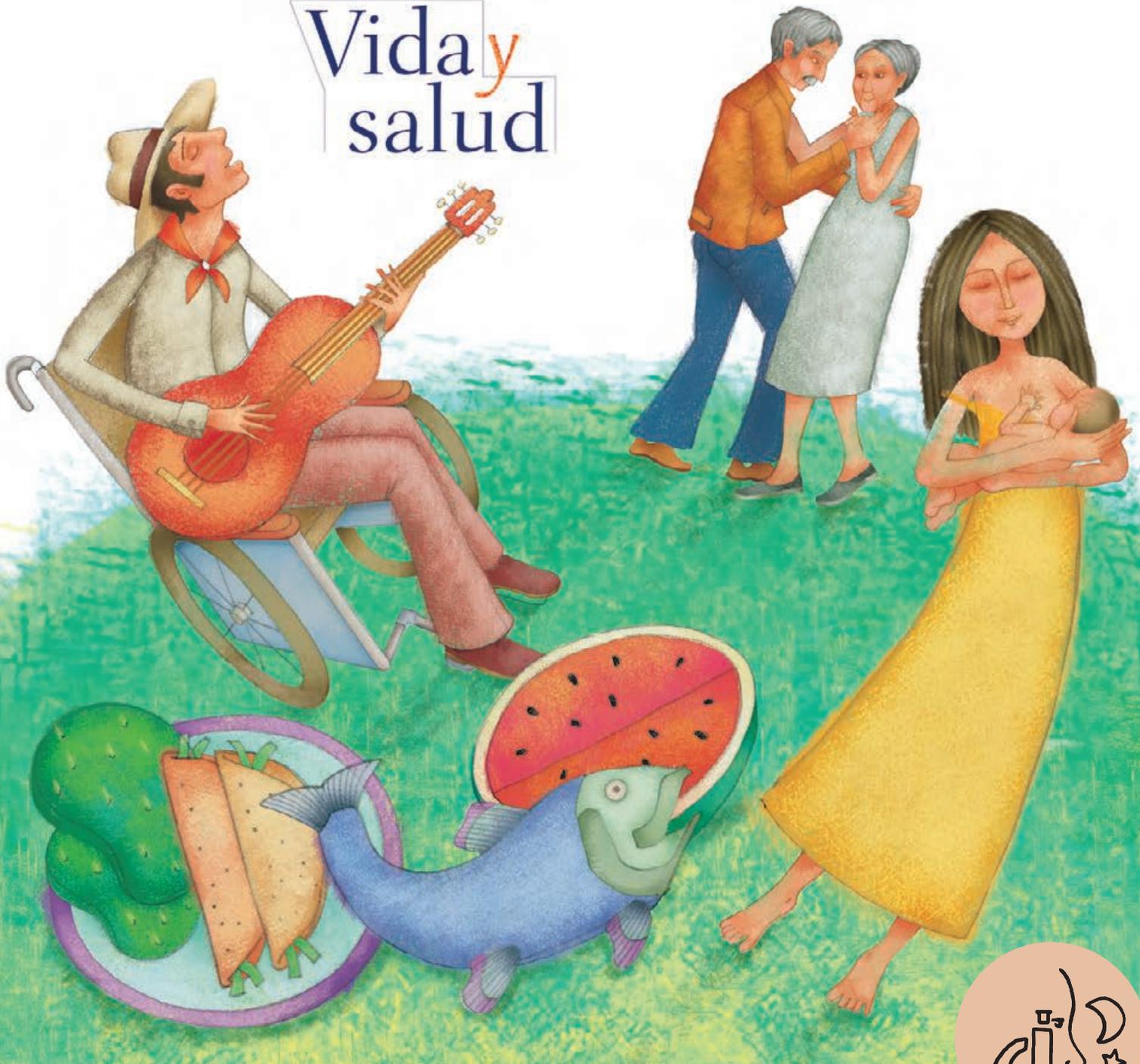
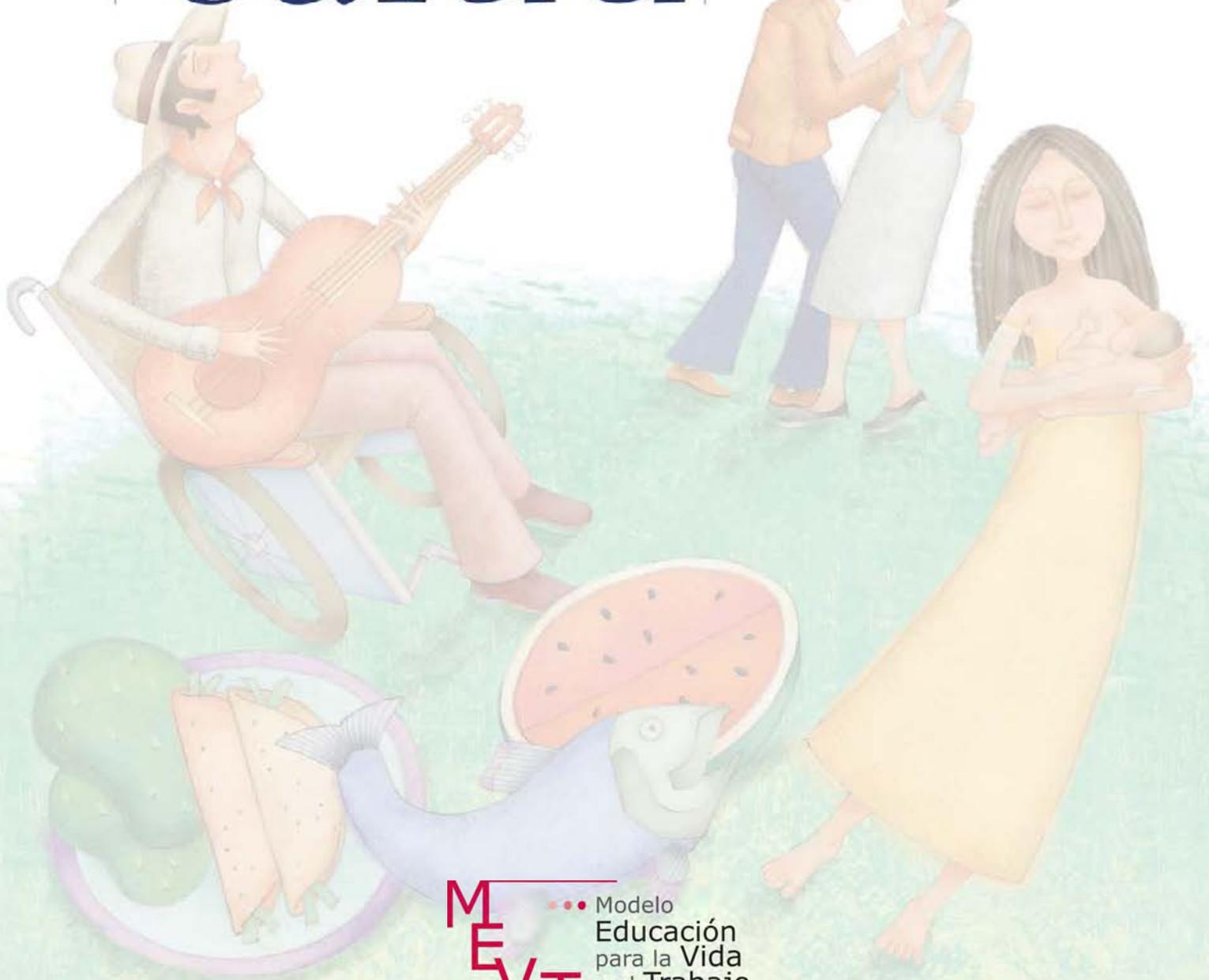


Para estar saludables

Vida y salud



Vida y salud



MEVYT ●●● Modelo
Educación
para la Vida
y el Trabajo

Coordinación general
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

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

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

Diseño gráfico
Daniel Gómez Méndez

Ilustración
Maya Selene

Diseño e ilustración de portada
Alma Rosa Pacheco

Agradecimientos

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. Para estar saludables 1. Folleto. 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 sus autoras y autor 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. Para estar saludables 1.* Folleto: 970-23-0591-8

Impreso en México.

