a prevenir enfermedades; por ello es necesario vacunar a todas las niñas y los niños, a los jóvenes y los adultos. Para las reacciones que tienen las vacunas en el cuerpo, no es necesario utilizar pomadas, cremas o alguna medicina en particular; generalmente no provocan daños severos y, por lo regular, se alivian solas. Si se complican, se debe acudir al médico.

¿Qué hay de nuevo en las vacunas?

Consiga una Cartilla Nacional de Salud con algún familiar o amigo que tenga niños pequeños, vea los datos que contiene y conteste.

¿Para qué sirve la Cartilla Nacional de Vacunación?

¿Qué datos se piden en la Cartilla?



Reúnase con algún familiar, amigo o compañero del Círculo de estudio y comenten cuáles son las vacunas y las enfermedades que se pueden prevenir con ellas. Escriba en su cuaderno las conclusiones.

Consulte el Folleto *Para estar saludables 1* y lea la información correspondiente a “Las Cartillas Nacionales de Salud”.



Con la información que encontró en el folleto, conteste.

¿Cuáles son las vacunas que se aplican durante la infancia y adolescencia?

¿Cuáles son las vacunas para las personas adultas?

¿Cuáles son los cuidados que deben tener las personas adultas con respecto a las vacunas?



Sabía usted que...

El tétanos y la difteria son enfermedades que se pueden adquirir antes del nacimiento. Estas enfermedades provocan graves problemas de salud a las mujeres, principalmente si están embarazadas.

Se recomienda aplicarse la vacuna Td (Tétanos y Difteria), durante el embarazo. Esta vacuna requiere de dos dosis, es necesario acudir a la unidad de salud más cercana para su aplicación.



Reúnanse con algún familiar, amigo o compañero del Círculo de estudio. Comenten: ¿cada cuándo se organizan las semanas nacionales de vacunación? ¿Cómo participa usted durante la campañas nacionales de vacunación? ¿Quién organiza las campañas de vacunación? Escriba sus respuestas en su cuaderno.



Sabía usted que...

Las cartillas nacionales de salud son importantes para el control y vigilancia de la salud en las diferentes etapas de la vida y cubren a la población, desde la infantil hasta los adultos mayores. Los datos que contienen son propios de cada edad, en ellas se indican también los refuerzos que son necesarios administrar.

Recuerde que es muy importante vacunar a niños, niñas, adolescentes y adultos mayores, pues de eso depende en gran medida el cuidado de su salud.

Tema 2. Cuando llegue el momento

En la vida pasamos por diferentes etapas, en algunas sólo pensamos en divertirnos, porque no tenemos mayores responsabilidades; en otras, nos enamoramos e ilusionamos; es probable que deseemos ser padres y más adelante, tal vez, queramos disfrutar a los nietos. En cada una de estas etapas nuestro cuerpo y forma de pensar y de sentir cambian, por lo que es necesario que nos conozcamos, aceptemos y disfrutemos cada momento y etapa que nos ofrece la vida.



Para empezar...

Observe la siguiente imagen.



¿Qué le dice esta imagen?

¿Cuál de las siguientes opciones cree que corresponda a la imagen anterior? Enciérrela en un círculo

- a) La señora Juana tiene varios años de no ver a sus hijos y se está preguntado cómo se encontrarán.
- b) La señora Carmen acaba de cumplir años, está muy contenta porque dice que su edad representa un enorme cúmulo de experiencias y recuerdos.
- c) La señora María Luisa lamenta que su vida haya cambiado a través de los años.

¿Qué edad cree que tenga la señora? _____

¿Usted qué opina sobre la vida en estos años? _____

Mujeres en plenitud



Entreviste a tres mujeres que tengan entre 45 y 55 años de edad y pídale que le platique cómo ha sido su experiencia en esta etapa de su vida, en cuanto a su forma de sentir, de pensar, su estado de ánimo y la relación con sus familiares.



Tome nota en su cuaderno de la información que le den y después reúna los datos más importantes en el cuadro siguiente. Fíjese en el ejemplo.

¡Ay comadre!, ¿qué cree? ¡Tengo unos bochornos!, que hasta empapo la cama por las noches y no puedo ni dormir.



¿Sí comadre?, yo también los tengo, y además ¡de repente me pongo muy trsite!

Cambios físicos	Cambios emocionales
• Bochornos	• Tristeza

¿A qué cree que se deba que algunas mujeres se sientan así?

¿Con qué nombre se conoce en su comunidad a este periodo o etapa de la vida?

Cuando las personas comienzan una nueva etapa en su vida, es común que presenten diferentes cambios, tanto en su cuerpo como en su manera de pensar y de sentir. De esta forma, al llegar a la edad madura, algunos hombres y mujeres se sienten diferentes o comienzan a tener algunos cambios que no les agradan del todo; por ejemplo, sudores intensos conocidos como bochornos, irritabilidad y tristeza, cansancio, dificultad para dormir, olvido, falta de interés sexual, entre otros.



Encuentre el nombre que los especialistas dan a esta etapa, siguiendo las pistas que se indican abajo.

C					T				O
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1. C
2. Consonante de la palabra ola.
3. Letra que puede representar el sonido que hace un ratón.
4. Consonante que se repite en la palabra mamá.
5. Primera letra del abecedario.
6. T
7. Letra con la que empieza el lugar en donde los niños van a estudiar.
8. Consonante intermedia de la palabra coral.
9. Misma letra del número 3.
10. O

¿Había escuchado ese término en algún lugar? Sí _____ No _____

¿Cree que tenga relación con la llamada menopausia, en las mujeres?
 Sí _____ No _____ ¿Por qué?

? **Sabía usted que...**

La palabra climaterio viene del griego *klimaktér* que significa *escalón*, y se refiere a la etapa de la vida del ser humano intermedia entre la edad adulta y la etapa cuando ya se es adulto mayor.

▶▶ Para saber más...

Consulte en su Revista el artículo “¿Y qué es la menopausia?” y coméntelo con otras personas.



Con base en la información del artículo, complete el siguiente texto:

El _____ es la etapa que se ubica en la edad adulta y antes de la vejez, **no es una enfermedad**. Se caracteriza por una disminución o baja en la producción de **hormonas** _____ y los cambios que causa esta situación en el cuerpo. _____

En el caso de las mujeres, la etapa del climaterio se distingue principalmente por la llegada de la _____, que es la última regla o _____, la cual se confirma al año de no aparecer de nuevo.

La menopausia se presenta porque al no tener el ovario _____ que madurar, ya no es necesario que se prepare el endometrio, que se expulsa con el sangrado menstrual.

Con la información que tiene ahora, ¿qué opina de esta etapa de la vida?

Hormonas: sustancias que producen las glándulas, que permiten que se lleven a cabo diversas funciones. Por ejemplo, las hormonas sexuales femeninas (progesterona y estrógenos) hacen que haya menstruación y las hormonas sexuales masculinas (testosterona) permiten la aparición de bigote y barba.



Recordemos que...

El climaterio es una etapa más de la vida del ser humano en la cual se presentan algunos cambios en el cuerpo debido a la disminución en los niveles hormonales. El climaterio femenino se caracteriza por la llegada de la menopausia, que es la última menstruación o sangrado. Se confirma cuando después de un año no se ha tenido ningún otro sangrado. Sus síntomas más frecuentes, aunque no se manifiesten en todas las mujeres o con la misma intensidad, son: oleadas de calor o bochornos, cambios emocionales como angustia o depresión, irritabilidad, insomnio y, en ocasiones, dolores en los huesos o aparición de osteoporosis. La menopausia no es una enfermedad, es un hecho normal que llega durante el climaterio de la mujer.

Lea el texto.

Tú puedes sanar tu vida*

Fragmento

*En la infinidad de la vida donde me encuentro,
todo es perfecto, pleno y completo y, sin embargo,
la vida siempre cambia.*

*No hay principio ni fin,
sólo un constante ciclaje y reciclaje
de sustancia y experiencias.*

*La vida nunca se atora, ni es estática o rancia,
ya que cada momento siempre es nuevo y fresco.*

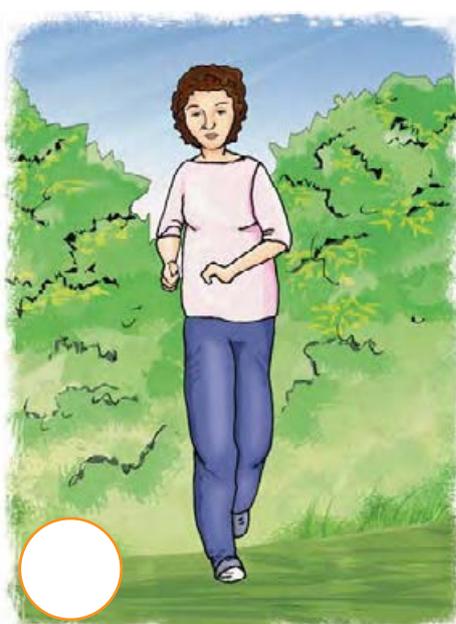
* Louise L. Hay. *Tú puedes salvar tu vida*, México, Diana, 1991, p. 16.

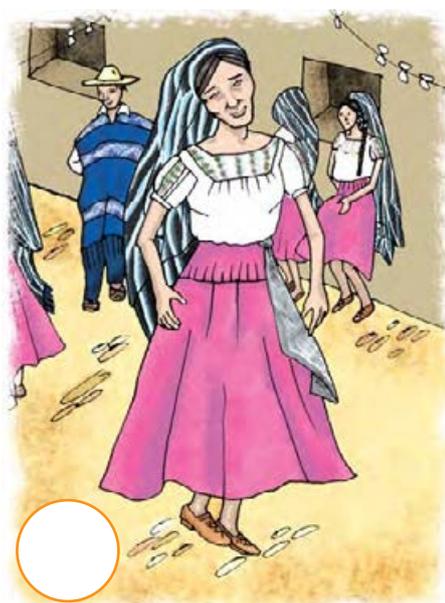
¿Qué le hizo pensar el fragmento anterior?

¿Cómo lo relaciona con el tema del climaterio?



Marque con una ✓ el recuadro que corresponde a la imagen que, según su opinión o experiencia, representa las situaciones que vive una mujer en periodo menopáusico.





¿Cuántas de las imágenes marcó? _____

¿Por qué?

Todas las personas, independientemente de la etapa por la cual estén pasando en su vida, tienen momentos felices y otros no tanto. Es cierto que algunas mujeres pueden presentar durante la menopausia, bochornos o momentos de tristeza, o molestias por cosas de menor importancia, pero todo ello pasará. Para ayudarse en este periodo, es necesario que la mujer y su familia conozcan los cambios que enfrenta y el por qué de ellos, así como también es importante que reciba atención médica para evitar algunas complicaciones.

Todas las mujeres en esta etapa pueden tener una vida plena y feliz, disfrutando de la familia, las amistades, el trabajo y el mundo que les rodea.



Reúnanse con un grupo de personas, busquen las tarjetas del Juego Carrera por la salud que contienen preguntas sobre la menopausia y respóndanlas entre todas. Si es necesario, vuelvan al leer el artículo de la Revista.

¿Cómo cree que influya la familia en el sentir de las mujeres que atraviesan esta etapa?

Lea la historieta.

Mientras la mamá cocina, llega la hija de la escuela y observa la comida.



¿Y... Por qué pones esa cara? ¡Todo el día me paso limpiando la casa y haciendo la comida y mira nada más cómo me pagan!

¿Y por qué me gritas?, ¡si no te dije nada! ¡Lo que pasa es que estás menopáusica



¡Ya tranquilas las dos! Y tú, vieja, ¿por qué te pones así?, no es para tanto. Últimamente te has vuelto una exagerada.



La señora, después de escuchar a su esposo se pone a llorar.

¿Qué opina de la situación que se le presentó?

Dibuje o relate a continuación cómo considera que debió haber sido esta historia, de acuerdo con su opinión.



El apoyo de la familia es fundamental para que las mujeres en etapa de climaterio puedan aceptar y sobrellevar de la mejor manera los cambios que su cuerpo está sufriendo. Asimismo, cuando la pareja y los hijos, si es que se tienen, comprenden su situación, sus cambios de ánimo y sus malestares físicos, las ayudarán a hacer más sencillo el paso por este periodo y ellas podrán sentir que tienen una vida plena, llena de experiencia y con momentos gratos por venir.



Recordemos que...

El climaterio es una etapa más de cambio en la vida y que a pesar de que se puedan sentir ciertos malestares, no significa que la vida ha terminado. Todas las mujeres que pasan por esta etapa pueden tener una vida plena si conocen su cuerpo, sus cambios y cuentan con la comprensión, el apoyo y el cariño de su familia.

Además, la menopausia brinda la oportunidad de ejercer una sexualidad plena sin temor al embarazo.

Para seguir en buenas condiciones

Así como todas las personas necesitan cuidar su cuerpo en todos los momentos de su vida, las mujeres que atraviesan por el climaterio, también lo requieren, no sólo para aliviar los malestares físicos que se puedan presentar, sino para disminuir el riesgo de contraer algunas enfermedades propias de esta etapa.



Reúnanse con otro compañero/a del Círculo de estudio o algún familiar. Revisen el siguiente listado y marquen con una X el paréntesis de la enfermedad que crean que puede desarrollarse o agravarse durante el climaterio femenino.

Enfermedades del corazón, como infarto.



Enfermedades del hígado, como hepatitis.



Enfermedades de los huesos, como osteoporosis.



Enfermedades del cerebro, como derrames o embolias.



Enfermedades del aparato digestivo, como gastritis.



Juntos comenten y respondan ¿qué cuidados consideran necesarios para prevenir estas enfermedades en esta etapa?



Consulte su Folleto *Para estar saludables 2* en la parte correspondiente a “Cuidados para una vida plena”.

Con base en la información del Folleto, responda:

¿Coincidieron las enfermedades que marcó en el listado de arriba?

Sí _____ No _____

¿Logró ampliar los conocimientos acerca del cuidado que necesitan las mujeres que viven su climaterio? Sí _____ No _____

¿Qué fue lo más importante o lo que llamó su atención de la información del Folleto? ¿Por qué?



Solicite apoyo al asesor/a del Círculo de estudio para organizar una o varias pláticas para informar a la población sobre lo que es el climaterio y la menopausia, los cambios que se experimentan en los periodos, los cuidados que se requieren y la importancia del apoyo de la familia. Inviten a sus compañeras del Círculo de estudio y familiares. Pueden pegar letreros que indiquen el lugar y la hora de las pláticas para que la gente de la comunidad que se encuentre interesada en el tema pueda asistir.



Recordemos que...

Durante el climaterio femenino, es importante cuidar la alimentación y controlar el peso, evitar el consumo excesivo de grasas, azúcares, sal, café, bebidas alcohólicas y el estrés; se debe realizar ejercicio o una actividad física en forma regular y descansar lo necesario.

También es importante que se acuda a los servicios médicos cada año para ser revisadas y cerciorarse de que todo marcha bien y su salud no corre riesgo, pues en esta etapa se pueden desarrollar o agravar enfermedades como la osteoporosis o presentarse infartos, derrames cerebrales o embolias. Asimismo, es necesario que se realicen algunos exámenes para detectar y descartar cáncer de mama y cérvico-uterino, revisar los niveles de colesterol y el de azúcar en la sangre y controlar la presión arterial.

Tema 3. Hombres en plenitud

En ocasiones, los hombres, por sentirse o hacerse los fuertes, no aceptan los cambios o malestares que comienzan a aparecer en su cuerpo y no acuden a los servicios médicos en búsqueda de atención, lo que agrava los padecimientos o los riesgos de sufrir enfermedades. Veamos qué cambios ocurren en el cuerpo del hombre y los cuidados que necesita al concluir su edad adulta.



Para empezar...

Lea el siguiente testimonio.

Todos los días me levanto a las 3:00 de la mañana porque tengo que ir por mi periódico y mi mercancía. Yo nunca me enfermo ni sufro de nada como mis parientes y cuñados de mi edad, que dicen que están agotados, que todo les duele, que ya les molesta la próstata y no sé qué tanto. Yo no siento nada de eso, ni estoy amargado ni nada. Yo tengo muchas ganas de luchar y trabajar.

Don Jesús, voceador, 52 años.

¿Qué diferencia encuentra entre la situación que vive don Jesús y sus parientes, en cuanto a condición física y estado de ánimo?

Don Jesús

Parientes de don Jesús

¿A qué cree que se deban estas diferencias?

¿Considera que existe alguna relación entre la forma en que se sienten los parientes de don Jesús y el tema anterior? Sí _____ No _____ ¿Cuál?

¿Y también los hombres cambiamos?

Todas las personas, con el paso de los años, tienen modificaciones en su cuerpo, en el funcionamiento de su organismo y en su forma de pensar y de sentir, estos cambios se deben al envejecimiento, un proceso normal en todos los seres vivos que comienza desde el momento en que se nace. Sin embargo, no todos envejecen de la misma manera. Diversos factores influyen en este proceso como el sexo, la herencia, la alimentación, la actividad física, los espacios de diversión y entretenimiento que se tienen, entre otros. En pocas palabras, el envejecimiento es individual, por eso en algunas personas es más notorio que en otras.

Realice la siguiente actividad.



Observe a dos hombres que usted conozca o con los que conviva regularmente, familiares, amigos, vecinos o compañeros de trabajo; deben tener entre 45 y 65 años. Si usted tiene esa edad, puede ser uno de ellos.

Fíjese en lo siguiente.

- ¿A qué actividad o actividades se dedican?
- Con qué ánimo y fuerza las realizan?
- ¿Cómo es la relación que tienen con su familia?
- ¿Ha cambiado en los últimos años? ¿Por qué?
- ¿Qué comentarios realizan sobre su trabajo, su familia y las diferentes situaciones que viven?
- ¿Tienen o se quejan de alguna enfermedad o malestar?



Anote todas sus observaciones en su cuaderno. Posteriormente, llene la tabla con la información que se le solicita.

		Hombre 1	Hombre 2
Actividades	Edad		
	Actividades que realiza.		
	Ánimo y fuerza con que las realiza.		
Familia	Relación con su familia.		
	¿Cambió en los últimos años?	Sí _____ No _____	Sí _____ No _____
	¿Por qué?		
Comentarios	Comentarios sobre su trabajo.		
	Comentarios sobre su familia.		
	Comentarios sobre las situaciones que vive.		

Continúa ejercicio >>

Continúa ejercicio >>

Salud	Enfermedades o malestares que tiene.	Enfermedades	Malestares	Enfermedades	Malestares

¿Encontró cosas en común en las dos personas que observó? Sí _____ No _____
 Encierre en un círculo aquellas características que se presentaron en los casos que observó.

- | | |
|-----------------------------|---|
| Alegría | Desgano |
| Irritabilidad | Insomnio |
| Cansancio o fatiga | Tristeza o depresión |
| Sudores abundantes | Ganas de hacer muchas cosas |
| Enrojecimiento en el rostro | Dolores en diferentes partes del cuerpo |
| Poco deseo sexual | Mayor deseo de actividad sexual |
| Sueño | Problemas con la próstata |

Algunas de estas señales suelen asociarse con el llamado climaterio masculino.
 ¿A qué cree que se refiera?



Para saber más...

Consulte en su Revista el artículo “¿Andropausia, climaterio o crisis masculina?” y coméntelo con otras personas.

¿Están de acuerdo con las diferentes posturas que se tienen sobre este periodo?

Sí _____ No _____

¿Por qué? _____

¿Usted qué opina sobre esta etapa de la vida?

Sea cual sea el nombre que le den a este periodo, es importante que no sea considerado **como una enfermedad**, y que los cambios que se presentan, si es que se presentan, se reconozcan como un proceso natural del cuerpo humano.



Recordemos que...

Los hombres, al igual que las mujeres, atraviesan por un periodo que puede presentar diferentes cambios en su cuerpo como fatiga, depresión, irritabilidad, poco deseo sexual, entre otros. Éstos son considerados por algunos especialistas como resultado de la baja en los niveles de la hormona sexual masculina, llamada testosterona; pero otros, lo atribuyen a un proceso de envejecimiento natural. A este periodo se le conoce como andropausia o climaterio masculino y en ningún caso es una enfermedad.

¡Sigamos echándole ganas!

Lea el siguiente fragmento de canción.

Vive (fragmento)

*Abre tus brazos fuertes a la vida
no dejes nada a la deriva
del cielo nada te caerá.
Trata de ser feliz con lo que tienes
vive la vida intensamente
luchando lo conseguirás.*

*Y cuando llegue al fin tu despedida
seguro es que feliz sonreirás
por haber conseguido lo que amabas
por encontrar lo que buscabas
porque viviste hasta el final.*

José María Napoleón*

¿Conoce la canción? Sí _____ No _____

¿Qué le hace sentir y pensar?

¿Cómo lo relaciona con el periodo del climaterio?

* Autor y cantante mexicano.

En ocasiones, cuando las personas viven su climaterio, piensan que comienza el final, que debido a los cambios de su cuerpo, deben dejar de hacer las cosas que les gustan, necesitan o acostumbran. Eso es totalmente falso. Todas las personas pasamos por diferentes etapas y debemos aprender a valorar todas las experiencias que adquirimos día con día, aquellas que fueron gratas, con la alegría que dejaron esos momentos y aquellas que no fueron tan afortunadas, con el reconocimiento del aprendizaje que dejaron.

Observe las ilustraciones.



¿Qué actividad están realizando las personas?

1 _____ 2 _____
 3 _____ 4 _____

¿Cómo se aprecia su ánimo al hacer esas actividades?

1 _____ 2 _____
 3 _____ 4 _____

¿Cree que independientemente de la edad es posible continuar haciendo las actividades que se disfrutaban o requieren hacer? Sí _____ No _____

¿Por qué?



Sabía usted que...

Hay hombres que han engendrado hijos después de los 70 años de edad.

El uso de condón en hombres mayores de 60 años previene infecciones de transmisión sexual, como el VIH Sida, y embarazos de alto riesgo.

Fíjese con mayor detenimiento en la ilustración número cuatro y descríbala en el siguiente cuadro, ¿qué personas aparecen?, ¿tendrán alguna relación personal?, ¿cuál?, ¿cómo se imagina que será la comunicación entre ellas?

Cuando un integrante de la familia vive la andropausia y presenta distintos cambios tanto en su cuerpo como en su forma de pensar, sentir y comportarse, es importante que sea comprendido y apoyado por el resto de sus familiares y su pareja, si es que la tiene, pues con ello le será más sencillo superar los momentos que le parezcan difíciles.



Recordemos que...

Durante el climaterio masculino o la andropausia, se pueden continuar realizando las actividades que normalmente se hacían por deber o placer, pues aunque se llegan a vivir cambios en cuanto a la forma de ser, pensar, sentir y actuar, no se impiden las capacidades logradas y la vida continúa, ahora con mayor experiencia. En este periodo también es importante la comprensión y el apoyo de la pareja y la familia, principalmente cuando los cambios llegan a ser intensos o sorprendivos.



Nuestros cuidados

Cuando se llega a la madurez, así como en todas las etapas de la vida, es necesario prestar atención a aquellas situaciones que debemos vigilar o realizar para mantenernos en buenas condiciones. En este sentido, es importante que los hombres, antes de llegar a su climaterio, y principalmente desde los 35 años, tengan ciertos cuidados para conservar su salud.

Revise nuevamente la tabla del subtema ¿Y los hombres también cambiamos? que contiene la información que sistematizó. De acuerdo con esos datos y su experiencia, responda.

¿Cuáles considera que deben ser los cuidados de un hombre próximo a su etapa climatérica?



Acuda al servicio de salud más cercano e investigue cuáles son las enfermedades que más padecen los hombres entre los 45 y los 65 años de edad y cuáles son los cuidados que deben tener para prevenirlas o evitar que se agraven durante su climaterio.



Elabore en su cuaderno un escrito que recupere la información que obtuvo con el personal de salud y muéstreselo a otras personas a quienes les pueda ser útil.



Sabía usted que...

Consulte el Folleto *Para estar saludables 2* en la parte correspondiente a “Cuidados masculinos en la madurez”.

Con base en la información del Folleto, escriba una **F** en el recuadro del enunciado que sea falso y una **V** cuando sea verdadero.

La osteoporosis la padecen principalmente las mujeres.

Todas las personas en edad madura tienen riesgo de tener hipertensión y diabetes.

El crecimiento de la próstata después de los 40 años es normal, pero puede provocar algunas complicaciones

Siempre que la próstata crece, se debe a que se padece cáncer.

Cuando los hombres tienen la próstata crecida, se recomienda tomar medicamentos antigripales.

Los síntomas que indican aumento de tamaño en la próstata, son: dificultad para orinar o hacerlo con interrupciones, goteo al terminar de orinar, urgencia de orinar, incluso en la noche, y tener la sensación de que no se ha acabado, entre otras.

Las complicaciones que se pueden tener con el crecimiento de la próstata son: daños cardiacos, fiebre y malestar estomacal.

Uno de los principales cuidados en el hombre maduro es la revisión anual de la próstata, para detectar si ha aumentado de tamaño y si este crecimiento puede tener repercusiones en su salud. Por este motivo, es necesario realizar una revisión con tacto rectal y análisis de sangre (**APE**)*. Para prevenir complicaciones, acuda a los servicios de salud.

* **Antígeno prostático específico.**



Reúnanse con un grupo de personas y planteen en forma individual algunas preguntas sobre el periodo del climaterio masculino, como la edad en la que se presenta, las señales que lo caracterizan, los riesgos o enfermedades que pueden tener a esta edad y los cuidados que deben seguir, antes de que lleguen a este periodo para tratar de evitarlas o controlarlas a tiempo. Escríbanlas en un papelito y dóblenlo. Posteriormente, junten los papelitos con las preguntas en una bolsa y sáquenlas al azar para responderlas entre todos. Si es necesario, revisen nuevamente sus notas, investigaciones y su Folleto.



Recordemos que...

Durante el climaterio masculino se tiene riesgo de padecer hipertensión y diabetes, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares o crecimiento de la próstata, la cual puede ocasionar complicaciones como infecciones en el aparato urinario, incapacidad de orinar, inflamación de la vejiga, daño en los riñones o cáncer. Los síntomas para detectar el crecimiento de la próstata son: deseos frecuentes de orinar sin que se sienta que se ha acabado, dificultad para comenzar a orinar y goteo al finalizar, orinar con interrupciones y dolor abdominal por inflamación de la vejiga debido a que no termina de vaciarse. Los exámenes para detectar el crecimiento de la próstata son: tacto rectal y análisis de sangre APE. Todos los hombres que superan la edad de los 40 años deben realizarse estas pruebas cada año.



Tema 4. Tesoros de sabiduría

Llegar a los 60 años no significa ser improductivo; al contrario, en esta etapa se posee una gran experiencia y, por lo tanto, se debe aprovechar al máximo el conocimiento de estas personas. La población en general necesita tener información acerca de la atención que requieren las personas adultas mayores; entre las más importantes están la alimentación, la salud y el afecto. ¿Cuidamos realmente a las personas adultas mayores?

En la actualidad, muchas personas adultas mayores son abandonadas en asilos o centros de atención públicos y privados, en donde se atienden sus necesidades básicas a cambio de un pago por estos servicios. Pero ningún lugar es mejor que su propio hogar y su familia; la cual les puede, además, brindar afecto para que se sientan satisfechas de sus vidas.



Para empezar...

Reflexione.

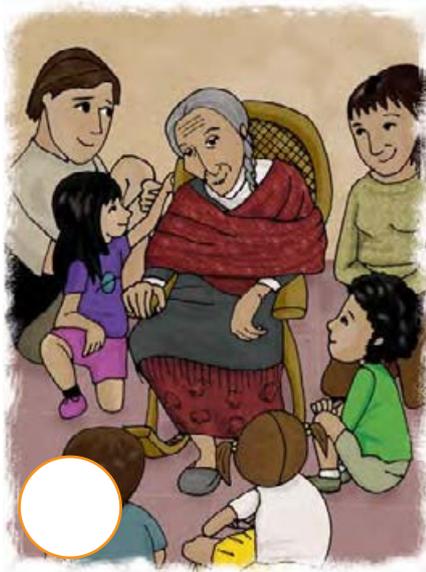
Imagínese que hace un viaje al futuro. Suponga que usted tiene ahora 65 años, piense: ¿Cómo será su aspecto físico? ¿Qué actividades realizará? ¿Cómo será su alimentación? ¿Algún familiar o amigo estaría a su lado? ¿Por qué?

¿Cómo cree que se deben tratar a las personas mayores? ¿Por qué?

¿Si usted fuera una persona de más de 75 años, ¿cómo le gustaría que lo trataran?
¿Por qué?



Observe las siguientes ilustraciones, y ordénelas escribiendo en el recuadro de abajo el número que corresponda, de acuerdo con la secuencia de las diferentes etapas de desarrollo.





Entreviste a una persona adulta mayor. Elabore preguntas que a usted le interese conocer; con seguridad aprenderá algo nuevo de ella. Puede preguntar sobre su pasado, sobre las costumbres de su familia y su comunidad, sus canciones favoritas y, en general, cómo era la vida en su niñez y juventud. Puede también preguntar acerca del cuidado de la salud. Aquí le presentamos algunos ejemplos.

1. ¿Qué ejercicios practica diariamente?
2. ¿Qué alimentos come normalmente?
3. ¿Cuáles son sus actividades diarias?
4. ¿En qué se divierte?
5. ¿Qué recomienda a la juventud?

En la tabla escriba sus resultados:

Nombre: _____ Edad: _____

Número de pregunta	Respuestas



Comparta los resultados de la entrevista con familiares, amigos o compañeros del Círculo de estudio.

Con los resultados de la entrevista y de las ilustraciones que observó, responda.

¿Cuáles son los cambios físicos más notorios entre los niños y las personas adultas mayores?

¿A qué se debe que unas personas adultas mayores se sientan mejor que otras?



Sabía usted que...

En el estado de Michoacán existe un baile folklórico que se le conoce como “Danza de los Viejitos”. Esta danza es de origen indígena y todavía se llama en algunos lugares T’arche uarakua. Anteriormente se dedicaba a Huehuetéotl (Dios Viejo, Dios del Fuego y del Año). Los participantes van vestidos con el traje característico de los campesinos de esa zona, usan sombreros con vistosos listones de colores, huaraches, pantalones y camisas de manta, y utilizan máscaras de ancianos sonrientes.

El baile representa dos actitudes de la edad avanzada: por un lado, cuando se considera que las personas adultas mayores son achacosas y encorvadas; y por otro, el cambio que se logra al ritmo de la música con la alegría que pueden expresar estas personas al bailar. Los participantes de esta danza son de todas edades y muestran una agilidad sorprendente. Puede apreciarse este bailable en Pátzcuaro, Uruapan y otros lugares de Michoacán y Guanajuato.

Es importante reflexionar acerca de que se empieza a envejecer desde que se nace, porque es un proceso natural y que a través del tiempo, el cuidado de la salud se reflejará en la calidad de vida, al llegar a una edad avanzada.

Si me cuido estoy bien



Reúnase con algún familiar, amigo o compañero del Círculo de estudio y narre alguna experiencia agradable que recuerde de una de las etapas de su vida. Por ejemplo, cuando su equipo ganó el campeonato de fútbol, cuando su hijo nació, etc. Comente la importancia de las diversas etapas del ser humano, escriba en el cuaderno sus comentarios y conclusiones.

¿Cuáles son los cuidados que deben tener las personas adultas mayores, según el texto anterior?



Elabore en su cuaderno una lista con los cuidados que usted crea importantes para las personas adultas mayores, comparta su lista con sus compañeros.

Observe las imágenes.



¿Qué es lo que observa en las imágenes?

¿Qué beneficios se obtienen cuando se hace lo que muestran las imágenes?

¿Cree usted que el ejercicio físico es únicamente para los niños y los jóvenes?
¿Por qué?



Consulte el Folleto Para estar saludables 2 y lea “Porque nos cuidaron... cuidémoslos”.



Reúnase con algún familiar, amigo o compañero del Círculo de estudio. Repase el tema 3 de la Unidad 1 de este módulo y analice la importancia de la alimentación; ponga especial atención en la combinación de alimentos y proponga un menú para personas adultas mayores. De ser posible, elabore los platillos y compártalos con una persona adulta mayor.

Lea la siguiente frase:

*“Como te veo, me vi...
Como me ves, te verás...”*

Dominio público

¿Qué tiene que ver la frase anterior con las personas adultas mayores?
¿Por qué?