Para estar saludables 1

Índice

• Presentación	4
• La higiene de los hombres y las mujeres también es salud	5
• Actividades escolares y productivas de las personas con capacidades diferentes	7
• Consejos para preparar una comida balanceada	9
• Guía para la combinación de alimentos	12
• Los suplementos alimenticios	14
• ¿Estamos listos para un embarazo?	17
• Recomendaciones para una embarazada	21
• ¡Alarma en el embarazo!	26
• Recomendaciones a Lucy Contreras	28
• Bueno, y ahora.... ¿Cómo le hago?	31
• Las cartillas nacionales de salud	35

Presentación

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

El Folleto *Para estar saludables 1* propone una serie de recomendaciones para prevenir enfermedades; le invitamos a leerlo con detenimiento, platicar su contenido con familiares y amigos y llevar a la práctica las acciones que se proponen. Consideramos que si usted y su familia llevan a cabo estas recomendaciones lograrán vivir con mayor tranquilidad y disfrutar de una mejor calidad de vida.

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

La higiene de los hombres y las mujeres también es salud*

La higiene corporal nos ayuda a librarnos de microorganismos o parásitos que pueden provocarnos enfermedades. Este control lo realizamos con el baño diario, el lavado del cabello y de los dientes, el corte de las uñas de las manos y de los pies y el lavado de las manos antes y después de ir al baño y antes de cada comida.

La higiene corporal debe incluir el aseo de los genitales y la región anal para eliminar los residuos de orina y excremento, los cuales pueden causar irritación y ciertas infecciones. Para ello debemos tener los siguientes cuidados al momento de bañarnos y de ir al baño a orinar o defecar.

En las mujeres



Al bañarse



Al orinar o defecar

* Basada en la ficha 39 ¿Cómo cuidar nuestros órganos sexuales?, del módulo *Nuestra vida en común*.

Se deben asear los órganos sexuales durante el baño, separando con los dedos de una mano los labios mayores de la vulva y con la otra, eliminando los residuos de orina. Es necesario evitar que el jabón entre por el orificio vaginal, porque produce ardor.

Después de orinar, será necesario que la limpieza de la vulva se haga pasando el papel de adelante hacia atrás; y cuando se defeca, el ano se limpiará también de adelante hacia atrás, para evitar que la vulva tenga contacto con el excremento y se provoque una infección.

Es recomendable que las mujeres revisen periódicamente sus órganos sexuales con un espejo para detectar si hay flujo o irritación, de ser así, deberán consultar a un médico o ir al servicio de salud más cercano a su comunidad

En los hombres

Los hombres, desde pequeños, deben evitar la acumulación de la sustancia blanquecina o sebácea que se forma alrededor del glande, corriendo hacia atrás el prepucio o piel que cubre la cabeza del pene para limpiarlo todos los días. Si no se hace, puede causar irritaciones o infecciones en el pene.

Además es recomendable que tanto los hombres como las mujeres:

- ✓ Le echen agua al escusado después de orinar o defecar.
- ✓ Eviten sentarse en los escusados de baños públicos.



Al bañarse

Los puntos anteriores se recomiendan para evitar el contagio de cualquier enfermedad.

Actividades escolares y productivas de las personas con capacidades diferentes

Se calcula que hay, a nivel mundial, aproximadamente 386 millones de personas con capacidades diferentes en edad de trabajar. Son personas que tienen el potencial necesario para incorporarse a la fuerza de trabajo como empleados, trabajadores independientes o empresarios y que desean hacerlo.

A continuación se proponen algunas de las muchas actividades que pueden hacer las personas con capacidades diferentes.

Actividades educativas

- Estudiar una carrera profesional en alguna universidad del país.
- Estudiar y practicar música.
- Estudiar y desarrollarse en las artes plásticas (pintura, escultura, dibujo, fotografía, etcétera).
- Acudir a centros de lectura y recreación.
- Asistir a museos y espectáculos.
- Practicar algún deporte.
- Escribir (poesía, cuento, novela, ensayo).
- Leer.

Actividades en la casa

- Apoyo a las actividades domésticas.
- Juegos de mesa.
- Trabajos sencillos de reparación.
- Practicar algún deporte.
- Lectura o escritura.
- Cuidado del jardín y de animales domésticos.

Actividades en centros de trabajo

- Trabajos de acuerdo con la preparación y habilidades personales.
- Realización de artesanías de varios materiales como madera, papel, vidrio, etcétera.
- Pintura y escultura.
- Música.
- Actividades de escritorio en oficinas.
- Trabajo en bibliotecas.
- Trabajo en tiendas de autoservicio.



Las actividades que las personas con capacidades diferentes pueden realizar son muchas y dependen de la voluntad, intereses y habilidades que tengan por realizarlas. Sin embargo, algunos datos estadísticos muestran una marcada diferencia entre las personas que buscan empleo y las ofertas de trabajo que existen realmente.

Es necesario valorar las actividades educativas, laborales y artísticas de las personas con capacidades diferentes; actualmente existen pocas opciones para incorporarlas, por lo que se requiere generar más oportunidades.

Consejos para preparar una comida balanceada

Para elaborar una comida balanceada, siga los siguientes consejos sobre alimentación.

1

Revise los precios de los diferentes alimentos que existen en el mercado, de preferencia seleccione los de temporada (revise el calendario anual de alimentos de temporada que se incluye en el anexo de la Revista).

2

Necesita comprar alimentos de los tres grupos para que cumpla con los requerimientos de una alimentación balanceada; considere su valor nutritivo; consuma lo que hay en su localidad, le saldrán comidas más baratas, nutritivas y sabrosas.

3

No compre lo que no necesite o no vaya a utilizar pronto.

4

Si tiene la posibilidad de cultivar hortalizas, peces o criar animales para autoconsumo, podrá enriquecer su dieta con productos frescos.

5

Utilice técnicas sencillas de conservación de alimentos como secado, salado y ahumado, entre otros.

6

Tenga presente que su cuerpo requiere energía y nutrimentos, que los alimentos proporcionan gracias a las grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, fibra y agua que contienen.

7

La comida completa incluye verduras y frutas, cereales y sus derivados, alimentos de origen animal y leguminosas.

8

La alimentación debe ser suficiente, con la cantidad de alimentos que necesita cada persona para tener la energía y las sustancias nutritivas que su cuerpo requiere.

9

La variedad es muy importante, por lo que diariamente, en cada comida, se deben incluir alimentos de cada grupo en diferentes combinaciones, para evitar comer siempre lo mismo y asegurar que nuestro cuerpo reciba todas las sustancias nutritivas que necesita.

10

La comida debe ser preparada de manera higiénica. Quien prepare los alimentos debe cuidar su higiene y la del lugar de preparación y consumo de éstos. Siga las siguientes indicaciones:

- ✓ Lávese las manos con abundante agua y jabón para preparar y servir los alimentos; después de ir al baño o cambiar pañales.
- ✓ Lave los trastos donde prepare y sirva los alimentos.

- ✓ Evite que las moscas se paren en los alimentos que consume (manténgalos tapados).

- ✓ Mantenga las uñas cortas y limpias.

- ✓ Lave las frutas con agua y zacate.

- ✓ Lave y desinfecte las verduras.