Los problemas de salud que padecen con mayor frecuencia las personas adultas mayores son: artritis, reumatismo, enfermedades del corazón, hipertensión arterial, diabetes mellitus, embolias y derrames, cáncer, problemas de la próstata y depresión. También son comunes los accidentes.



Recordemos que...

Comenzamos a envejecer desde el momento en que nacemos.

Es importante tener información sobre los cuidados que requieren las personas adultas mayores para mantener su salud. Entre ellos están la alimentación, las actividades físicas vigiladas por el médico, actividades creativas y recreativas, etcétera.

El mejor lugar para atender a las personas adultas mayores es el hogar; es recomendable convivir con ellas y atenderlas, cuidarlas, acompañarlas, escucharlas y, sobre todo, amarlas y respetarlas. De esta manera se seguirán sintiendo parte de la familia y se evitará que caigan en la depresión.

Recuerde que las personas adultas mayores son imágenes de lo que seremos nosotros en un futuro.

Los refranes son frases que la gente dice con mucha frecuencia, casi siempre tienen una enseñanza o un consejo. Analice el siguiente refrán popular.

“Más sabe el diablo por viejo, que por diablo”

¿Qué quiere decir el refrán?

Consulte nuevamente los resultados de la entrevista que realizó y conteste.

¿Qué actividades pueden hacer las personas adultas mayores?

¿Cómo apoyaría usted a una persona adulta mayor?

Analice las siguientes frases y subraye la palabra **Acuerdo** o **Desacuerdo** según lo que usted piense sobre la frase y explique por qué.

1. *Todas las personas adultas mayores necesitan estar con la familia, porque requieren cuidados y amor que sólo la familia puede darles; además, tienen derecho a una vida digna.*

Acuerdo

Desacuerdo

¿Por qué?

2. *En las familias en donde todas las hijas y los hijos han crecido y se van de la casa a hacer su propia vida, los padres deben ser internados en un asilo, porque no hay tiempo para atenderlos.*

Acuerdo

Desacuerdo

¿Por qué?

3. *Todas las personas adultas mayores deben hacer ejercicios adecuados a su edad y supervisados por un médico.*

Acuerdo

Desacuerdo

¿Por qué?

4. *Todas las personas adultas mayores requieren muchos cuidados, por lo que es mejor que no hagan ninguna actividad.*

Acuerdo

Desacuerdo

¿Por qué?

5. *Las actividades como bailar o hacer deporte sólo las deben hacer los jóvenes porque sólo a ellos les hace bien y pueden hacerlo.*

Acuerdo

Desacuerdo

¿Por qué?

6. *Las personas adultas mayores deben evitar, en la medida de lo posible, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas.*

Acuerdo

Desacuerdo

¿Por qué?

7. *Las personas adultas mayores no deben bañarse diario porque les hace daño.*

Acuerdo

Desacuerdo

¿Por qué?

8. *Las personas adultas mayores tienen el derecho de vivir plenamente una vida en pareja.*

Acuerdo

Desacuerdo

¿Por qué?

Observe las ilustraciones y descríbalas.







Las personas adultas mayores son personas muy trabajadoras y productivas. Se ha demostrado que su experiencia y capacidad en los trabajos es de mucha utilidad.

Por ejemplo, los trabajadores del campo en general son personas mayores, pues los jóvenes casi no se dedican a este tipo de actividades; existen tareas en las que las personas adultas mayores demuestran que trabajan muy bien. Sin embargo, por la edad, van perdiendo algunas destrezas, sus movimientos se hacen más lentos y sus sentidos pierden agudeza.

Observe.



¿Qué opina de la persona de la imagen?

Muchas personas que son adultas mayores como ella desarrollan actividades deportivas, culturales y laborales tan bien como las pueden realizar personas jóvenes.

¿A qué cree que se deba esto?

La Cartilla Nacional de Salud del adulto mayor es muy útil para su cuidado. Su distribución es gratuita en los servicios de salud. Solicite esta Cartilla y cuide la salud de sus familiares.



Sabía usted que...

Hay personas con más de cien años y que aún se desempeñan muy bien en sus actividades cotidianas. La duración de la vida en las personas tiene mucho que ver con los cuidados de su salud en etapas anteriores, y de las actividades físicas e intelectuales que siempre han desarrollado; esto permite que se mantenga la inteligencia y la lucidez mental por muchos años, por eso es muy importante mantener activas a las personas adultas mayores, porque la actividad es vida.

¡Lo que no se usa, a la larga, deja de funcionar!

Observe.



En el pasado, las personas adultas eran de gran importancia para la comunidad, pues representaban la sabiduría y la experiencia. Eran quienes tomaban las decisiones del pueblo y aconsejaban a los más jóvenes. Todavía en comunidades indígenas de México, se valora a estas personas por su conocimiento y experiencia.

¿Qué pasa en la actualidad? ¿Por qué a las personas adultas ya no se les da la importancia que tenían antes? ¿Por qué últimamente se habla de los derechos de las personas adultas mayores?



Reflexione las preguntas anteriores y escriba en el cuadro sus conclusiones.



Recordemos que...

Las personas adultas mayores necesitan apoyo y cuidados especiales para estar saludables. Es necesario tratarlas con cariño y respeto, escucharlas y convivir con ellas.

La vida continúa y algún día todas las personas jóvenes llegarán a ser personas adultas mayores; por lo que resulta necesario tener conocimiento de los cuidados que se requieren en esta etapa de la vida y conocer los derechos correspondientes para hacerlos valer.

En las columnas se presentan imágenes y en el centro se encuentran los derechos de las personas adultas mayores. Relacione con una línea cada imagen con el derecho que le corresponda.



Opinar y tomar decisiones.

Continuar disfrutando de su sexualidad.



Atención médica.

Disfrutar del cariño familiar.



No explotación.

Pertenecer a asociaciones de personas adultas mayores.





Convivencia
y armonía.



Alimentación
y vivienda.



Trato respetuoso.



Libertad de
creencias.

Educación, cultura
y recreación.



Trabajo.



Mi avance

1. Escriba con sus propias palabras ¿qué son las vacunas y por qué son importantes para la población?

2. Anote en el cuadro el nombre de cinco vacunas, ¿qué enfermedades previenen y a qué edad se deben aplicar?

Vacuna	Enfermedad que previene	Edad en la que se aplica

3. ¿Qué acciones recomienda para promover la vacunación entre la población de su comunidad?

4. Escriba ¿qué es la menopausia o climaterio femenino, así como tres de sus características?

5. Marque con una **X** las enfermedades que se pueden presentar durante la menopausia, en caso de no cuidar la salud.

Del corazón, como un infarto.

Del hígado, como hepatitis.

De los huesos, como osteoporosis.

Del cerebro, como derrames o embolias.

Del aparato digestivo, como gastritis.

6. Anote ¿qué cuidados debe tener la mujer durante el climaterio, para que pueda seguir disfrutando de su vida?

7. ¿A qué se le conoce como andropausia?

¿Qué otro nombre recibe?

8. Marque con una ✓ las características que usted considere son representativas del climaterio masculino.

Alegría.

Irritabilidad.

Cansancio o fatiga.

Sudores abundantes.

Enrojecimiento en el rostro.

Poco deseo sexual.

Ganas de hacer muchas cosas.

Mayor deseo de actividad sexual.

Problemas con la próstata.



9. ¿Por qué es importante el afecto y la comprensión de la pareja y la familia durante el periodo de la andropausia?

10. ¿Las personas adultas mayores pueden seguir aprendiendo?

Sí _____ No _____

¿Por qué?



11. Anote algunos cuidados que requieren las personas adultas mayores para tener una vida saludable.

12. ¿Cómo apoyaría usted a una persona adulta mayor para que tenga una vida de calidad?

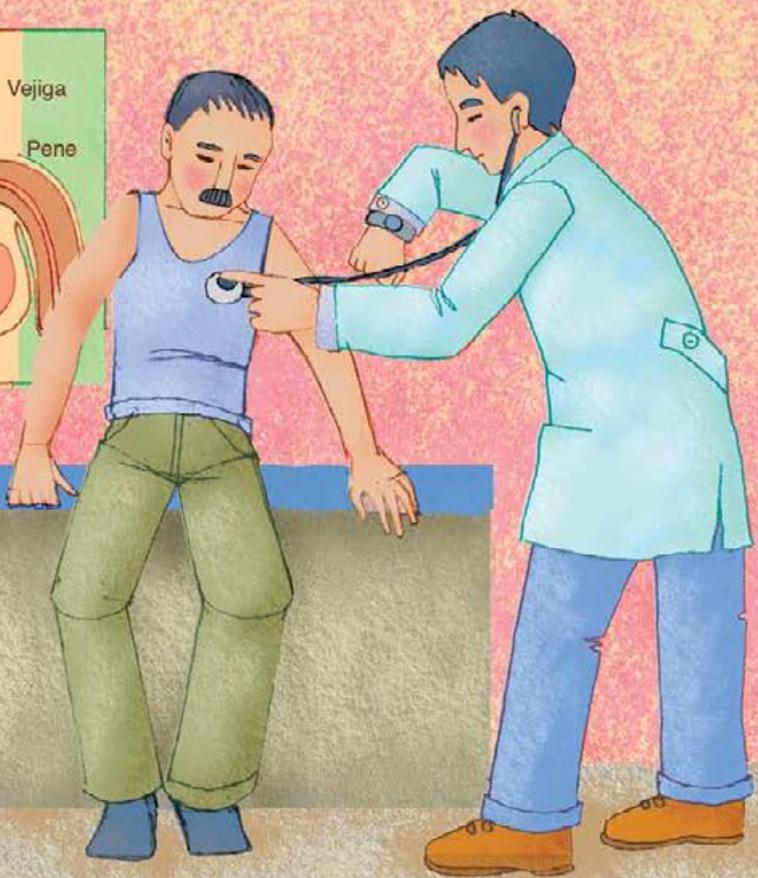


¿Qué he aprendido y para qué me sirve?

¿Qué aprendí en esta Unidad?

¿Qué debo repasar?

¿Para qué me sirve lo que he aprendido en esta Unidad?



UNIDAD 4

Otras enfermedades que nos pueden afectar

Vivir implica riesgos, todos lo sabemos, como también sabemos que asumir una actitud preventiva, a partir de la información, nos puede permitir gozar cada momento.

¿Qué nos proponemos?

Fortalecer el conocimiento de algunas enfermedades, sus cuidados y formas de prevenirlas.

Prevenir y, en su caso, atender problemas de salud causados por animales.

Identificar y describir las acciones que requieren las situaciones de emergencia y llevarlas a cabo cuando sea necesario.

Temas

1. Demos un respiro
2. Daño silencioso
3. Picaduras y mordeduras
4. ¿Muerto el animal se acaba la rabia?

Tema 1. Demos un respiro

Entre los problemas de salud más frecuentes en nuestro país se encuentran las **infecciones respiratorias agudas** están dentro de las primeras diez causas de muerte en menores de 15 años y mayores de 60. Las acciones de prevención que proponen las instituciones de salud, la información que puedan obtener las personas sobre el tema y su participación en el autocuidado de la salud son muy importantes para evitarlas.



Para empezar...

Seguramente le ha dado catarro o tos alguna vez.

¿Qué ha sentido por las noches al tratar de dormir con la nariz tapada?

¿O al toser muy seguido?

Infecciones Respiratorias Agudas (IRA): son las que no duran más de 15 días. Se caracterizan principalmente por catarro común, gripe o tos.

En el siguiente cuadro escriba qué cuidados ha tenido para disminuir y acabar con los malestares señalados.

Nariz tapada	Tos frecuente

¿Le han recomendado algún remedio para el tratamiento de la tos?

Sí ____ No ____

Si su respuesta es afirmativa escriba a continuación qué tipo de remedio y en qué consiste:

Remedio contra la tos	¿Cómo se hace?

Lea el siguiente caso.

Mi nombre es Teresa, mi niña tiene cuatro meses. Hace ocho días que no quiere comer bien, tiene fiebre (calentura), veo que respira muy rápido y se le hunde su pecho, le oigo un “silbido” y a veces un “ronquido” cuando respira; le escurre mucho moco verdoso por la nariz. Se la pasa llorando. Al principio pensé que se había resfriado, pero ya van varios días y no veo que mejore, ahora voy con el médico, porque creo que algo anda mal, espero que no sea muy tarde y no se trate de algo serio.



¿Qué cree que le ocurre a la niña de Teresa?

¿Ha tenido usted en su familia un caso parecido al de Teresa?

Sí ____ No ____ En caso afirmativo. Escríbalo.

De acuerdo con su experiencia, ¿usted qué le recomendaría a Teresa?

¿Por qué la infección?



Investigue en el servicio de salud más cercano ¿qué y cuáles son las infecciones respiratorias agudas? ¿Cuáles son las infecciones respiratorias más frecuentes en su comunidad?, pregunte ¿quiénes son los más afectados?, ¿cuáles son los síntomas más comunes? y ¿cómo se pueden prevenir estas infecciones?

Escriba en la siguiente tabla los resultados de su investigación.

¿A qué personas afecta más?	Tipo de infecciones respiratorias	Síntomas o manifestaciones	¿Cómo prevenirlas?

Intercambie los resultados de su investigación con algún familiar, amigo o compañero del Círculo de estudio. Analice los resultados y compárelos.



Reúnase con algún familiar, amigo o compañero del Círculo de estudio y comparta la información que investigó sobre las infecciones respiratorias. Intercambie comentarios y experiencias de cuando hayan padecido alguna.

Con base en la información que obtuvo de su investigación y los comentarios con sus familiares o amigos, coloque en la línea una **V** si el enunciado es verdadero o una **F** si es falso.

1. Las infecciones respiratorias las padecen únicamente los jóvenes de 17 a 25 años.
2. La garganta irritada y la gripe son infecciones respiratorias leves.
3. La nariz tapada, salida de moco por la nariz, dolor de garganta y de oídos son algunos síntomas de las infecciones respiratorias.
4. Para prevenir algunas infecciones respiratorias existe una vacuna que se pone en el brazo y es muy fácil de conseguir.
5. Todas las infecciones respiratorias provocan generalmente tos y dificultades para respirar.
6. Las personas con infecciones respiratorias graves no requieren asistir al médico, porque generalmente se curan solas.
7. Los niños y niñas menores de cinco años son a quienes atacan más las infecciones respiratorias.
8. La gripe es una infección respiratoria y es tan peligrosa como el SIDA.
9. Para el tratamiento de las infecciones respiratorias se requiere tomar muchos líquidos y cuidados especiales.
10. La complicación de las infecciones respiratorias puede llevar a una neumonía.

Compare y comente sus resultados con los de algún compañero del Círculo de estudio.

Observe.



¿Describa lo que observa en las imágenes anteriores?

¿Qué les puede ocurrir a los niños que aparecen en las imágenes? ¿Por qué?

**Sabía usted que...**

Una simple gripa puede derivar en una neumonía si no se atiende a tiempo. Las infecciones respiratorias agudas como gripa o tos requieren cuidados especiales desde el principio, pues de lo contrario pueden agravarse y provocar enfermedades más peligrosas.

Las infecciones respiratorias agudas se contagian por medio de gotitas de saliva que contienen virus o bacterias que son expulsados por una persona enferma al toser o estornudar. Para evitar la infección, las personas cercanas deben evitar saludos y besos.

Las infecciones se agravan debido a diversos factores como las condiciones ambientales, la exposición a cambios bruscos de temperatura (frío, calor), fumar cerca de los enfermos, la contaminación, la mala alimentación, la falta de líquidos, entre otros.

**Para saber más...**

Consulte la Revista y lea el texto: “Aunque esté chato, pero que respire bien”. Después responda las preguntas.

¿Qué es lo que tenía el niño de la señora Josefina cuando lo revisó el médico?

¿Cuáles fueron algunos de los cuidados que le recomendó el médico?

¿Por qué cree que es importante cuidar a las personas con infecciones respiratorias?



Con la información que leyó en la Revista elabore un cartel. En una cartulina pida a algún familiar, amigo o compañero del Círculo de estudio que le ayude a dibujar una niña o un niño con gripe o tos y escriba las recomendaciones principales que leyó en la Revista.

Pegue su cartel en la escuela más cercana, tortillería, lechería, tienda o algún lugar donde pueda verlo la gente, para que la información sea útil.



Recordemos que...

Las infecciones respiratorias son provocadas por virus o bacterias que dañan con mayor frecuencia el aparato respiratorio de niñas y niños menores de cinco años, así como de personas adultas mayores. Es indispensable tener la información necesaria para prevenirlas, ya que al no tener los cuidados adecuados pueden complicarse y provocar graves daños a la salud.

Para respirar mejor

¿Conoce los principales órganos que integran el aparato respiratorio?

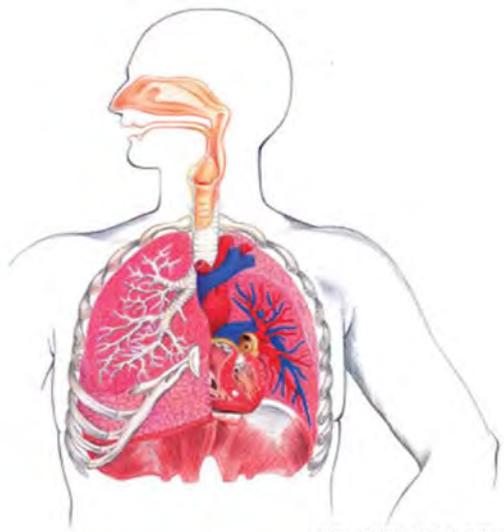
Sí ____ No ____

Observe el siguiente esquema e intente completar los espacios vacíos con el nombre de los órganos que correspondan. Si tiene dudas del nombre de algún órgano investiguelo.

Laringe

Cavidad nasal

Tráquea



Alveolos pulmonares

Bronquiolos

¿Se le dificultó saber el nombre de los órganos del aparato respiratorio?

Sí ____ No ____

¿Cuáles son las partes del aparato respiratorio que usted considera que se dañan más en una infección respiratoria?

¿Por qué?

En las líneas marque con una **X** las enfermedades que crea que tienen que ver con el funcionamiento del Aparato Respiratorio.

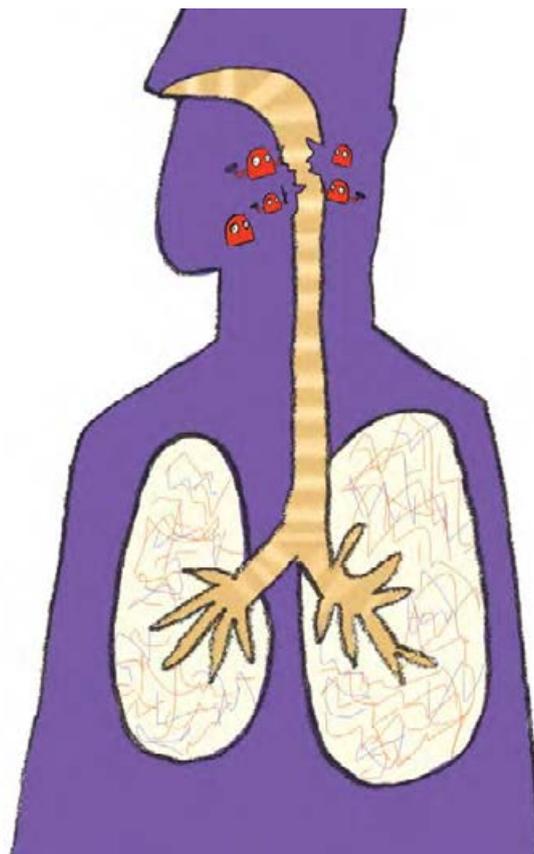
Cólera	Fiebre reumática	Cirrosis	Tuberculosis	Gota
_____	_____	_____	_____	_____
Neumonía	Diabetes	Bronquitis	Asma	Hipertensión
_____	_____	_____	_____	_____
Rabia	Pulmonía	SIDA	Gripe	Cáncer
_____	_____	_____	_____	_____

Lea el siguiente caso.

Amanecí, ahora sí que como pude, después de pasar una terrible noche. Sentí un dolor muy fuerte en la garganta y como unas “bolas” que no me dejaban ni pasar saliva. A mis 18 años esto fue terrible. Aguanté el dolor y decidí irme a la escuela, aunque no desayuné, como de costumbre, pues pasar alimento resultaba un verdadero tormento.

Anteriormente, ya había experimentado una leve inflamación de anginas pero no fue tan agresiva como esta vez, ¡esto sí fue exagerado! Después de pasar otra amarga experiencia con un examen en la escuela, inmediatamente visité al médico, me resultaba angustiante no poder pasar bocado alguno.

El médico me revisó la garganta, dijo que tenía una inflamación y que tenía unos puntos rojos con pus. Esto me asustó mucho y cuando me terminó de revisar, le lancé una lluvia de preguntas sobre mi caso, ya no sabía ni cuál pregunta responderme primero.



Me explicó, con sorprendente paciencia, que mi situación era un típico caso de **faringoamigdalitis**, provocada por una bacteria llamada **streptococo**. Por supuesto que no entendí muy bien qué me quiso decir con semejante “trabalenguas”, pero después de verme con cara de angustia me explicó que tenía las “anginas” inflamadas. Tomó una tarjeta y me anotó lo que debía hacer.

1. Atender la inflamación con los medicamentos recetados.
2. Tener una alimentación balanceada y consumir agua suficiente. Si hay mucho dolor al comer, se sugiere licuar los alimentos.
3. Estar bajo control médico hasta erradicar la bacteria.
4. Si persisten las molestias regrese para practicarle un análisis de la garganta llamado **exudado faríngeo**.

Después de hacer sus anotaciones, el médico me explicó que una infección de este tipo por lo general no es peligrosa, pero que puede complicarse y causar serios problemas. Dice que en casos extremos llega a producir **fiebre reumática**, afectar las válvulas del corazón e incluso dañar los riñones, por lo que me recomendó poner especial cuidado y cumplir el tratamiento.

Afortunadamente nada me pasó, después de un tiempo sané y no me ha atacado de nuevo esa terrible bacteria.

¿Ha experimentado usted algún caso semejante como el anterior?

Sí ____ No ____

¿Qué ha hecho para atenderlo?

Consulte el Folleto *Para estar saludables 2* y lea el texto “¡Ya me ahogaba!”.

Faringoamigdalitis: inflamación de las amígdalas (anginas), y la faringe, provocada por una bacteria.

Streptococo: bacteria de forma redonda que se agrupa en cadenas con otras y provoca enfermedades infecciosas.

Exudado faríngeo: muestra de líquido extraído de la faringe para su análisis.

Fiebre reumática: se caracteriza por alta fiebre corporal y dolor de las articulaciones de brazos y piernas.

Conteste.

Si don Jacinto siempre ha sido una persona muy sana, ¿qué cree que esté afectando su salud?

¿Qué otros cuidados además de los que recomienda Lucía y don Jacinto son buenos para prevenir infecciones respiratorias en niñas, niños y adultos?

Lea el refrán.

“De los cuarenta para arriba, no te mojes la barriga”.
Dominio público

¿Qué significa el refrán anterior?

¿Qué relación hay entre el refrán y el tema de infecciones respiratorias?



Recordemos que...

Buenos hábitos higiénicos, una alimentación correcta, ejercicio, protegerse de los cambios bruscos de temperatura, y no consumir tabaco favorecen la salud de las personas en cualquier época del año.

¡Esto ya se complicó!

Lea la carta.

Querido Roberto:

Espero que te encuentres bien en tu trabajo allá en el norte.

Recibí tu carta hace un par de días y aquí te contesto.

Te cuento que mi hija está enferma, comenzó hace quince días con una gripa muy fuerte y tos con fiebre muy alta, creí que se aliviaría pronto.

La llevamos al médico y nos recomendó internarla en el hospital, porque los síntomas eran de bronquitis. Ya está en tratamiento y le van a hacer unos estudios.

No te preocupes pues aunque es un poco difícil la situación, con la atención de los médicos, los cuidados necesarios y el apoyo de la familia la niña pronto estará bien.

Te mandamos muchos saludos y cuídate en donde andas.

Tu hermana.

¿De lo que leyó en la carta anterior, por qué cree que se complicó la situación de la niña?

¿Cómo se pueden prevenir las complicaciones de las infecciones respiratorias?



Investigue con familiares, amigos o compañeros del Círculo de estudio cuáles son los síntomas de una persona con bronquitis y qué se puede hacer en esos casos. Comparta la información con sus compañeros.

La bronquitis es una enfermedad que puede originarse por una gripa mal atendida, es más frecuente en niñas y niños, así como en personas adultas que fuman. Si la bronquitis no se atiende como se debe, se convierte en neumonía o pulmonía.

Lea la siguiente nota.

Centro Especializado Investiga Enfermedades Respiratorias Infecciosas en el INER

México ya cuenta con un centro específico para la investigación de enfermedades infecciosas ubicado en el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER), esto ayudará a diagnosticar enfermedades respiratorias tales como el **Síndrome Respiratorio Agudo Severo** (SARS) o la **Influenza**. Este nuevo centro de investigación, beneficiará a un importante grupo de la población mexicana con enfermedades respiratorias y a personas infectadas de **SIDA**, sobre todo de bajos recursos económicos, al ser atendidos de manera integral por parte de personal capacitado.

En este centro se realizarán las pruebas más especializadas en cuanto a diagnóstico de la infección por el Virus del **SIDA**, con ellas se determinará la etapa de la enfermedad, con el fin de decidir quiénes deben recibir tratamiento o someterse a exámenes de otro tipo.

Periódico *Excélsior*, lunes 8 de marzo de 2004.

¿Cuáles son las enfermedades que se mencionan en la nota periodística?

¿Investigue cuál es la relación de las infecciones respiratorias y el SIDA?

 **Para saber más...**

Consulte la Revista y lea el artículo “¡Menos mal!”.

¿Qué fue lo que le pasó en el sueño a Isidro?

¿Le ha ocurrido a usted algo parecido? Sí ____ No ____ . Si su respuesta es afirmativa narre su sueño.

¿Cuáles son las enfermedades que se mencionan en el relato de la Revista?



Sabía usted que...

El asma es una enfermedad provocada por muchos factores, entre los que sobresalen las alergias, las infecciones respiratorias frecuentes, el tabaquismo y el estrés. Afecta a personas de todas las edades y, aunque no es curable, con el tratamiento adecuado y oportuno se controla muy bien y quienes la padecen pueden vivir una vida normal y hacer ejercicio.

Se caracteriza principalmente porque al entrar y salir el aire por la boca o la nariz se produce un silbido, la piel se hunde en el cuello y entre las costillas, los labios y las uñas se ponen azules y se hinchan las venas del cuello; el asma dificulta realizar esfuerzos o deportes bruscos.

El asma no es contagiosa, pero cuando se padece por mucho tiempo puede desarrollar enfisema, un daño permanente en los pulmones, dificultándose la respiración.

Se debe mantener muy limpia la casa y el lugar donde se trabaja, mantener fuera a los animales domésticos. Cambiar frecuentemente la ropa de cama. Si usted o algún familiar tiene asma no fume, porque se dañan más los pulmones.



Recordemos que...

Todas las personas estamos expuestas al ataque de las infecciones respiratorias agudas, mismas que pueden parecer leves en un principio, pero si no se atienden oportunamente y no se tienen los suficientes cuidados, pueden provocar una enfermedad más grave, como por ejemplo, la fiebre reumática, la bronquitis o la neumonía.

La lactancia a los bebés menores de un año y la alimentación para toda la familia con verduras y frutas de temporada, preferentemente las de color verde, amarillo y anaranjado, ayudan a la prevención de estas infecciones porque contienen vitaminas A y C.

Tema 2. Daño silencioso

Afortunadamente, con el avance de la medicina y la tecnología, hoy el cáncer no solamente se puede prevenir, sino que se puede curar cuando se detecta a tiempo. Existen instituciones del gobierno y organismos privados que participan en la prevención y el tratamiento del cáncer.

Es importante prevenir el cáncer, pues además de los graves daños que ocasiona al paciente, el tratamiento afecta toda la dinámica familiar, incluso su economía.



Para empezar...

¿Ha escuchado hablar del cáncer? Sí _____ No _____

¿Cuáles han sido los comentarios que ha escuchado sobre esta enfermedad?

Escriba los tipos de cáncer que conoce:

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué tipo de tratamientos conoce para combatir el cáncer?

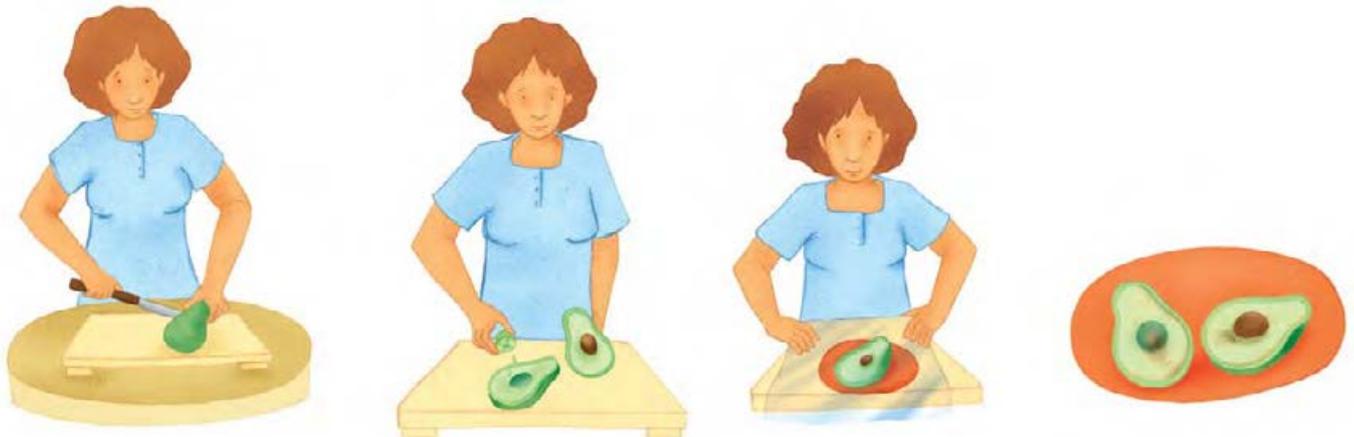


Investigue con sus familiares, amigos o compañeros del Círculo de estudio cuántos tipos de cáncer conocen y cuáles son las formas que se han utilizado para combatirlo. Anote sus resultados en el cuaderno.

¿Qué es el cáncer, qué lo produce?



Haga el siguiente experimento: parta un aguacate por la mitad como lo muestra la ilustración, después ponga una mitad al aire libre. A la otra mitad úntele unas gotas de limón y cúbrala con un pedacito de hule. Deje las dos mitades reposar durante toda la noche.



Anote sus observaciones.

¿Qué le ocurrió al aguacate que no tenía limón?

¿Qué le ocurrió al aguacate con limón?

¿Por qué cree que haya ocurrido esto?

El efecto que observó en el aguacate es un ejemplo muy sencillo de lo que ocurre con las células sanas y las células cancerígenas del cuerpo humano.

El color del aguacate cambia, esto se debe a la oxidación de sus **células**. En los tejidos del cuerpo humano también ocurre cierta oxidación, que algunos investigadores suponen puede producir ciertos tipos de cáncer.

Observe las siguientes imágenes de algunas células y tejidos del cuerpo.



Células: unidades fundamentales de las que estamos formados todos los seres vivos, todas las partes de nuestro cuerpo se componen de células diferentes entre sí pero con características similares en su estructura.

¿Cuál es la diferencia entre las células que observa?

¿Por qué piensa que ocurrió el cambio entre una y otra célula?

¿Por qué se dañan las células y provocan tumores o cáncer?



Investigue con sus familiares, amigos o compañeros del Círculo de estudio cuántos tipos de cáncer hay y cuáles son las formas que se han utilizado para combatirlo.

En la siguiente tabla escriba los resultados de su investigación.

Tipos de cáncer	Causas que lo provocan	Medidas de prevención

¿Qué tipos de cáncer son los más frecuentes en su comunidad?

El cáncer es una enfermedad que se produce por el trastorno de algunas células de ciertas partes de nuestro cuerpo que se dividen de manera incontrolada y se van transformando hasta convertirse en células malignas; posteriormente se forman tumores que, si no son atendidos, se corre el riesgo de que invadan y destruyan las células sanas de otras partes del organismo.

Existen cuatro causas importantes de cáncer.