- ✓ Hierva el agua que consuma por lo menos tres minutos a partir del primer hervor, o póngale dos gotitas de cloro por cada litro de agua.

11

Continúe preparando las comidas tradicionales de su comunidad con alimentos frescos y sin conservadores, son más baratos y saludables; coma verduras y frutas frescas en ensaladas o jugos. Aplique lo aprendido para llevar a cabo una alimentación saludable.

- ✓ Prepare tacos, tamales, tortas, quesadillas, con una combinación variada de alimentos. También puede consumir gusanos de maguey, chapulines y cuitlacoche.

- ✓ Cocine frijoles, habas, lentejas, garbanzos y soya.

- ✓ Evite en lo posible las comidas enlatadas.

La siguiente tabla contiene datos para lograr una alimentación balanceada, practique las combinaciones tradicionales y las que se le ocurran. También se puede apoyar en el Calendario de alimentos de temporada que aparece como anexo en su Revista.

Guía para la combinación de alimentos

	Alimentos	Niños pequeños	Preescolares	Escolares	Adolescentes	Adultos	Adultos mayores
		4 meses					
		4 - 12 meses					
	Leche materna	Exclusiva cada 3 o 4 horas					
		Agregar otros alimentos					
Verduras	De pulpa: Chayote, ejotes, nopal, calabacita, zanahoria, betabel.	1/4 de taza	1/2 de taza	1/2 de taza	1 taza	1/2 de taza	1/2 de taza
	De hoja: Acelgas, espinacas, verdolagas, flor de calabaza, lechuga, chaya, quelites.	1/2 taza	1 taza	1 1/2 taza	2 tazas	2 tazas	2 tazas
Frutas	Pequeñas: uvas, chabacano, tejacote, ciruela, etcétera.	3/4 de taza	1 taza	1 taza	2 tazas	1 taza	1 taza
	Medianas: manzana, naranja, plátano, mango, mandarina, tuna, guayaba.	1 pieza	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
	Grandes: papa-ya, piña, sandía, melón, etcétera.	1/2 rebanada	1 rebanada	2 rebanadas	3 rebanadas	3 rebanadas	2 rebanadas

Guía para la combinación de alimentos

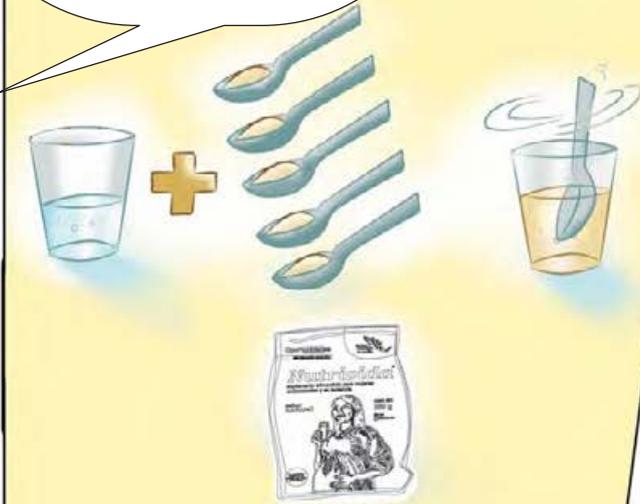
	Alimentos	Niños pequeños	Preescolares	Escolares	Adolescentes	Adultos	Adultos mayores
		4 meses					
Cereales y tubérculos	Tortillas. Bollo. Arroz, pasta o galletas.	1/2 a 1 tortilla 1/2 pieza	1 tortilla 1 pieza 1/2 taza	3 tortillas 1 pieza 1 taza	3 tortillas 1 pieza 1 taza	3 tortillas 1 pieza 1 taza	3 tortillas 1 pieza 1 taza
Leguminosas	Frijoles, lentejas, habas, alberjón, garbanzos.	1/4 taza	3/4 taza	1 taza	1 1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
Carnes	Pollo, res, cerdo, ternera, pavo, etcétera.	Un trocito (20 g)	Un trozo (60 g)	Un trozo mediano (80 g)	Un trozo, por ejemplo un bistec completo	Un trozo mediano	Un trozo mediano
Lácteos	Huevo. Leche. Yogurt Jocoque. Queso.	1/2 pieza 2 vasos 1/2 vaso 1/2 vaso 1 trocito	1 pieza 4 vasos 1/2 vaso 1/2 vaso 1 rebanada	1 pieza 4 vasos 1 vaso 1 vaso 1 rebanada	1 pieza 4 vasos 1 vaso 1 vaso 2 rebanada	1 pieza 2 vasos 1 vaso 1 vaso 1 rebanada	1 pieza 2 vasos 1 vaso 1 vaso 1 rebanada

Los suplementos alimenticios



El sobre de *Nutrivida* se prepara en medio vaso con agua hervida, agregue 5 cucharadas copeteadas del polvo, revuelva hasta que se disuelva y tómeselo todo el líquido.

Y si no me lo termino ¿lo guardo para después?



No, si no se lo termina tírelo y vuelva a preparar otro, porque después ya no sirve.

¡Ah!



Prepárelo y tómelolo todo una vez al día entre comidas. Vigile la fecha de caducidad, si está vencido tire el sobre con su contenido.

Y, ¿también se lo puedo dar a mi esposo?

¡No!, porque están elaborados para mujeres embarazadas y para las que amamantan.

¿Cuándo nazca mi bebé que le voy a dar?



Cuando su niño o niña tenga cuatro meses, se le entregarán sobres de papilla *Nutrisano*, ya que al igual que el *Nutrivida*, son gratuitos.

¿Y cómo se lo prepararé?, digo, para ir aprendiendo.

En ese caso haga una papilla láctea de maíz, mire aquí tiene un folleto que le dice cómo prepararla. La niña o el niño puede comer la papilla a lo largo del día después de lo que acostumbra comer; en caso de que no se la termine tírela y prepare otra nuevamente.

Muchas gracias por todo.

Con mucha higiene, pondrá en un plato limpio, cuatro cucharadas soperas copeteadas y tres cucharadas soperas de agua y revolverá bien para que quede la papilla, se la dará inmediatamente y procurará dársela toda y, si le sobra, la debe de tirar.



Oiga, y ¿qué hago en caso de que no me den papilla *Nutrisano*?

Papilla láctea de maíz para preparar medio litro

Ingredientes:

- 2 tazas de agua hervida.
- 1/4 taza de harina de maíz nixtamalizado o
- 1/2 taza de masa de maíz.
- 1 cucharada sopera de leche en polvo o
- 1/2 taza de leche entera líquida.
- 1 cucharada cafetera de azúcar.
- 1 cucharada cafetera de aceite.

Modo de preparar:

- Colocar el agua en una olla a fuego lento.
- Agregar la harina de maíz en polvo moviendo constantemente.
- Agregar la leche en polvo moviendo constantemente.
- Agregar el azúcar, moviendo constantemente.
- Agregar el aceite, moviendo constantemente.
- Mover y dejar hervir por cinco minutos.

¿Estamos listos para un embarazo?

Cuando se va a tener un hijo o hija, sea la primera vez o no, es importante reconocer si se está preparado/a para ello.

Para poder identificar algunos de los aspectos importantes a considerar antes de decidir un embarazo, lo invitamos a imaginar que usted se ha propuesto tener un hijo/a, conteste con toda sinceridad el cuestionario.

	Sí	No
1. ¿Conozco los cambios físicos y emocionales de mi cuerpo y los de mi pareja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Mi pareja y yo somos responsables de las consecuencias de nuestros actos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Tengo una buena comunicación con mi pareja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Mi pareja y yo tomamos juntos decisiones para nuestra vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Hemos pensado en los cuidados que son necesarios, para tener un embarazo saludable?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Conocemos los riesgos que puede correr en su trabajo una mujer embarazada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Hemos pensado la forma en que cambiará nuestra vida la llegada de un nuevo bebé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Conocemos los cuidados que hay que dar a un recién nacido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Sabemos cuál es la mejor edad para embarazarse, para evitar complicaciones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Sabemos cuál es el tiempo recomendable para esperar entre un embarazo y otro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿Sabemos cuál es la cantidad de hijos que una madre puede tener para evitar complicaciones en sus embarazos y no poner en riesgo su vida y la de sus bebés?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | Sí | No |
|--|----|----|
| 12. En caso de ser padre o madre, ¿alguno de mis hijos tuvo problemas al momento de nacer (fue necesario realizar una cesárea, el bebé nació con bajo peso, o con algún defecto físico, o no llegó al término de su desarrollo)? | — | — |
| 13. ¿Padece alguna enfermedad o hábito no saludable que pueda tener influencia en la salud del nuevo ser? | — | — |

Si contestó **No** en la mayoría de las respuestas, ¡cuidado!, todavía le faltan muchos aspectos por considerar antes de estar preparado para ser padre o madre. Lo invitamos a reflexionar sobre la siguiente información.

¿Qué considerar antes del embarazo?

- ✓ Es importante que el hombre y la mujer conozcan los cambios físicos de su cuerpo y los de su pareja, desde los que se dan en la adolescencia, como la menstruación y la aparición de las características sexuales secundarias, hasta los cambios en sus emociones y sentimientos, así como los cuidados que deben tener en su persona para conservar y proteger su salud. Hay que recordar que una mujer puede quedar embarazada desde su primera regla, que puede ser alrededor de los 11 años, hasta que deja de menstruar a los 49 años aproximadamente.
- ✓ Es necesario que la pareja tenga una buena comunicación, que compartan sus emociones y sus sentimientos en diferentes situaciones, que hablen sobre las dificultades que se les presenten, para buscar juntos una solución y que ambos tomen las decisiones importantes que influyan en su vida, como la de ser padres. De esta manera, será más fácil que en conjunto se preparen física, mental, emocional y económicamente para esta etapa. Recordemos que al formar una nueva familia, ésta tendrá que brindarle al nuevo integrante la alimentación, el vestido, la seguridad, la protección, el cariño y la educación que requiere.



- ✓ La mujer y su pareja deben prepararse para vivir un embarazo saludable, para estar bien ella y su hijo/a. Ambos deben informarse sobre la lactancia y los cuidados del recién nacido, y, en el caso de que la mujer trabaje fuera de su casa, conocer los riesgos a los que puede estar expuesta, para tomar las medidas preventivas necesarias.
- ✓ La mejor edad para embarazarse está entre los 20 y los 35 años de edad, cuando el cuerpo se encuentra en las condiciones óptimas de maduración para poder procrear sin complicaciones.
- ✓ El tiempo o espaciamiento entre un embarazo y otro, debe ser al menos de dos años, esto permite a la mujer recuperarse del desgaste físico del embarazo anterior; prolongar la lactancia materna, así como los cuidados y atenciones de los padres a la niña/o, que le aseguren un mejor crecimiento y desarrollo.

Los embarazos muy seguidos ocasionan:

En la madre: deterioro físico, anemia, hemorragias y en ocasiones la muerte.

En el hijo/a: problemas en el crecimiento y desarrollo físico, mental y social; también aumenta la probabilidad de morir en el primer año de vida, por falta de atención y enfermedades asociadas con la pobreza, como la desnutrición y las infecciones no atendidas.

- ✓ Las personas que ya tienen hijas/os, antes de pensar en un nuevo embarazo, deben considerar la cantidad de hijos que la madre ha tenido, pues a partir del cuarto embarazo la mujer empieza a presentar diversos problemas de salud, similares a los ocasionados por embarazos seguidos. Cada embarazo representa un desgaste físico de la madre.



✓ En un nuevo embarazo, debe tomarse en cuenta la situación en que se tuvieron los hijos anteriores, ya que si ésta fue riesgosa, puede repetirse.

- Es necesario considerar si alguno de los hijos anteriores nacieron con bajo peso (menos de 2 1/2 kg) o mayor de 4 kg.
- Si alguno de ellos nació por cesárea.
- Si nacieron con algún defecto físico.
- Si alguno fue prematuro.
- Si alguno nació muerto.
- Si la madre sufrió abortos.
- Si tuvo preclampsia o eclampsia.

✓ Del mismo modo, es necesario saber si la madre tuvo algunos padecimientos que complicaron sus embarazos anteriores, como la hipertensión, ataques o convulsiones, hemorragias o hinchazón; o enfermedades que pueden influir en su embarazo, como: diabetes mellitus, infecciones de transmisión sexual como el SIDA o la sífilis, tumores en la matriz, entre otras, para que se le den los cuidados médicos necesarios y se eviten los riesgos.



Recomendaciones para una embarazada

Durante el embarazo, es necesario que la futura madre lleve a cabo los siguientes cuidados con el fin de tener las mejores condiciones de salud para ella y para el ser que espera. Es conveniente que la mujer coma alimentos variados (de los tres grupos y en diferentes combinaciones) dentro de aquellos que estén al alcance de su bolsillo, así como los que se producen en su región.¹ También es necesario que a partir del cuarto mes aumente la cantidad diaria de alimentos, de acuerdo con su estado de salud. Puede agregar a su dieta, en la comida del medio día, una ración como las siguientes:

- Dos tacos de nopales.
- Un taco de arroz con huevo.
- Dos tacos de garbanzo guisado.
- Un plato de lentejas con plátano y una tortilla.
- Un plato de sopa de pasta con queso.
- Un taco de pollo guisado.
- Un taco de frijoles con huevo.

- ✓ Se recomienda que la embarazada tome por lo menos ocho vasos de agua (hervida o clorada) al día, para evitar el estreñimiento, en caso de padecerlo, aumentar el consumo de verduras, frutas y cereales ricos en fibra como brocoli, naranja, piña, zanahoria, avena, etcétera.
- ✓ Disminuir el consumo de sal, grasas, azúcares, alimentos enlatados o embutidos como el jamón, la salchicha o el chorizo.
- ✓ Caminar diariamente por lo menos 20 minutos.
- ✓ Si llegara a tener mareo o vómito, debe evitar las combinaciones de alimentos sólidos con líquidos y procurar tomar los líquidos antes o después de los sólidos.

Para que una mujer embarazada evite la anemia, debe consumir alimentos ricos en hierro, como: huevo, carne, lentejas, frijol y verduras de hojas verdes, entre otros, y combinarlos con alimentos ricos en vitamina C como el jitomate, pimiento morrón, limón, naranja, papaya y guayaba. Se recomienda comer hígado de res o cerdo una vez a la semana. También debe tomar los complementos de hierro, ácido fólico y suplementos alimenticios recomendados*.

* Aquellas embarazadas que se encuentran en un programa gubernamental de salud, pueden solicitar y tomar diariamente el suplemento alimenticio *Nutrivida*, éste les ayudará a mejorar el valor nutritivo de su dieta, porque contiene proteínas, vitaminas y minerales.

Para evitar problemas de debilidad de huesos y dientes en ella y su hija o hijo, deben incluir en su alimentación diaria: tortillas de maíz, leche y queso, así como verduras de color verde intenso como las acelgas y las espinacas.



- El contenido de yodo en la alimentación de la embarazada es importante para el crecimiento y desarrollo físico y mental del bebé, además de proteger a la madre de problemas del sistema nervioso o del bocio. Por ello, es recomendable consumir sal yodatada y productos del mar como pescados y mariscos.



Es necesario que la embarazada:

- Tenga periodos de descanso, principalmente después de dos o tres horas de trabajo dentro o fuera de casa. Si en el trabajo camina mucho, puede descansar acostada con las piernas un poco levantadas; si al contrario se está de pie o sentada por mucho tiempo, es mejor caminar.