- a) Físicas
- b) Químicas
- c) Infecciosas
- d) Hereditarias o genéticas

Entre las **físicas** están la contaminación ambiental, la prolongada exposición a Rayos X, a los rayos solares o a las radiaciones que provocan algunos elementos químicos como el uranio.

Las **químicas** están asociadas al consumo de alimentos con alto contenido de conservadores, utilizados principalmente en las carnes, los embutidos enlatados y los productos ahumados. Otras sustancias químicas dañinas son las que contiene el cigarro, como el alquitrán y la nicotina, entre muchas otras. El riesgo de padecer cáncer de boca, laringe, faringe, esófago, pulmones, vejiga, páncreas, etcétera, es muy considerable.

En el caso de las **infecciosas**, destaca el virus del papiloma humano que se asocia con cáncer cérvico-uterino.

El factor **hereditario o genético** juega un papel muy importante, por ejemplo, en el cáncer de mama; si la madre lo padeció, la posibilidad de que la hija lo sufra es alta; lo mismo que ocurre con el cáncer de próstata: el hijo puede heredar la predisposición genética y desarrollarlo en la vida adulta.



Para saber más...

Consulte la Revista y lea el artículo “Todo comenzó como un juego...”.

¿Qué le ocurrió al fumador en el texto de la Revista?

¿Por qué cree que le hizo tanto daño fumar de esa manera?

¿Conoce usted algún caso parecido? Sí _____ No _____

En caso afirmativo, describa cómo afecta la salud el consumo de tabaco tanto a la persona fumadora como a las personas que la rodean.

Vuelva a leer el texto “¡Ya me ahogaba!” que se encuentra en el Folleto *Para estar saludables 2* y explique qué enfermedades pueden atacar a don Jacinto por fumar.



Sabía usted que...

El asbesto es un material que puede producir cáncer de pulmón. El asbesto se encuentra en algunos materiales de construcción, tales como los aislantes, las láminas para techos y tinacos. Algunas partículas de este material pueden desprenderse y ser transportadas fácilmente por el aire y el agua hasta entrar al organismo en donde invaden a las células y propician su alteración.



Comente con familiares, amigos o con los compañeros del Círculo de estudio lo que puede provocar el fumar. Anote sus conclusiones en el cuaderno.



Recordemos que...

Una de las causas del cáncer de pulmón se debe principalmente al hábito de fumar. Aunque también intervienen otras causas como la contaminación del aire que respiramos o la inhalación de polvos como el asbesto y otras sustancias químicas. Para prevenir el cáncer de pulmón es necesario dejar de fumar; al hacerlo se obtienen, además, beneficios extra para la salud y la economía familiar.

Lea la entrevista

Mi nombre es Enrique, estudio la primaria en el INEA y en el tema de cáncer la asesora nos recomendó hacer una entrevista a un médico para obtener información sobre esta enfermedad.

En el Servicio de Salud el médico José Luis fue muy amable y me facilitó información sobre la leucemia, un tipo de cáncer que da en la sangre. Al organizar mi información me quedó de la siguiente manera:



Enrique. —Buenos días, doctor.

Dr. José Luis. —Buenos días. ¿En qué te puedo ayudar?

Enrique. —Quiero hacerle una entrevista sobre el tema del cáncer, voy a realizar un trabajo escolar.

Dr. José Luis. —Bueno, pero ¿qué tipo de cáncer te interesa en particular? el tema es muy extenso.

Enrique. —No sé, ¿cuál es el tipo con el que más frecuentemente se ha enfrentado en su práctica como médico?

Dr. José Luis. —Yo no soy especialista en cáncer, soy pediatra, pero me he enfrentado con algunos casos de leucemia en niños, si quieres hablamos sobre eso.

Enrique. Me parece bien, ¿qué es la leucemia?

Dr. José Luis. —Mira la leucemia mieloide es un tipo de cáncer en la sangre que provoca severos daños en el organismo de la persona que lo padece, ataca a toda la población en general, pero los casos que he visto personalmente se refieren a niños entre diez y doce años.

Enrique. —Y...¿qué se puede hacer con este tipo de cáncer, doctor?

Dr. José Luis. —Debe buscarse el tratamiento adecuado, se trata principalmente con quimioterapia. Las personas que sanan es porque se les detecta a tiempo la enfermedad y mantienen un tratamiento constante a base de quimioterapia, llegan a tener una recuperación lenta, pero segura. Pueden realizar sus actividades escolares y deportivas poco a poco, con supervisión.

Enrique. —¿Quiere decir entonces que es curable esta enfermedad?

Dr. José Luis. —Sí lo es, sólo que se requiere de un riguroso tratamiento. Las personas que lo padecen llegan a sanar e incorporarse nuevamente a sus actividades ordinarias. En algunos países más desarrollados el tratamiento es más rápido, por los avances tecnológicos que tienen en medicina.

Enrique. —¿Con qué frecuencia se da este tipo de cáncer doctor?

Dr. José Luis. —Es muy variable, pero aproximadamente se registran en todo el país de cuatro a ocho mil nuevos casos cada año.

Enrique. —¿Existen otras alternativas para la gente que padece leucemia?

Dr. José Luis. —Bueno mira, la ciencia y la medicina avanzan muy rápido. Ya está apareciendo información científica acerca del desarrollo de un medicamento que ayudará al tratamiento de la leucemia sin tener los agresivos efectos de la quimioterapia. También se realizan experimentos con una vacuna que probablemente cure otros tipos de cáncer en un futuro no muy lejano, pero estas alternativas tardarán algún tiempo más en favorecer a la población en general, pues se encuentran actualmente en fase de prueba.

Enrique. —¿Cree usted que algún día pueda ser curable en su totalidad cualquier tipo de cáncer?

Dr. José Luis. —Indudablemente, pero hay que esperar todavía un tiempo para ver esto.

Enrique. —Bueno doctor, muchas gracias por su valiosa información.

Dr. José Luis. —Al contrario, espero que te sirva para tu trabajo escolar.

Conteste.

¿Sobre qué enfermedad investigó Enrique?

¿A qué cree que se deba esta enfermedad que padecen algunos niños, niñas, jóvenes y personas adultas en nuestro país?

¿Conoce usted algún tipo de prevención para este tipo de cáncer?

Sí — No — ¿Cuál?



Consulte con familiares, amigos o compañeros del Círculo de estudio y haga las siguientes preguntas sobre la leucemia.

¿Qué es la leucemia?, ¿cuáles son los tratamientos que se utilizan para curarla?, ¿qué cuidados deben tener las personas que padecen esta enfermedad?, ¿a qué personas ataca con más frecuencia?



Escriba en el cuaderno las conclusiones de su investigación, después compare y comparta sus resultados con alguno de los compañeros del Círculo de estudio, complemente la información si le faltó algún dato.

La leucemia es un tipo de cáncer en la sangre. Se debe a que la médula ósea fabrica **glóbulos blancos** alterados y en exceso. Así, no hay espacio para que los **glóbulos rojos** y las **plaquetas** se desarrollen en la médula. Esto provoca anemia y problemas de coagulación y las células cancerosas se diseminan rápidamente por todo el sistema circulatorio. Una forma de tratamiento es el trasplante de médula ósea, que ha dado buenos resultados.



Sabía usted que...

Actualmente se están realizando investigaciones para curar el cáncer en el Instituto Politécnico Nacional (IPN) y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). El tratamiento consiste en destruir tumores cancerígenos por medio de sustancias químicas (un ácido) en combinación con luz láser, este tratamiento se llama **fortoterapia**.

Este tratamiento está en fase experimental con 60 ratones que han sido afectados por células de cáncer cervico-uterino, los cuales disminuyeron en 90% su padecimiento al aplicarles el tratamiento.

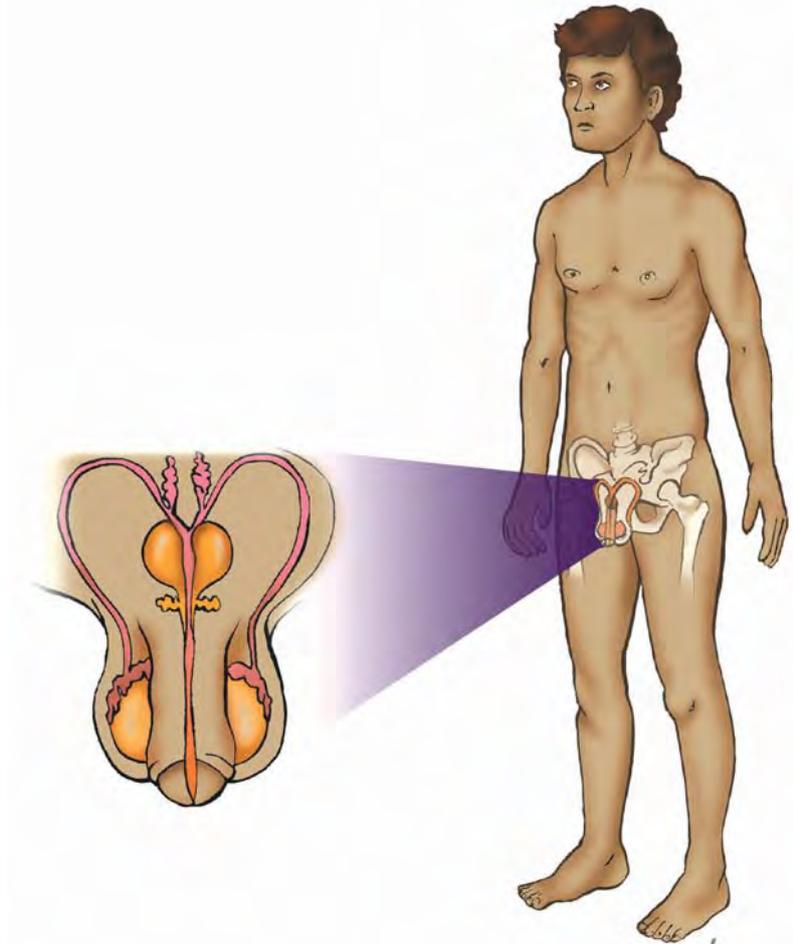
Otro tratamiento alternativo, que está en fase de prueba, es la **crioterapia**, que se realiza con un instrumento que congela y destruye las células cancerosas que se desarrollan en el cuerpo.

Asimismo otros grupos de científicos investigan la posibilidad de elaborar una vacuna que pueda prevenir el cáncer. La meta es lograr que el propio cuerpo se defienda de las células y tumores cancerígenos, generando anticuerpos.

Glóbulos blancos, glóbulos rojos y plaquetas: son algunos de los componentes de la sangre.

Y... ¿qué hay del cáncer de próstata?

En el siguiente esquema, localice la próstata y enciérrela en un círculo. Si se le dificulta encontrar esta glándula investigue.



Investigue con familiares, amigos o compañeros del Círculo de estudio qué es la próstata, qué función tiene en el cuerpo y por qué ocurre el cáncer en los hombres. Intercambie su información con sus compañeros y compañeras.

▶▶ **Para saber más...**

Consulte el Folleto *Para estar saludables 2* y lea el texto “Por si las dudas... mejor prevengo”.

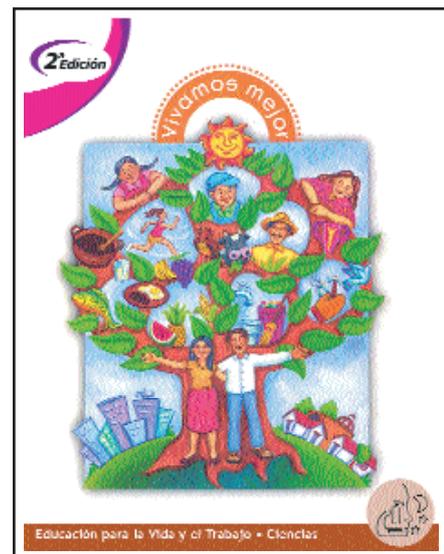
¿Qué le pareció lo que aprendieron Manuel y Samuel en la historieta del folleto?

¿Cuáles son algunos factores de riesgo para el cáncer de próstata?



Vuelva a leer el texto del Folleto *Para estar saludables 2* y el de la Revista, "Todo comenzó con un juego", muéstrelos y coméntelos con algún familiar, amigo o compañero del Círculo de estudio. Elabore en su cuaderno un resumen con lo más importante de la información que ahí se presenta.

Así como en los hombres es común el cáncer de próstata, en las mujeres es común el cáncer cérvico-uterino y de mama. Consulte el módulo *Vivamos mejor*, en él encontrará valiosa información y recomendaciones para su prevención.



Recordemos que...

En la actualidad el cáncer no es sinónimo de muerte, pues existen muchos tratamientos que afortunadamente lo curan cuando se detecta y trata a tiempo.

Los diversos tipos de cáncer como el de pulmón, la leucemia, el cérvico-uterino, de mama, de próstata y otros han encontrado solución en los tratamientos como la quimioterapia, la radioterapia y la intervención quirúrgica.

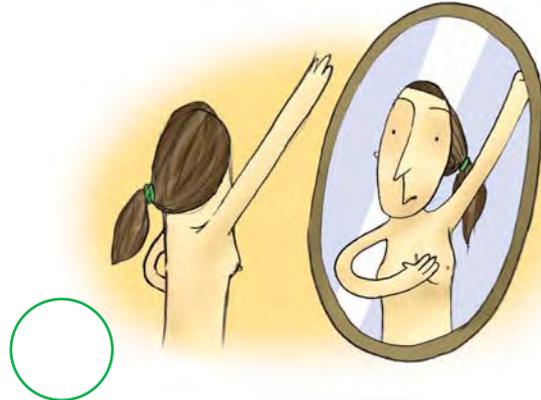
La prevención es vida... y la detección también



Acuda al servicio de salud más cercano y consulte con su médico o el personal de salud. Investigue cuáles son las medidas de prevención para el cáncer. Escriba en el cuaderno el resultado de su investigación. Compárela con la de los compañeros del Círculo de estudio.

Observe las siguientes imágenes, marque con una **P** las que considere que son medidas para prevenir la enfermedad del cáncer y con una **R** las que considere que son factores de riesgo.





¿Conoce otras medidas preventivas, además de las ilustradas en las imágenes?
Anótelas:

 **Para saber más...**

Consulte el Folleto *Para estar saludables 2* y lea “Prevengo, por lo tanto existo...”

¿Con sus propias palabras explique por qué es importante tomar medidas para la prevención de las enfermedades?

¿Qué medidas de prevención son más importantes? ¿Por qué?



Sabía usted que...

Según un estudio, los científicos han demostrado las propiedades anticancerígenas y antioxidantes de las manzanas.

La manzana es rica en vitamina E, pero además se ha descubierto que en la cáscara contiene sustancias llamadas **flavonoides**, **polifenoles** y **betacaroteno** que inhiben el desarrollo del cáncer en las células, por tener propiedades antioxidantes.

Otros alimentos que han sido estudiados son el aguacate, el jitomate, la soya y el brócoli, entre otros, en los que también se han descubierto sustancias similares que producen los mismos efectos.



Reúnase con algún familiar, amigo o compañero del Círculo de estudio, comente los beneficios que tiene la prevención del cáncer.

Si es necesario, lea de nuevo en el Folleto *Para estar saludables 2* “Prevengo, por lo tanto existo”. Después complete la siguiente tabla con la información que ahí se presenta.

Tipo de cáncer	Medidas de prevención
1. Cáncer de pulmón	
2. Cáncer de próstata	
3. Cáncer cérvico-uterino y mamario	
4. Cáncer de vejiga	
5. Cáncer de piel	



Reúname con un familiar, amigo o compañero del Círculo de estudio y elabore una tabla con la información más importante sobre el cáncer, que encontró a lo largo de todo este tema. Si puede, concentre la información en una cartulina y péguela en algún lugar donde la gente pueda verla, en la tortillería, mercado, escuela, etcétera. Comparta la información con sus familiares y vecinos, les puede ser útil.



Recordemos que...

El cáncer puede atacar a cualquier persona en cualquier etapa de la vida. En general, es una enfermedad que no presenta síntomas hasta que ya está avanzada, por lo que es necesario tomar las medidas preventivas necesarias para detectarla a tiempo y, con base en el tratamiento adecuado, poder curarla.

Tema 3. Picaduras y mordeduras

El contacto con algunos animales puede ser dañino para nuestra salud, la de nuestra familia y la de la comunidad donde vivimos. En este tema abordaremos algunas recomendaciones para prevenir el daño que con mayor frecuencia producen a los seres humanos ciertos animales.