- Tome medicamentos únicamente bajo control médico capacitado, no hacerlo puede perjudicar el crecimiento del nuevo ser, provocar que nazca antes de tiempo, que tenga defectos físicos o daños en el funcionamiento de su organismo.



- Evite levantar cosas pesadas, porque puede ocasionar sangrado y adelantar el parto.



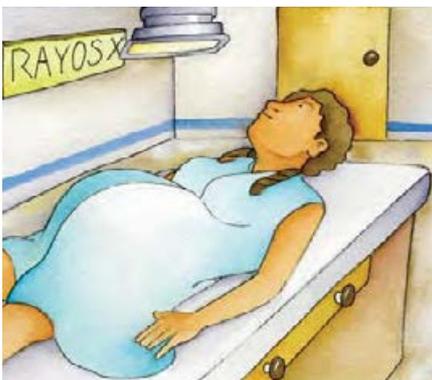
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas y/o tabaco, porque provocan daños a los bebés y a las mujeres.



- Cuide la higiene personal mediante el baño diario, el aseo de los dientes después de cada alimento, y el aseo de las manos antes de comer y después de ir al baño.



- Evite el uso de tacones altos, se recomienda no exceder los cuatro centímetros.



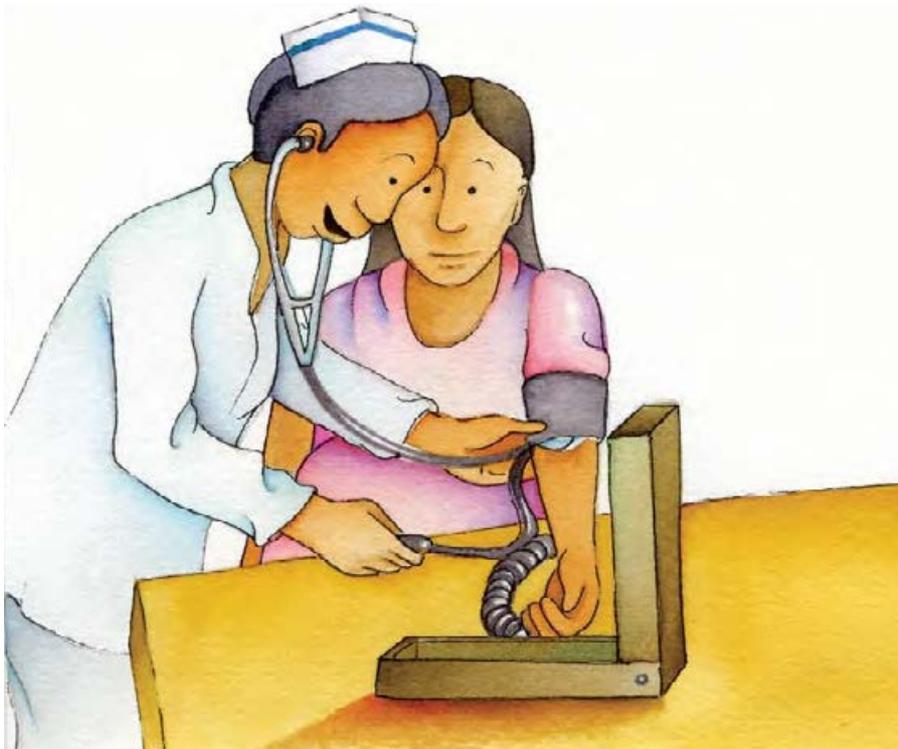
- Evite la exposición a radiaciones, a menos que sea necesario y el médico lo señale.

Y asista a **control prenatal**:

- ✓ La embarazada debe acudir, por lo menos, a cinco consultas prenatales, iniciando preferentemente en las 12 primeras semanas de embarazo.
- ✓ Una vez confirmado el embarazo es necesario saber la fecha probable del parto o identificar si la mujer o el bebé tienen algún riesgo para su salud.

Durante la consulta:

- Se elaborará la historia clínica de la embarazada.
- La pesarán y la medirán.
- Revisarán su abdomen y medirán el crecimiento de su matriz (del vientre).



- Le tomarán la presión.
- Le revisarán la dentadura.

Control prenatal. Es el seguimiento que se le da a la embarazada a través de consultas médicas, desde que acude por primera vez hasta que llega el parto. Es importante porque se le podrá aconsejar y orientar sobre los cuidados del embarazo y detectar tempranamente problemas que puedan poner en riesgo a ella y al ser que espera.

- Controlarán su dieta, es decir, lo que come diariamente.
- Revisarán los latidos de su bebé.
- Le informarán el tiempo que tiene su embarazo y la fecha probable del parto.
- La orientarán sobre los cambios que irá teniendo a lo largo del embarazo, así como el desarrollo del ser que espera, los cuidados que debe tener en este periodo y las ventajas de la lactancia materna.
- En la primera consulta la vacunarán contra el tétanos y la difteria.

La vacuna antitetánica diftérica (Td)

Se deben recibir dos dosis con un intervalo de cuatro a ocho semanas entre cada una. La primera dosis se debe aplicar en el primer contacto que tenga la embarazada con los servicios de salud, sin importar el periodo de gestación en el que se encuentre. Para reforzar la propia resistencia contra el tétanos, debe aplicarse una tercera dosis al año de que se aplicó la anterior o en el embarazo siguiente y una cuarta dosis de uno a cinco años después de la tercera; la quinta dosis será de uno a diez años.

¡Alarma en el embarazo!

Ciertas señales que se pueden presentar durante el periodo de embarazo, sea o no de alto riesgo, indican que hay peligro en la salud de la futura madre, del ser que se está formando o de ambos.

Algunas señales de alarma son:

- Salida de sangre o líquido por la vagina.



- Dolor en el vientre (cólicos), en cualquier etapa del embarazo.



- Vómitos abundantes.



- Fiebre o calentura.



- Poco o exagerado aumento de peso (debe aumentar de nueve a doce kilogramos en todo su embarazo). Ver lucécitas, zumbido en los oídos o dolor de cabeza.

- Hinchazón de cara, manos y piernas.
- Palidez intensa en la cara interna de los párpados o lengua.
- Dolor o ardor al orinar.
- Falta de movimientos del niño/a o movimientos muy lentos después del sexto mes de embarazo.
- Cualquier enfermedad que la madre presente durante el embarazo.
- Mala posición fetal durante el parto.
- Que el niño/a, sea grande para el tamaño de la pelvis de la madre.

Ante cualquier señal de alarma es necesario acudir de inmediato a los servicios de salud más cercanos. Algunas de las señales anteriores pueden indicar que hay posibilidad de un **aborto espontáneo** o natural.

El **aborto espontáneo** es la pérdida del ser en formación antes de las 20 semanas de gestación de manera natural, es decir, no se produce a voluntad de los padres y no es provocado por ninguna persona.

La mayoría de los abortos espontáneos se presentan en los primeros tres meses de embarazo y, por lo general, se deben a que el feto no ha tenido un desarrollo normal.

Algunas causas de abortos espontáneos son:

- Defectos en el óvulo, el espermatozoide o los cromosomas.
- Defectos en el útero.

El útero o matriz puede tener un tamaño muy pequeño, una forma anormal o alguna división, tener tumores (no necesariamente cancerosos) o cicatrices de alguna cirugía. Esta situación limita el espacio disponible para que el feto crezca y se desarrolle normalmente.

Infecciones y otros factores

Algunas infecciones en el aparato sexual de la madre también pueden ser causa de aborto, así como el consumo de tabaco, alcohol o drogas, la concepción a una edad muy temprana o avanzada, o una nutrición deficiente.

Recomendaciones a Lucy Contreras



Mira Lucy, tu primer hijo nació bien, ahora debes cuidarte durante 42 días, aproximadamente.

¿Qué debo hacer y qué no hacer, doctor?



Empieza por dar a tu hijo el pecho, porque te ayudará a recuperarte más rápido, además, alimentarás bien a tu hijo y le darás amor.

Sí como no, doctor.

¡Uhh no!, mis amigas me han dicho que se me van a aflojar y deformar mis senos si le doy de comer a mi hijo.



Haz un poco de ejercicio, sal a caminar un rato para que te recuperes rápido.

Claro que sí, doctor.

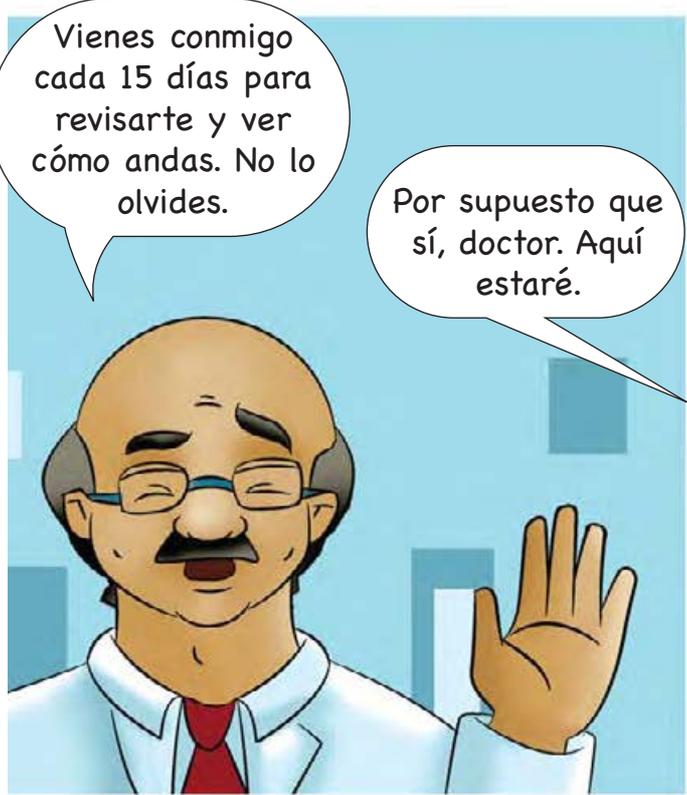
¡Huyy no!, si no caminaba antes del embarazo, ahora menos, que estoy "malita".



Báñate y aséate tus genitales diariamente y cámbiate de ropa.

Como usted diga, doctor.

¡No, para nada! mi abuelita me aconsejó que el agua hace daño en estos días.



Pasó el tiempo... y dos meses después...

Entra Lucy Contreras al consultorio del médico, (triste, delgada, pálida y con fiebre).

Hola doctor.

Me siento muy mal. He tenido mareos, me duele la cadera y...comperm...mmmughh...

¡Lucy! ¿Qué milagro?

Pues, ¿qué te ocurre mujer?
¿Seguiste mis recomendaciones?

Corre al baño a vomitar..

Este, yo.... La verdad no doctor....

¿Ves las consecuencias?
Recuéstate, vamos a ver de qué se trata esto...

En el siguiente espacio, escriba a Lucy lo que usted le recomendaría como cuidados durante la cuarentena.

Bueno, y ahora.... ¿Cómo le hago?

Durante el tiempo de la lactancia, tanto la madre como el hijo están en constante relación y comunicación, existe un lazo afectivo muy fuerte y ambos necesitan de cuidados y apoyos especiales. La madre requiere principalmente de la ayuda de su pareja y la de su familia, y el recién nacido de los cuidados de su madre.

Se recomiendan los siguientes cuidados para las madres y los hijos:

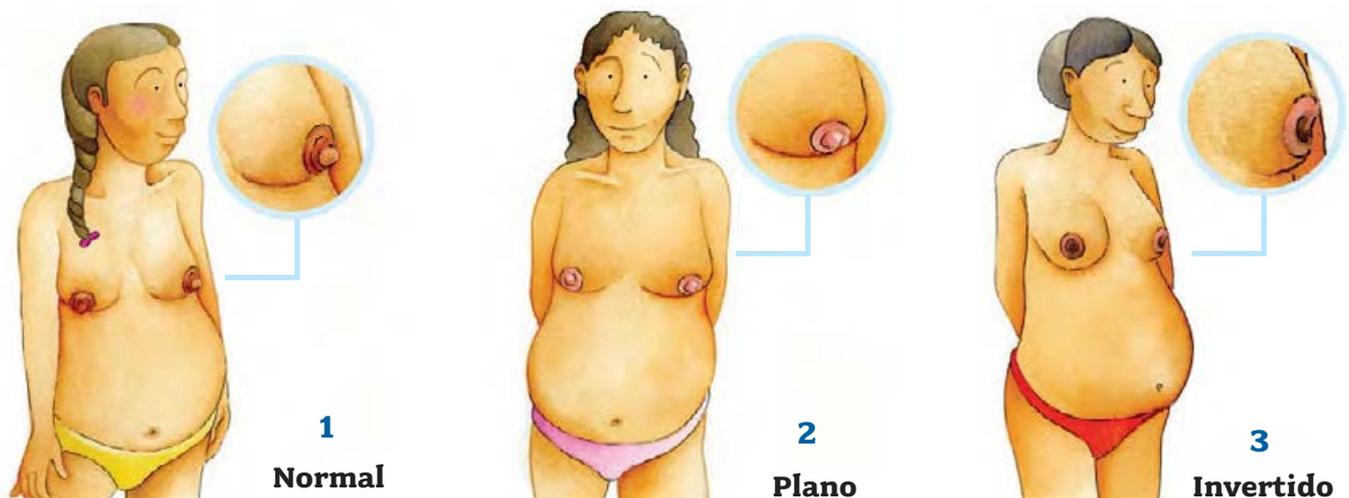
Cuidados generales

- ✓ Proteja el ombligo con alguna gasa o pedazo de tela limpio.
- ✓ No aplique pomadas ni cremas al ombligo, se secará al poco tiempo y se desprenderá solo.
- ✓ Revise a su hijo o hija y vea si está limpio y cómodo.
- ✓ Lávese las manos lo mejor que pueda antes de amamantarlo.
- ✓ Limpie los pezones con un lienzo o toalla limpia y húmeda.
- ✓ Evite lociones y cremas para lubricar los senos.
- ✓ Escoja la postura que más le acomode, ya sea sentada o recostada de lado; esto le evitará dolores de espalda y cansancio.

Cuidados particulares

1. Antes de amamantar

- La preparación de los pezones. Esta preparación puede comenzar durante el embarazo. Existen tres tipos de pezones:

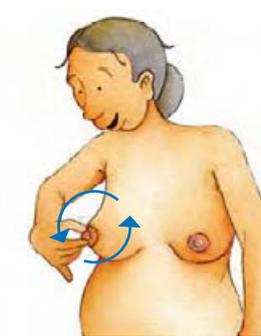


En el primer caso no existe ninguna dificultad para amamantar, en los casos dos y tres, cuando se tiene pezón plano o invertido, haga lo siguiente:

- a) Corte la punta del brasier, como indica la ilustración, para que ayude a salir al pezón.



- b) Haga ejercicios para los pezones: estírelos y rótelos de manera circular varias veces al día para que sobresalgan.



2. Durante la “tetada”

La duración de cada tetada debe ser de 10 a 15 minutos por seno.

- a) La madre sentada o acostada se acomodará al niño/a con la carita frente al pezón. Con una mano formará una “C” rodeando al pezón de tal manera que éste quede a la altura de la boca del niño/a y la nariz esté libre para que pueda respirar.