Para empezar...

Marque con una **X** aquellos animales que usted considere son dañinos para la salud.

Vacas	<input type="checkbox"/>	Zorros	<input type="checkbox"/>	Chinches	<input type="checkbox"/>
Moscas	<input type="checkbox"/>	Gallinas	<input type="checkbox"/>	Abejas	<input type="checkbox"/>
Gatos	<input type="checkbox"/>	Burros	<input type="checkbox"/>	Cerdos	<input type="checkbox"/>
Ratas	<input type="checkbox"/>	Arañas	<input type="checkbox"/>	Ratones	<input type="checkbox"/>
Perros	<input type="checkbox"/>	Pájaros	<input type="checkbox"/>	Cabras	<input type="checkbox"/>
Ardillas	<input type="checkbox"/>	Caballos	<input type="checkbox"/>	Víboras	<input type="checkbox"/>
Alacranes	<input type="checkbox"/>	Murciélagos	<input type="checkbox"/>	Conejos	<input type="checkbox"/>

Explique, de acuerdo con su experiencia, por qué dañan la salud.

Animal

Daña la salud porque...

¿Qué animales son dañinos para la salud?

México se caracteriza por ser un país rico en diversidad natural, en donde en sus costas, bosques, desiertos, selvas y pastizales habita una gran cantidad de plantas y animales, muchos de los cuales son provechosos para los humanos y poseen gran belleza y otros causan ciertos daños a la salud, ya sea por la convivencia con ellos, porque transmiten enfermedades o porque llegan a atacar a las personas, provocándoles malestares o poniendo en riesgo su vida.



Trate de completar este tablero de “Adivinanzas” con el nombre de algunos animales, si es necesario, solicite ayuda a otra persona.

Entra contigo a tu habitación sin que lo invites, a cenar se invita y no te convida, y dormir no te permite.

¿Qué es, qué es, que sin saber escribir hace “eses” en el suelo y no tiene pies?

De celda en celda voy, pero presa no estoy y sólo en hacer miel, pensando estoy.

En lo alto vive, en lo alto mora, en lo alto teje la tejedora.

Tiene paracaídas y no se cae; tiene sombrilla y no la usa; tiene manubrio y no es bicicleta, y si la tocas de ti abusa. ¿Qué es?

Es un punto rojo que no escribes en papel y si lo aprietas, despiden un olor nada parecido al clavel.

No vuela y tiene ala, no es camión y hace crán.

Balón espinado, nadando sin aletas y picando si lo andas tocando.

¿Cuál es el animal que come con los pies en la cabeza?

Pequeña cinturita, envidia segurita; brillo amarillo, pitido puro; manotazo en el aire y grito agudo.

El que la tiene no la quiere y aquél que no la tiene, ni la busca ni la desea, vive feliz en gatos y perros y brinca sin parar.

El roer es mi trabajo, el queso mi aperitivo y el gato ha sido siempre mi más terrible enemigo.

La solución se encuentra al final de esta Unidad.

Los animales que aparecen en el tablero anterior causan daños a la salud de las personas que tienen contacto con ellos o sufren algún ataque de su parte. La mayoría de estos ataques se deben a que el animal es tocado o molestado sin querer, por ejemplo un alacrán entre las sábanas mientras una persona duerme: si se le roza con una parte del cuerpo, el alacrán reacciona de forma inmediata y pica como defensa a una posible agresión. Lo mismo ocurre con una araña o una serpiente venenosa.

Escriba en los recuadros de las columnas la letra a, b, c, d, e, f, de acuerdo al animal o animales que usted crea corresponde la medida preventiva.

- a) Pulgas, chinches, piojos
- b) Mosquitos
- c) Abejas y avispas

- d) Alacranes
- e) Medusas y erizos
- f) Serpientes venenosas

1. Limpiar a fondo la casa con frecuencia, quitando los muebles.

6. Utilizar botas largas y gruesas, así como pantalones largos y flojos.

2. Si se camina en maleza, usar una vara o palo para abrirse paso.

7. Evitar dar manotazos para alejar a estos insectos.

3. Dejar la basura en recipientes cerrados y enterrar la que se pudre.

8. No dejar estancar agua y tapar todos los recipientes donde se almacena agua.

4. Revisar y sacudir la ropa de vestir y de cama, así como los zapatos antes de usarlos.

9. No mover rocas o trepar árboles con follaje, llevando las manos y los brazos desnudos.

5. Evitar perfumes, o ropa llamativa en el campo.

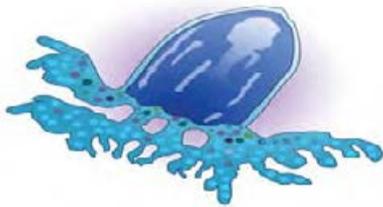
10. Poner mallas de plástico o de metal en puertas y ventanas.

Consulte su Folleto *Para estar saludables 2* el texto “¿Qué hacer en caso de picadura o mordedura?” y revise la actividad anterior.

También algunos organismos marinos pueden dañar la salud de las personas o provocarles ciertos malestares, algunos de ellos son las medusas y los erizos.

Las **medusas**, también conocidas como “aguas malas”, tienen la forma de una sombrilla deshinchada. Viven a muy poca profundidad del mar. Para alimentarse, lanzan unos “dardos” que inmovilizan a su presa, para después comérsela. Cuando algún nadador las toca o roza, sueltan sus dardos o una sustancia que produce la sensación de quemadura e irrita esa zona de la piel. Por este motivo es importante que cuando se entere de que hay medusas o “aguas malas”, se aleje de inmediato, para no sufrir daño.

Los **erizos** son como una pelota cubierta de espinas, algunos de ellos, al ser pisados o rozados, producen un fuerte dolor e inflamación; si se entierran las espinas a la piel, pueden causar una fuerte hemorragia y es fácil que la herida se infecte, por ello es conveniente lavar la herida y acudir al médico lo más pronto posible para que le quiten las espinas y lo vacunen contra el tétanos.



Recordemos que...

Algunos animales son dañinos para la salud del ser humano; unos porque son transmisores de enfermedades, como las pulgas, las chinches y los piojos; y otros, porque al sentirse amenazados atacan, como las arañas, las serpientes o los alacranes que reaccionan y ponen en peligro la vida de la víctima. Para evitar daños es necesario tomar medidas de prevención, como la limpieza del hogar y de la ropa, el manejo adecuado de la basura y del excremento, el desecho de los “tiliches” o “cachivaches”. Al andar en el campo o en los lugares en donde los podemos encontrar, como los árboles con mucho follaje y sitios con vegetación abundante, debemos extremar las precauciones.



✓ ¡Cuidado, que te pica, cuidado, que te muerde!

Trate de identificar el animal que se encuentra escondido en la siguiente imagen:



Posteriormente, responda las preguntas.

¿Se ha posado alguna vez este insecto en alguna parte de su cuerpo?

Sí ____ No ____

Si su respuesta fue afirmativa, ¿qué hizo en ese momento, qué pasó?

Muchas veces, cuando vemos que un insecto se acerca a nosotros, caminando o volando, pensamos en retirarnos del lugar, en ahuyentarlo o como dé lugar o incluso en matarlo.

Los insectos como la abeja y la avispa son animales que no causan daño a las personas sólo porque sí, sino que al ser agredidos se defienden.

En general, las picaduras de insectos pueden ser molestas y dolorosas, pero para las personas alérgicas pueden ser muy graves y hasta provocar la muerte.

Lea el siguiente caso.

El tío de Lola se dedica a criar abejas para aprovechar su miel. Un día que ella lo visitó, quiso ver cómo lo hacía, pero se acercó sin el equipo necesario.

¿Qué cree que pasó?

Las abejas son insectos que viven en colonias. Hay tres tipos: la abeja reina, que pone los huevos; los zánganos (abejas macho) que fertilizan a la reina, y las abejas obreras, que se encargan de construir, limpiar y proteger la colmena y a su reina, fabricar la miel, almacenar el alimento y recolectar el néctar, el polen y el agua para su colonia.



Las abejas que nos encontramos en el campo o en otros sitios son obreras, que salen de sus colmenas para realizar su tarea de recolección. Por su función protectora tienen un aguijón a través del cual inyectan veneno a sus agresores.

¿Qué cree que se deba hacer en caso de que una abeja pique a una persona?

¿Será lo mismo en el caso de las avispas?

Sí ____ No ____

Si su respuesta fue negativa, ¿qué cree que cambie y por qué?

Las avispas viven comúnmente en nidos que construyen en el suelo o en tablo- nes de madera en los techos de algunas casas. Abundan al final del verano y en el otoño. Se alimentan de líquidos y frutos dulces, por ello, se debe tener cuidado cuando se encuentren consumiendo este tipo de productos en los lugares donde puede haber avispas, pues es fácil que se acerquen. Es importante recordar que una sola avispa puede picar varias veces, porque no deja su aguijón en la víctima, como las abejas.

Consulte su Folleto *Para estar saludables 2* el texto “¿Qué hacer en caso de pi- cadura o mordedura?” en la parte correspondiente a “Picaduras de abejas y avispas” y compare sus respuestas a las preguntas anteriores.



Sabía usted que...

Una pulga puede permanecer viva sin alimento durante uno o dos años. Por este motivo es importante que se tomen medidas para su prevención y eliminación, como el aseo de la casa, los muebles, las ropas que se utilizan y los animales con los que se convive, así como el lavado y la exposición al sol de los petates o hama- cas que se usan para dormir.

¿De qué otros animales nos debemos cuidar en nuestra propia casa?

Las chinches son pequeños insectos rojizos que pican y chupan sangre. Esta picadura causa comezón e inflamación y no deja dormir, pues se alimenta de noche. Es importante que se tenga limpieza profunda en muebles, principalmente de madera, colchones y ropa de cama.

Existen piojos de la cabeza, del cuerpo y del pubis, los cuales se alimentan de sangre y se multiplican con gran rapidez. Su picadura provoca irritación y comezón y en ocasiones algunas enfermedades. Para prevenirlos y atacarlos es necesario tener limpieza en el cuerpo y la cabeza, así como usar ropa limpia para vestir y para la cama. Otra recomendación es que no duerman muchas personas en el mismo espacio.

La pulga, por ser un animal que se alimenta de sangre, ataca a los seres humanos, perros, aves y ratas; va de una víctima a otra, por lo tanto, es un insecto que puede provocar mayor daño. Para su prevención y control se requiere limpiar el lugar en donde se habita, principalmente en donde se encuentran los animales domésticos, dejándolos libres de desechos, utilizar tratamientos en los animales **infestados** y evitar que entren en la casa, en especial en los lugares donde se preparan y consumen alimentos, así como, en donde se duerme.



Chinche



Piojo



Pulga

Infestados: que tiene muchos parásitos en el cuerpo.

Lea la siguiente historia que cuenta **Ovidio**, en su obra titulada *Metamorfosis*.

Habla de una bella joven Arachne, que vivía en la antigua Lidia de Asia Menor y que era famosa y admirada por la belleza de sus hilados y tejidos. Un día, dicha joven, enaltecida por esta fama y vanagloriándose de su habilidad, se atrevió a retar a un concurso a Pallas Atenea (Minerva), diosa de la sabiduría y de las artes. Ésta, en extremo molesta por la audacia de Arachne, destruyó su obra, provocando tal desesperación en la joven que acabó por ahorcarse. Arrepentida de su acción, la diosa la volvió a la vida, pero convirtiéndola en araña, destinada a permanecer colgada y a seguir hilando por toda la eternidad.

¿Qué opina del texto anterior?

¿Conoce alguna otra historia, mito o leyenda acerca de las arañas? Sí No



En caso de que su respuesta haya sido negativa, investigue con algún familiar o vecino y escriba en su cuaderno la historia que conozca o le hayan relatado.

¿Sabe qué daños pueden ocasionar las mordeduras de algunas arañas?

No todas las arañas son peligrosas, algunas no pasan de dejar una pequeña roncha que desaparece a los pocos días. Sin embargo, existen otras que son venenosas.



Reúnase con sus compañeros del Círculo de estudio e investigue de qué forma puede afectar a una persona la mordedura de una araña y cuáles son las arañas más peligrosas.

Ovidio. Poeta de la antigua Roma.

Escriba a continuación los datos más importantes de su investigación.

Araña	¿Cómo es?	Daños que provoca

 **Para saber más...**

Consulte en su Folleto *Para estar saludables 2* el inciso Mordedura de araña venenosa en el artículo “¿Qué hacer en caso de picadura o mordedura?”.



Sabía usted que...

A la araña viuda negra o “capulina” también se le conoce con el nombre de *chin tlatlahua*, que viene del náhuatl *Tzintlatauhqui*, que significa “la del trasero rojo”, por la mancha en forma de reloj de arena de color rojo, que tiene en la parte trasera de su cuerpo.



Recordemos que...

Las abejas y las avispas son insectos inofensivos que sólo atacan con su aguijón si son agredidas, una forma de hacerlo es cuando intentan acercarse a nosotros y las alejamos con golpes o manotazos. Para evitar daños por picaduras de abejas y avispas es recomendable no usar ropa de color llamativo en el campo o llevar perfumes o “sprays” en el cabello, tener cuidado cuando se consumen alimentos dulces y no molestar nidos o panales. En caso de piquete: sacar el aguijón evitando que se exprima, poner hielo en el lugar afectado y acudir al médico si las molestias persisten o se agravan.

En el caso de las arañas venenosas, para prevenir el daño que ocasionan sus mordeduras, se recomienda limpiar la casa y eliminar los escombros o “tiliches” y tapar los huecos de pisos y paredes. En caso de que alguna de ellas se encuentre en una parte del cuerpo, retirarla con un trapo y no con la mano. Si sufrió una mordedura, trate de conservar la calma, lave la herida con agua y jabón y aplique hielo. Acuda inmediatamente al médico.

Para evitar tener chinches, pulgas y piojos, lo más importante es el aseo de la vivienda, y las ropas, así como la higiene del cuerpo.

Venenos que matan



¿Sabe lo que significa Quetzalcóatl?

Sí _____ No _____

¿A qué animal hace referencia?

¿Qué sabe sobre él?



Sabía usted que...

Las serpientes se alimentan una, dos o tres veces al mes, y que hay especies que incluso pueden vivir sin comer absolutamente nada durante un año o un poco más.



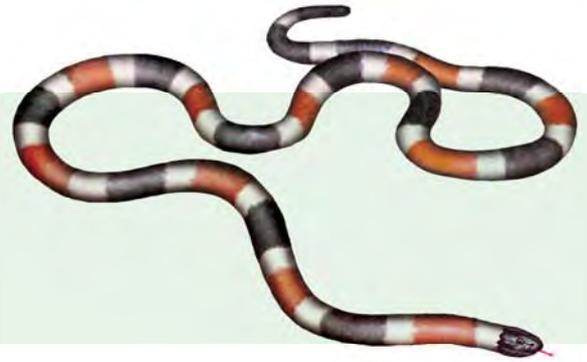
¿Conoce a alguna persona que haya sido mordida por una serpiente? Pregúntele cómo se sintió y cómo fue atendida.

Si no conoce a nadie que haya pasado por esa experiencia, investigue en un libro o con personal médico de qué forma daña la salud una mordedura de serpiente venenosa. Escriba los datos más importantes.



Sabía usted que...

En México existen 75 especies de serpientes venenosas. De ellas, las más peligrosas son la coralillo, la cantil, la nauyaca real y la cascabel.



Cuando se vive o se visita un lugar en donde se pueden encontrar serpientes venenosas, es importante que se conozcan las medidas de precaución para evitar accidentes con ellas.



Pregunte a personas de su comunidad o solicite ayuda a su asesor, para conocer los cuidados que se deben tener para evitar mordeduras de serpientes.

Subraye a continuación las opciones que indican estas medidas:

- Nadar en lagos y ríos.
- Usar botas largas y gruesas, pantalones y ropa de manga larga.
- Tener serpientes como mascotas.
- Mover rocas con guantes.
- Utilizar palos para abrirse paso en la maleza.
- Trepar árboles con brazos y piernas desnudos.



Sabía usted que...

La mordedura de serpientes de cascabel y nauyacac reales recién nacidas es igual de peligrosa que la de las serpientes adultas.

¿Qué haría usted si es mordido por una serpiente?

▶▶ Para saber más...