- b) El recién nacido deberá tomar el pezón con los labios abiertos hasta llegar a la areola, cuidando que el pezón se introduzca completamente en la boca; no debe succionar superficialmente, recuerde que un mal agarre del pezón puede ser causa de grietas.



Posición correcta

- c) Para cambiar de seno, coloque su dedo pequeño entre la boca del niño y retire suavemente el pezón.
- d) Acomode a su hijo sobre el hombro y dé algunas palmaditas en su espalda para sacar el aire que pudo introducirse en su estómago.



d



e

- e) Ofrézcale el otro seno para que continúe comiendo hasta que esté satisfecho.
- f) Al terminar de amamantar, nuevamente dé algunas palmadas en su espalda hasta que saque el aire y eructe.

Malestares que pueden presentarse durante la lactancia

Congestión en los senos. Puede provocar dolor e hinchazón de los senos, enrojecimiento y grietas en el pezón o conductos tapados. Esto se debe principalmente a una mala posición en el momento de amamantar.

En caso de que existan grietas, se recomienda aplicar compresas de hielo en el pezón e iniciar la alimentación con el seno menos afectado, pero no suspenda la lactancia. La saliva del niño/a ayudará a cerrar las grietas del pezón.



En caso de congestión del seno, se deberán aplicar compresas calientes.



En caso de enfermedad de la madre o si está tomando medicamentos, se recomienda no suspender la lactancia; deberá consultar al médico para que la oriente sobre lo que tiene que hacer. Ante cualquier duda acuda a los servicios de salud más cercanos.

Las cartillas nacionales de salud

Buenas tardes, ¿en qué puedo servirle?

Buenas tardes, doctor.

Pase usted, siéntese. Déjeme explicarle... ¿Cuál es su nombre y qué edad tiene?

Necesito que me ponga la vacuna de la poliomielitis, si me hace usted el favor. Me dijeron que también los adultos nos tenemos que vacunar y pues aquí estoy.



Me llamo Jorge y tengo 65 años.

Mire, don Jorge, la vacunación es necesaria para prevenir enfermedades, pero algunas vacunas se aplican de acuerdo con la edad. Como persona adulta usted necesita otro tipo de vacunas.



La Cartilla Nacional de Vacunación es específica para el grupo de niñas, niños y adolescentes, desde su nacimiento hasta los 19 años, pero hay cartillas nacionales de salud para toda la población.

En la etapa de los 20 a 59 años, la cartilla promueve el esquema de vacunación para estas edades, la prevención de las enfermedades crónico degenerativas, como la diabetes y la hipertensión arterial; además, contiene información sobre la planificación familiar, detección de varias enfermedades y el cuidado de la salud en general.

Mire nada más... y entonces, ¿qué cartillas utilizamos nosotros pues?



Mmmm.



Hay otra cartilla que corresponde al grupo de personas como usted don Jorge, que ya cuentan con más de 60 años. Esta cartilla promueve el esquema de vacunación para estas edades, el control y prevención de enfermedades crónico degenerativas; y promueve la prevención y protección de la salud.

Eso es.

Entonces ya no debo ponerme la de la polio, doctor.

Qué bueno, porque ya me estaba dando miedo esa tan terrible enfermedad que dicen que es.

No, don Jorge, ésa se la pusieron seguramente cuando usted era niño.

Bueno está bien todo lo que dice, pero dígame, ¿cuál vacuna debo ponerme entonces?

A usted le corresponde la vacuna Antiinfluenza, que previene la influenza. La vacuna antineumocócica, que le ayuda a prevenir la neumonía y la Td, que previene el tétanos y la difteria.

Bueno, doctor, le agradezco mucho y entonces después vengo a visitarlo para que me vacune.

No, espérese, don Jorge, de una vez le pongo la de la influenza y le regalo esta cartilla para que sepa cómo cuidar su salud.

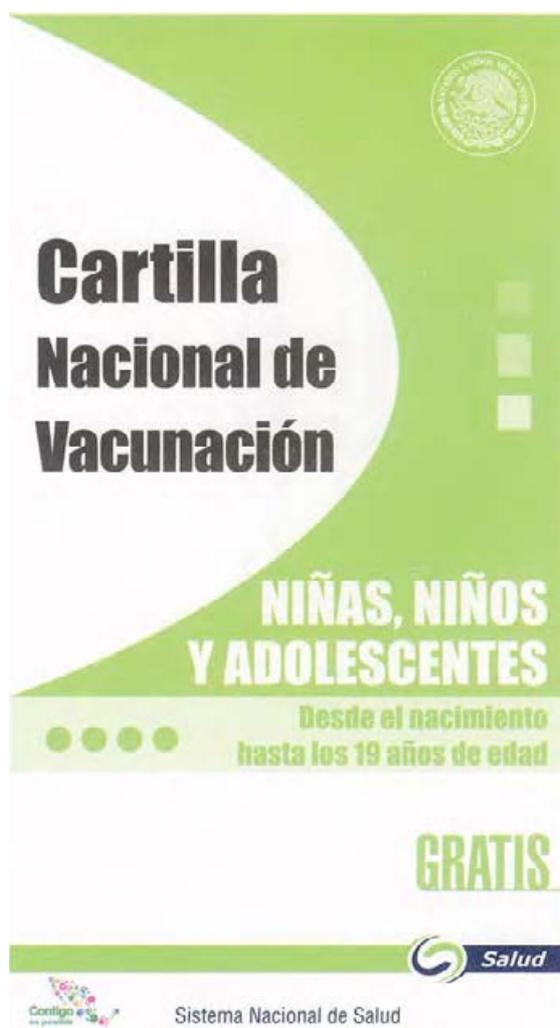


Las cartillas nacionales de vacunación y de salud son documentos que se distribuyen de manera gratuita en las unidades médicas de las instituciones del Sistema Nacional de Salud; sirven para llevar el control de las vacunas, los refuerzos y las dosis adicionales que se necesitan aplicar durante el desarrollo de cada persona, además de dar indicaciones precisas para el cuidado de la salud.

A continuación se presentan las cartillas de salud que existen en la actualidad.

• **Cartilla Nacional de Vacunación de niñas, niños y adolescentes (de 0 a 19 años)**

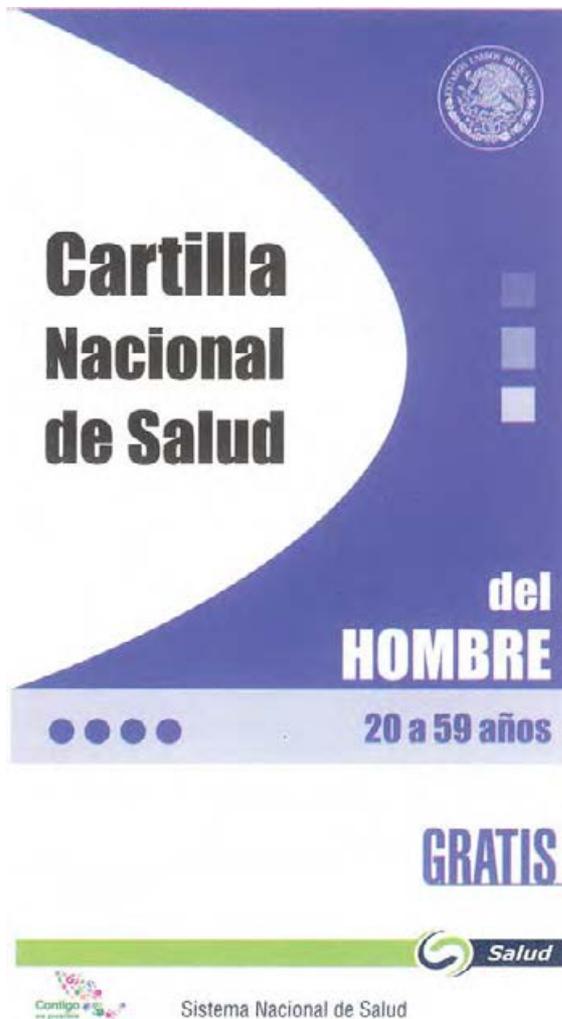
Este documento sirve para registrar las vacunas que se aplican a niños, niñas y adolescentes, así como para verificar si alguna les hace falta. Los refuerzos y la dosis adicionales son indispensables para lograr la protección adecuada. Este documento permite también saber el peso y la talla desde la niñez hasta la adolescencia. Se entrega gratuitamente en las unidades de salud y en el registro civil al registrar al recién nacido.



CARTILLA NACIONAL DE VACUNACIÓN		CURP		
DATOS GENERALES		mujer		hombre
Nombre	primer apellido	segundo apellido	nombre/s	
Domicilio	calle y número	colonia o localidad	municipio o delegación	estado
Fecha de Nacimiento	año	mes	día	
Lugar de Nacimiento	localidad	municipio o delegación	estado	
Fecha de registro	año	mes	día	
Lugar de registro	localidad	municipio o delegación	entidad federativa	
Fecha de entrega	año	mes	día	
ESQUEMA BÁSICO DE VACUNACIÓN				
VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSES	EDAD	FECHA DE VACUNACIÓN
BCG	TUBERCULOSIS	ÚNICA	Al nacer	
SABIN	POLIOMIELITIS	PRELIMINAR	Al nacer	
		PRIMERA	2 meses	
		SEGUNDA	4 meses	
		TERCERA	6 meses	
		ADICIONALES		
PENTAVALENTE DPT+HB+Hib	DIFTERIA TOS FERINA TÉTANOS HEPATITIS B INFECCIONES POR <i>H. influenzae</i> b	PRIMERA	2 meses	
		SEGUNDA	4 meses	
		TERCERA	6 meses	
DPT	DIFTERIA TOS FERINA TÉTANOS	REFUERZO 1	2 años	
		REFUERZO 2	4 años	
TRIPLE VIRAL SRP	SARAMPIÓN RUBEOLA PAROTIDITIS	PRIMERA	1 año	
		SEGUNDA	6 años	
SR	SARAMPIÓN RUBEOLA	ADICIONALES		
Td	TÉTANOS DIFTERIA	REFUERZO	A partir de los 12 años	
HEPATITIS B	HEPATITIS B	PRIMERA	A partir de los 12 años	
		SEGUNDA	Al mes de la primera	
OTRAS				

• **Las cartillas nacionales de salud**

Estas cartillas contienen el esquema de vacunación para la población de 20 a 59 años, la información sobre la prevención y control de enfermedades crónico degenerativas, planificación familiar, la detección de enfermedades diversas y la promoción de la salud para fomentar el autocuidado.



Antecedentes	Personales	Familiares
Enfermedad		
Cáncer de próstata		
Diabetes		
Tabaquismo		
Alcoholismo		
Hipertensión		
Tuberculosis		
Otros		

Fumar causa cáncer.

Detección y Control					
Año	20	20	20	20	20
Diabetes					
Hipertensión					
Tuberculosis					
Hiperplasia prostática					
VDRL					
Otros estudios					

El uso del condón protege de infecciones por transmisión sexual y de embarazos no planeados.

Examen de Agudeza Visual	
Fecha	Resultado



Cartilla Nacional de Salud

de la **MUJER**

20 a 59 años

GRATIS



Sistema Nacional de Salud

VACUNA	Enfermedad que previene	Dosis	Fechas		
Td*	Tétanos Difteria	Primera Segunda Refuerzo	1	2	R
SR	Sarampión Rubéola	Adicional			
Otras					

*Refuerzo cada 10 años o en cada embarazo.

	Personales	Familiares
Cáncer de la matriz		
Cáncer de mama		
Diabetes		
Tabaquismo		
Alcoholismo		
Hipertensión		
Tuberculosis		
Otros		

Embarazos	Partos	Abortos	Cesáreas
Último Parto/Cesárea/Aborto		Nacidos	
Fecha		Vivos	Muertos
Edad a la menstruación		Edad al embarazo	
Primera	Última	Primero	Último

Método	Tipo	Inicio	Término
Temporal	Hormonales orales		
	Hormonales inyectables		
	OIU		
	Otros		
Permanente	Oclusión Tubaria Bilateral		

Planificar la familia es un derecho. Solicita información.

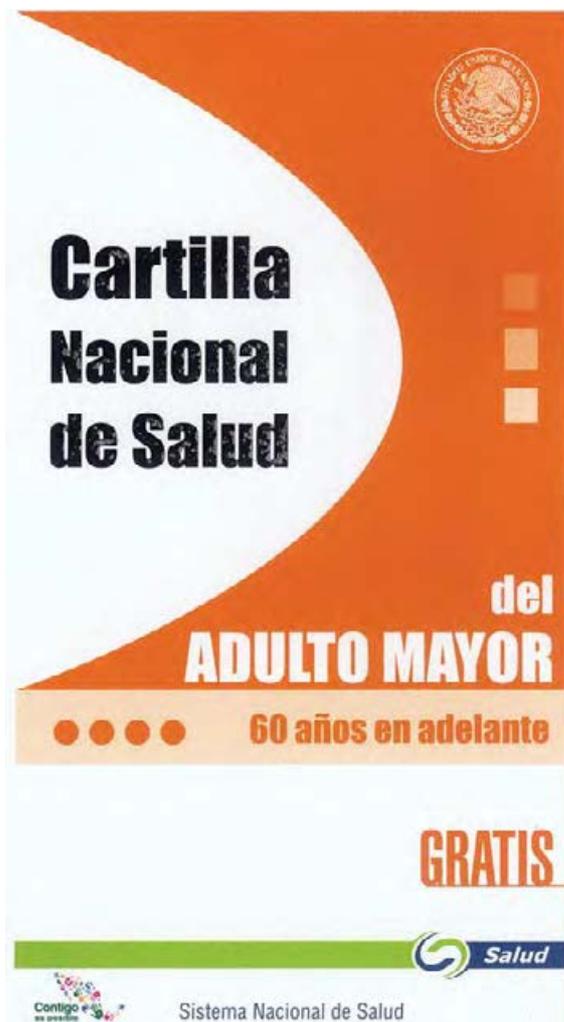
Tipo de estudio	1er. Embarazo		2o. Embarazo		3er. Embarazo	
	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado
Anemia						
Proteínas en la orina						
Glucosa en la sangre						
V.D.R.L.						

Tienes derecho a un embarazo saludable. Asiste a todas tus consultas.

• **La Cartilla Nacional de Salud del adulto mayor**

Corresponde al grupo de personas de 60 años en adelante, promueve el esquema de vacunación específico para este grupo de personas y favorece la continuidad de la prevención y el control de enfermedades crónico degenerativas; contribuye a la detección oportuna de enfermedades propias de este grupo y, sobre todo, promueve acciones preventivas y de protección de la salud.

La entrega de las cartillas debe hacerse de manera informada y, además, debe recomendarse al usuario que, al término de la vigencia de la misma, ya sea porque se han agotado los espacios o porque cumplió la edad límite, solicite la renovación o el cambio respectivo. En caso de extraviar la cartilla, la persona debe acudir a la unidad de salud a la que asiste regularmente, para solicitar su reposición.



Detecciones					
Año	20	20	20	20	20
Diabetes					
Hipertensión					
Tuberculosis					
Hipertrofia Prostática					
Osteoporosis					
Otros estudios					