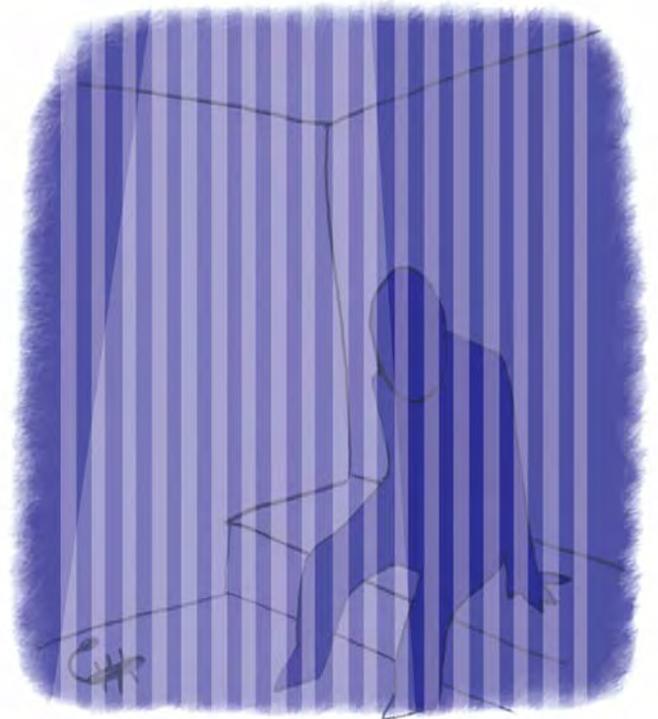
Consulte en su Folleto *Para estar saludables 2* el inciso Mordedura de serpiente venenosa en el artículo “¿Qué hacer en caso de picadura o mordedura?”

Lea la siguiente canción.

La celda 27 (o El alacrán de Durango)
Fragmento.

Durango, tierra querida,
donde hay bravos alacranes,
cuna de Francisco Villa
famoso entre generales.
Cuentan que hace muchos años
había una celda maldita,
todo el que era sentenciado
amanecía ya sin vida.
Alguien la historia escribió
de un alacrán muy malvado
que siempre muerte le dio
al que caía sentenciado.

Dominio público.



¿Por qué la historia cuenta de la existencia de un alacrán *malvado*?

¿Cómo cree que reaccione normalmente la gente cuando ve un alacrán?
¿Por qué?



Sabía usted que...

Los alacranes al nacer se trepan inmediatamente sobre la madre para comérsela, mientras alcanzan la edad juvenil.

El alacrán es un animal venenoso que afecta la salud de las personas. Por ello, la gente que vive en lugares como Durango, Michoacán, Guanajuato, Morelos, Guerrero, Oaxaca y Zacatecas, entre otros, deben extremar cuidados para no ser picados.

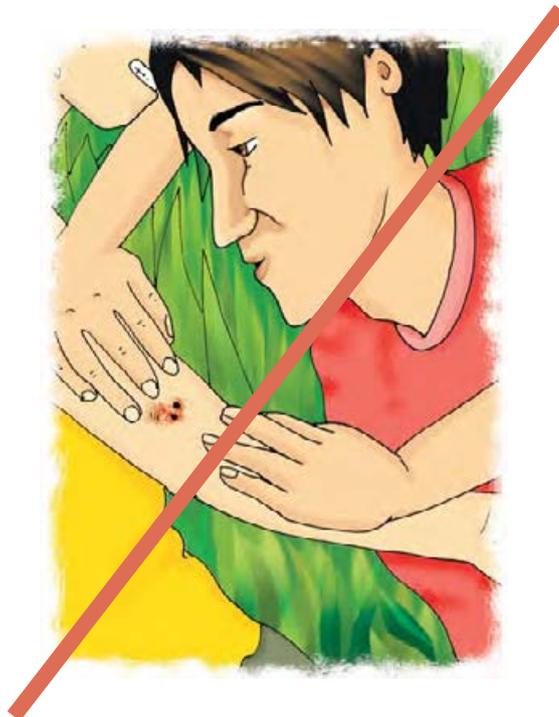
La picadura de alacrán ocupa uno de los primeros lugares como causa de muerte provocada por animales ponzoñosos.

 **Para saber más...**

Consulte en su Folleto *Para estar saludables 2* el inciso “Picadura de alacrán” en el artículo ¿Qué hacer en caso de picaduras o mordeduras?

 **Recordemos que...**

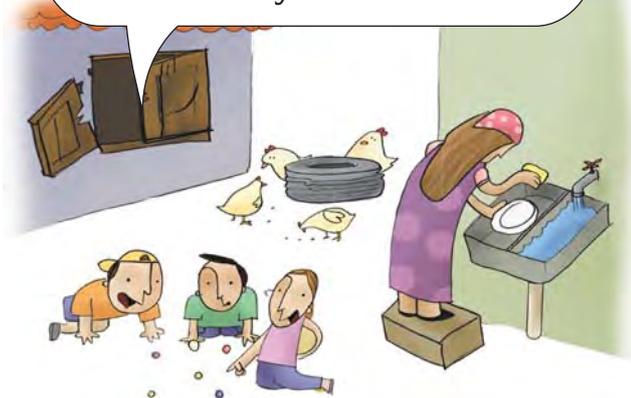
Algunos animales pueden ocasionar daños graves al vaciar su veneno en nuestro cuerpo a través de una picadura o una mordedura. Tal es el caso de los alacranes y las serpientes venenosas como la coralillo, la cascabel, la cantil o la nauyaca real. Para evitar picaduras o mordeduras de estos animales se recomienda revisar y sacudir la ropa de vestir y de cama, así como los zapatos, antes de usarse, vestir ropa que cubra brazos y piernas y botas largas cuando se camine en lugares donde se puedan encontrar serpientes, y utilizar una rama para abrirse paso en la maleza. Es necesario que en caso de picadura o mordedura se evite el movimiento del cuerpo y se lleve al médico inmediatamente. No realice succiones con la boca ni cortes en la piel.



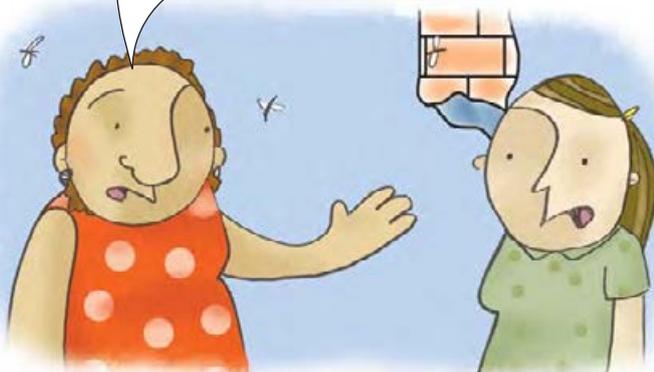
Por si los moscos

Lea la historieta.

Juana, Juana, llama a doña Remedios, Chuy tiene harta calentura y está sudando.



Qué pasó doña Concha, y ahora qué le pasa a Chuy?



Mire no más cómo está, arde y arde y sude y sude. Qué tendrá?



Días después...



¿Qué cree que tenga Chuy?

¿Fue buena decisión hablarle a doña Remedios para que viera a Chuy?

¿Qué debe hacer doña Concha?



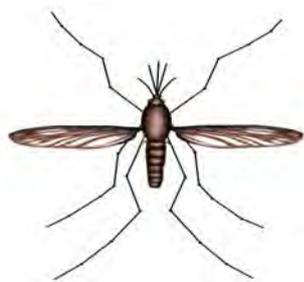
Acuda al servicio de salud más cercano de su comunidad e investigue cuáles son los daños que ocasionan el dengue y el paludismo y cuáles son las medidas para prevenir estas enfermedades.

Complete el cuadro con la información obtenida.

Enfermedad	Daños a la salud	Medidas de prevención
Dengue		
Paludismo		

El paludismo es una enfermedad estrictamente vigilada por la OMS (Organización Mundial de la Salud), debido a que es considerada parte esencial de la estrategia mundial de atención a la salud. *

* www.ambiente-ecológico.com



▶▶ Para saber más...

Consulte en su *Folleto Para estar saludables 2* el inciso Picadura de mosquito, del artículo “¿Qué hacer en caso de picadura o mordedura?”



Elabore un juego que se titule *Maratón de picaduras y mordeduras* con toda la información que se encuentra en el texto “¿Qué hacer en caso de... picaduras o de mordeduras?”. Para realizarlo utilice el material que forma parte de su paquete modular y siga las instrucciones que aparecen en él.

Cuando esté listo reúnase con sus amigos, familiares o compañeros del Círculo de estudio y jueguen su *Maratón de picaduras y mordeduras*.

↻ Recordemos que...

El dengue y el paludismo son dos enfermedades graves que se contagian por el piquete de un mosquito, Producen los siguientes síntomas: fiebre, debilidad, sudoración abundante, dolor en todo el cuerpo, principalmente en ojos y articulaciones y en ocasiones sangrado por la nariz y encías. Si esto ocurre, acuda inmediatamente al servicio médico porque su vida corre peligro.

Una forma de prevenir la presencia de estos mosquitos es la utilización de mallas en puertas y ventanas, el uso de insecticidas, el desecho de las cosas que no sirven, no permitir que el agua se estanque en ningún lugar y tapan los recipientes en donde se deposita el agua.

Tema 4. Muerto el animal ¿se acaba la rabia?

Hay un dicho popular que dice “Muerto el animal se acaba la rabia”, pero ¿realmente será la solución? Pensemos un poco en nuestra comunidad, en los animales con los que convivimos, ya sean propios, los que encontramos en la calle, o aquellos silvestres que nos rodean. Para evitar el contagio de rabia o que los animales con los que tenemos contacto la lleguen a padecer, se requieren diversas medidas de prevención y control. En este tema podrán verse las más importantes y en las cuales podemos participar.



Para empezar...

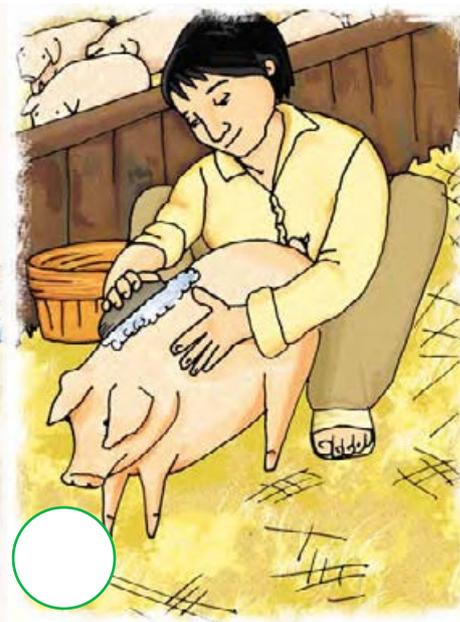
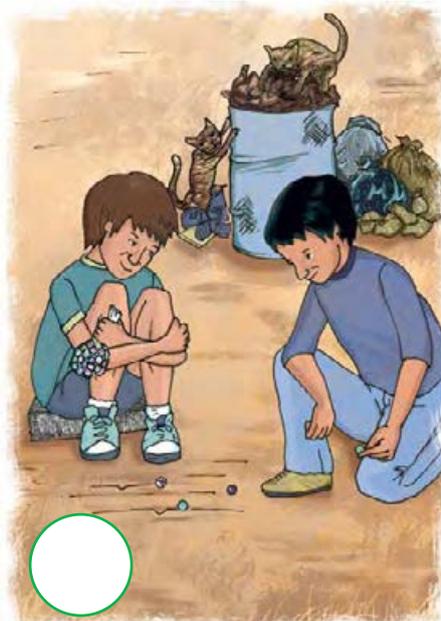
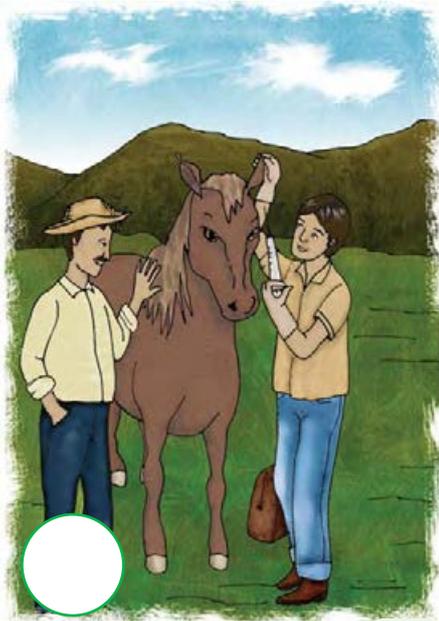
¿Convive usted con algún animal doméstico? Sí ____ No ____

En caso de que su respuesta haya sido negativa, pregúntele a algún familiar o vecino que sí convive con animales.

¿Con qué animal o animales convive?

¿Cuáles son los cuidados que le(s) da?

Observe las imágenes y marque en el círculo una \checkmark en las situaciones que considere representan los cuidados que es necesario tener con un animal doméstico.



¡Que te da rabia!

Cuando algún ser vivo no tiene los cuidados que requiere como alimento, aseo, cariño de sus dueños o quienes lo tienen a su cargo, así como un lugar para vivir, enfrenta riesgos de enfermarse. Esto sucede con plantas, animales domésticos, silvestres y los seres humanos.

¿Qué enfermedad o enfermedades conoce que pueden tener los animales debido a falta de atención o cuidado?

Observe nuevamente las imágenes anteriores, en especial aquellas que usted marcó. Escriba a continuación cuáles de esos cuidados pueden evitar las enfermedades que mencionó.

Encuentre en la sopa de letras una de las enfermedades que podemos evitar si tomamos las precauciones necesarias para que nuestros animales no se enfermen y nos contagien, o nos la transmita un animal silvestre.

M	E	N	A	I	M	E	R	I	T	A
S	A	L	T	I	U	Z	H	E	N	T
K	E	N	I	O	B	A	L	E	Z	I
U	T	R	I	R	J	A	L	D	M	A
C	O	S	N	E	R	E	R	A	S	A
A	I	M	E	L	A	M	C	A	R	N



Sabía usted que...

La palabra “rabia” viene del latín *rabies* que significa “furia”, debido a las características que con frecuencia presentan los animales que la padecen.



Pregunte a tres personas lo que para ellas es la rabia y escríbalo en el cuadro.

La rabia es...

Persona 1

Persona 2

Persona 3

Ahora subraye en el siguiente listado, los síntomas que crea son característicos de la rabia, además de la furia o agresividad.

Vómitos.

Salivación excesiva.

Ver luces.

Hinchazón.

Diarrea.

Temor al aire.

Caída de pelo.

Ganas de lamer o comer objetos que no son alimentos.

Miedo al agua.

Desorientación.

Comezón.

Zumbidos en los oídos.



Sabía usted que...

La primera descripción de la rabia aparece en el *Código Eshuma* en Babilonia en el siglo XXIII antes de Jesucristo. Asimismo, Girolamo Fracastoro, un italiano nacido en Verona y considerado sabio, también describió la rabia y sus modos de contaminación 350 años antes que **Luis Pasteur**, en 1530.

www.pasteur.fr



Para saber más...

Consulte en su Revista el artículo “Hablemos de rabia” y escriba en las líneas cuál es la relación del siguiente recuadro con la enfermedad de la rabia y por qué es importante tenerlo presente.

Louis Pasteur: químico y biólogo francés, dedicado a diversas investigaciones, entre ellas, de las enfermedades infecciosas, como la rabia.

El perro, en el periodo precolombino, servía como compañía y alimento, además, en la figura del “Itzcuintli” como imagen ceremonial, dios o emisario de la muerte; en la figura del “Xolotl”, que acompañaba al difunto en su viaje al inframundo.



Programa de Acción: Rabia SSA.



Recordemos que...

La rabia es una infección mortal causada por un virus que afecta al sistema nervioso y que se caracteriza por producción excesiva de saliva, temor al agua, luz y aire, furia y parálisis de algunas partes del cuerpo. Es transmitida por sustancias infectadas de un animal enfermo, principalmente por la saliva, a través de una mordedura. Los animales de los que debemos cuidarnos son los mamíferos enfermos como perros, gatos, ratas, ardillas, mapaches, zorros, zorrillos y murciélagos, entre otros.



Para no rabiar

Como ya vimos, los seres humanos pueden contraer la rabia al ser contagiados de manera directa por agresión de animales enfermos o porque éstos contagian a sus animales domésticos.



Converse con compañeros del Círculo de estudio o con familiares o amigos acerca de lo que podemos hacer para evitar ser contagiados de rabia nosotros o nuestros animales.

Escriba las ideas más relevantes de la conversación.



Sabía usted que...

Sólo los mamíferos pueden padecer y, por consiguiente, transmitir la rabia. Los peces, los reptiles, las aves y los anfibios no.

Lea los testimonios y escriba lo que piensa de ellos.



Deberían matar a todos los perros callejeros, así se asegurarían de que no anduvieran mordiendo a la gente y no se correría el riesgo de contagiarse de rabia.



Sería bueno que esterilizaran a los animales de la calle para que no anduviera tanto animal suelto. También es importante que no nos acerquemos a los animales que babea mucho y son agresivos, pues nos pueden contagiar de rabia.



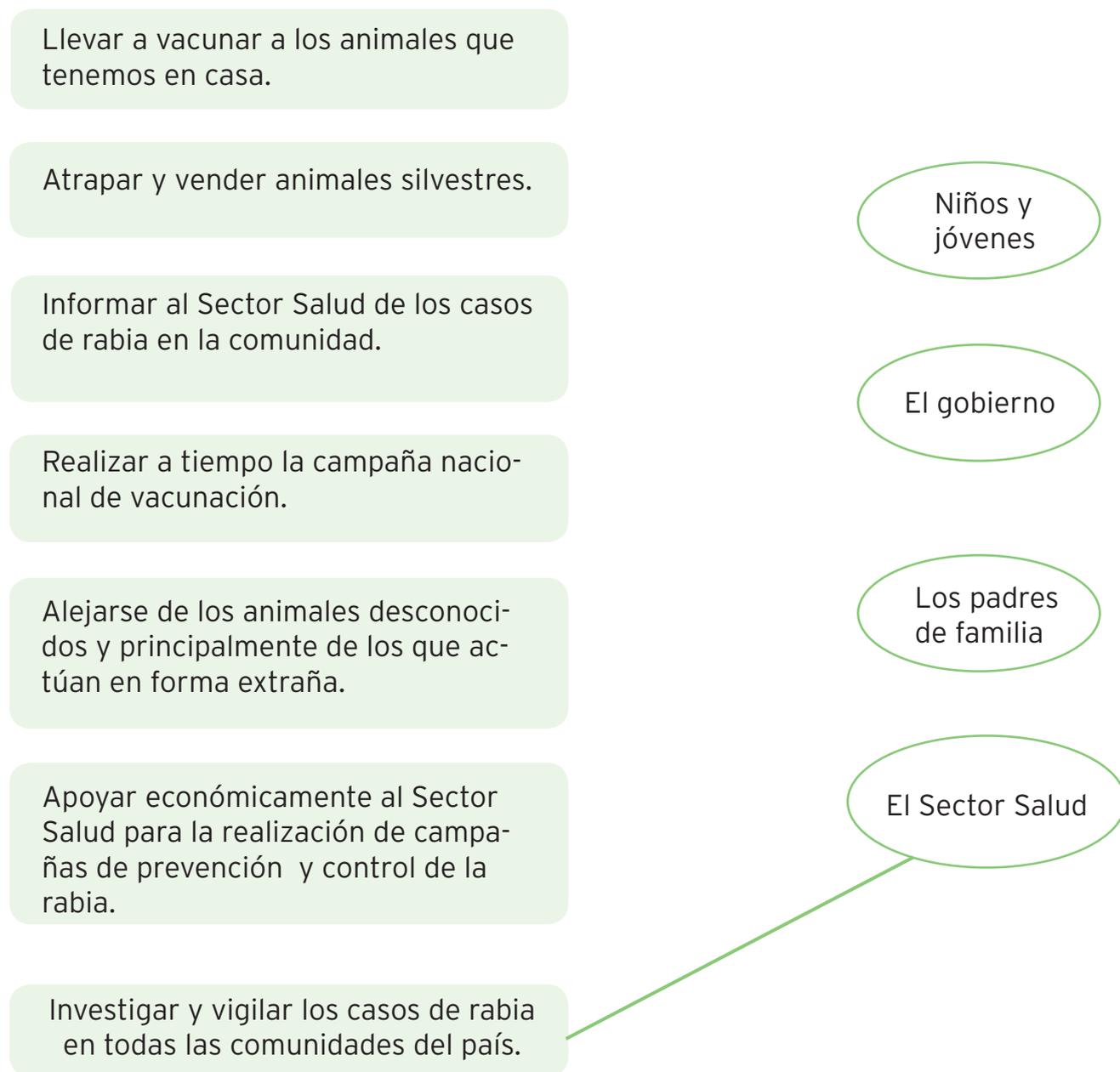
Lo más importante es vacunar a nuestras mascotas y no echarlos a la calle como muchos lo hacen.



Varias son las alternativas para evitar el problema de la rabia en nuestra comunidad y para ello todos podemos participar de una u otra manera.

¿Cómo cree que podemos apoyar en la prevención y solución de este problema?

Relacione con una línea los siguientes óvalos y recuadros según crea que corresponden. Puede haber más de una relación. Fíjese en el ejemplo.



 **Para saber más...**

Consulte en su Folleto *Para estar saludables 2* el apartado Para prevenir daños por animales rabiosos del artículo “¿Qué hacer en caso de picadura o mordedura?” y corrija si es necesario la actividad anterior.

El Programa Nacional de Prevención y Control de la Rabia, como parte del Plan Nacional de Salud Pública tiene el propósito de controlar y terminar con los casos de rabia animal y, en consecuencia, con los que se presentan en los seres humanos.

Como el perro es el principal transmisor de esta enfermedad en nuestro país, la estrategia que plantea el Programa es la vacunación antirrábica de perros en forma masiva, es decir, en campañas de vacunación como la “Semana Nacional de Vacunación Antirrábica Canina”, la cual se realizó por vez primera en 1990.

 **Recordemos que...**

Todos podemos ayudar para prevenir el contagio de la rabia. Es importante que las personas llevemos a vacunar a nuestros animales domésticos, los esterilicemos para evitar que se multipliquen y no les permitamos vagar en la calle; también es necesario que nos alejemos de aquellos que no conocemos y que actúan de manera diferente a lo habitual, porque pueden contagiarnos.

No olvidemos informar al servicio médico cualquier caso de rabia que se presente en nuestra comunidad.

Herida de rabia

Observe las imágenes, elija la que responda mejor a lo que haría usted si es mordido por un animal. Explique en las líneas por qué.

¡Hay que matarlo antes de que muerda a otra persona!





Disculpen, saben si el perro café con manchas blancas y orejas grandes, que por lo regular anda por aquí, está vacunado? Es que me mordió hoy en la mañana.





Sabía usted que...

Durante el siglo XIX las personas que eran mordidas por perros sospechosos de tener rabia, preferían suicidarse o eran sacrificadas, por el miedo que se tenía a la enfermedad, a la forma de transmisión y a que no existía un tratamiento para curarla o prevenirla.

En ocasiones, cuando una persona sufre el ataque de un animal, reacciona con miedo excesivo (pánico) o con coraje y otra agresión o simplemente se paraliza y no sabe o piensa claramente lo que más conviene hacer. Por ejemplo, cómo actuar para no ser lastimado nuevamente, cómo atender la herida mientras se acude a revisión médica o qué hacer con el animal agresor. Por ello, es importante que se tengan en cuenta algunos aspectos o recomendaciones antes de llegar a sufrir una situación de este tipo, por si se llegan a requerir.



Reúnase con otra persona del Círculo de estudio o solicite ayuda a su asesor/a para realizar la siguiente investigación.



Haga las siguientes preguntas a las personas que aparecen en la tabla y complételas.

	Padre/madre de familia	Niño/niña	Personal de salud
¿Qué se debe hacer cuando un animal nos ataca y muerde?			
¿Cómo se debe atender la herida?			
¿Qué se debe hacer con el animal que causó la agresión?			
¿Qué debemos hacer para saber si nos contagiaron o no de rabia?			

Observe las respuestas que anotó de las diferentes personas y compárelas.

¿Hubo diferencias entre ellos? Sí ____ No ____ ¿Cuáles?

¿Hubo semejanzas? Sí ____ No ____ ¿Cuáles?

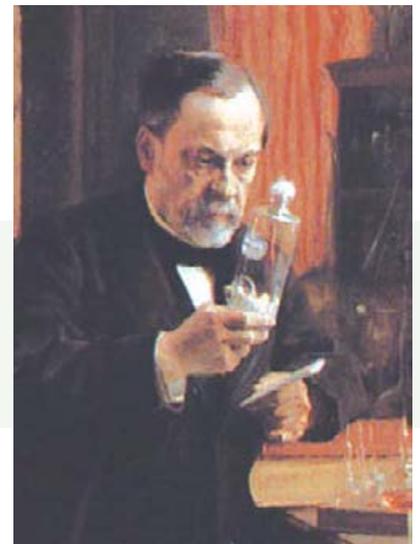
¿A qué cree que se deba?

¿Qué recomendaciones cree que deberíamos seguir y por qué?



Sabía usted que...

El 6 de julio de 1885, Louis Pasteur por primera vez trató a una persona mordida por un perro rabioso, logrando salvar su vida. Su tratamiento consistió en la utilización de la médula de un conejo infectado.



Para saber más...

Consulte en su Folleto *Para estar saludables 2* el apartado ¿Que hacer en caso de mordedura de animal rabioso? del artículo “¿Qué hacer en caso de picadura o mordedura?”.



Elabore una exposición para sus compañeros del Círculo de estudio sobre el tema de la rabia. En ella explique cuáles son los cuidados y acciones a seguir para prevenir daños por animales enfermos y qué se debe hacer si se llega a tener alguna agresión.

Para la preparación de su exposición o plática utilice la información del *Folleto Para estar saludables 2*, en sus apartados “Para prevenir daños de... animales rabiosos” y ¿Qué hacer en caso de mordedura de animal rabioso?, así como de la investigación que realizó, principalmente con el personal de salud.



Recordemos que...

La rabia es una enfermedad que puede causar la muerte, por ello, cuando se es lastimado por un animal que tiene o puede padecer rabia es importante que, además de lavar con abundante agua y jabón la herida, se acuda al médico para tener el tratamiento necesario. También es importante que se identifique al animal agresor, y que no sea sacrificado para ponerlo en observación y saber si tenía o no rabia; esta información le ayudará al médico para determinar el tratamiento a seguir.



Mi avance

1. Mencione alguna de las infecciones respiratorias agudas que se presentan con mayor frecuencia en su comunidad.

2. ¿Cuáles son las medidas que se deben tomar para prevenir las infecciones respiratorias agudas?

3. Coloque una marca en el paréntesis que corresponda a una complicación de alguna infección respiratoria aguda.

- Neumonía
- Ceguera
- Pulmonía
- Invalidez

- Gastritis
- Bronquitis
- Hepatitis
- Cáncer de garganta

4. Explique con sus palabras qué es el cáncer.

5. Escriba por lo menos tres tipos de cáncer y algunas formas de prevención.

6. Anote en las siguientes líneas algunas formas con las que se pueden detectar a tiempo ciertos tipos de cáncer.

7. Complete la tabla.

Animales que causan daños a la salud	Forma de prevenir los daños que ocasionan

8. Mencione lo que se debe hacer en las siguientes situaciones.

Mordida de animal rabioso.

Piquete de mosquito (en lugares donde se padece dengue o paludismo).

Mordedura de serpiente venenosa.

Picadura de alacrán.

Mordedura de araña venenosa.

Picadura de
abeja o avispa.

9. ¿Qué se debe hacer cuando se sospecha que un animal tiene rabia?

10. Mencione cinco medidas de prevención para evitar contraer rabia.

-
-
-
-
-

11. Señale lo que se debe hacer cuando una persona es mordida por un animal que tiene rabia o se sospecha que la puede tener.

Le recomendamos volver a revisar el apartado *Mi avance* de cada Unidad como parte de su preparación para su evaluación final, así como los artículos de su Revista.

¿Qué aprendí y para qué me sirve?

¿Qué aprendí en esta Unidad?

¿Qué debo repasar?

¿Para qué me sirve lo que he aprendido en esta Unidad?

Hoja de respuestas

Solución a las adivinanzas.

1. Mosquito
2. Serpiente
3. Abeja
4. Araña
5. Medusa
6. Chinche
7. Alacrán
8. Erizo
9. Piojo
10. Avispa
11. Pulga
12. Ratón

Solución a la sopa de letras

			A							
				I						
					B					
						A				
							R			



Nombre de la persona joven y adulta

Apellido paterno

Apellido materno

Nombre/s

Marque con un los temas que se hayan completado satisfactoriamente en cada Unidad

RFC o CURP

Unidad 1

La salud es para todas las personas

Reconoce que todas las personas podemos y necesitamos cuidar nuestra salud.

Identifica y reflexiona sobre algunos de los principales aspectos que influyen en la salud física, mental y afectiva, que lleven a una salud integral.

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta Unidad

Fecha

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 2

Nuestra etapa reproductiva

Distingue los diferentes periodos del embarazo y los cuidados que requieren.

Reconoce los cambios, cuidados y necesidades de la madre después del parto, así como la importancia de la leche materna para alimentar al bebé.

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta Unidad

Fecha

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 3

La salud en distintos momentos de la vida

Analiza los cambios que ocurren en algunas de las etapas de la vida, aceptándolos como un proceso natural e identifica las atenciones que éstos necesitan.

Respeta y valora cada momento de su vida y la de los demás.

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta Unidad

Fecha

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 2

Otras enfermedades que nos pueden afectar

Fortalece el conocimiento de algunas enfermedades e incidentes con animales, así como sus cuidados y la forma de prevenirlos.

Identifica y describe las acciones que requieren algunas situaciones de emergencia y las lleva a cabo cuando es necesario.

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta Unidad

Fecha

Nombre y firma del asesor/a



HOJA DE AVANCES

Vida y salud

Autoevaluación final

¿Qué aprendí?

¿Para qué me sirve?

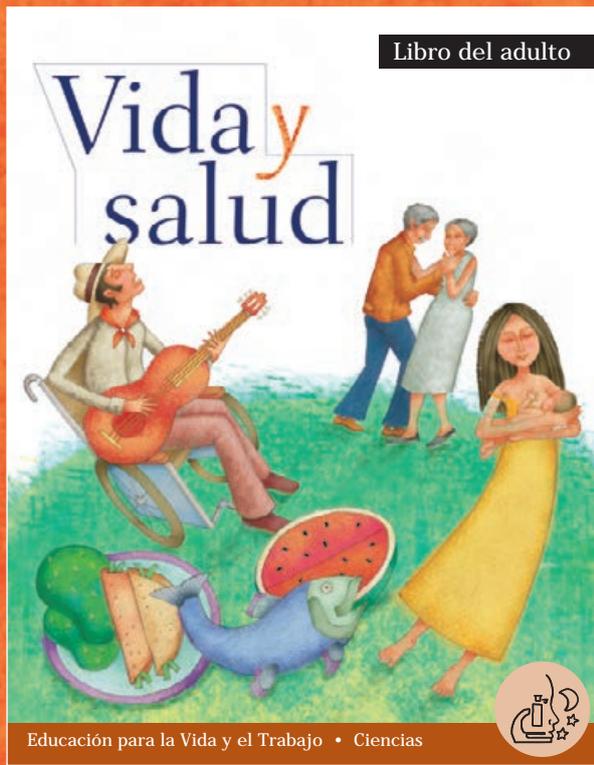
Nombre y firma de la persona joven o adulta

Datos de la aplicación

Fecha

Lugar de la aplicación

Nombre y firma del aplicador/a



Todas las personas tenemos la responsabilidad de cuidar nuestra salud y la de nuestros familiares.

Las instituciones de salud del país diariamente atienden las necesidades de la población; sin embargo, las acciones propuestas aún no son suficientes para cubrir a todos los mexicanos, por lo que se han buscado diversas estrategias para fortalecer, sobre todo, las acciones de prevención que son necesarias para que las personas tengan los conocimientos básicos que les permita enfrentar algunas situaciones que afecten su salud.

En este módulo usted tendrá la oportunidad de conocer su cuerpo y sus diversas funciones, tanto físicas como intelectuales y emocionales, así como las acciones que requiere para su cuidado como son: la higiene, la alimentación, el deporte, la recreación y el descanso, entre otras.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA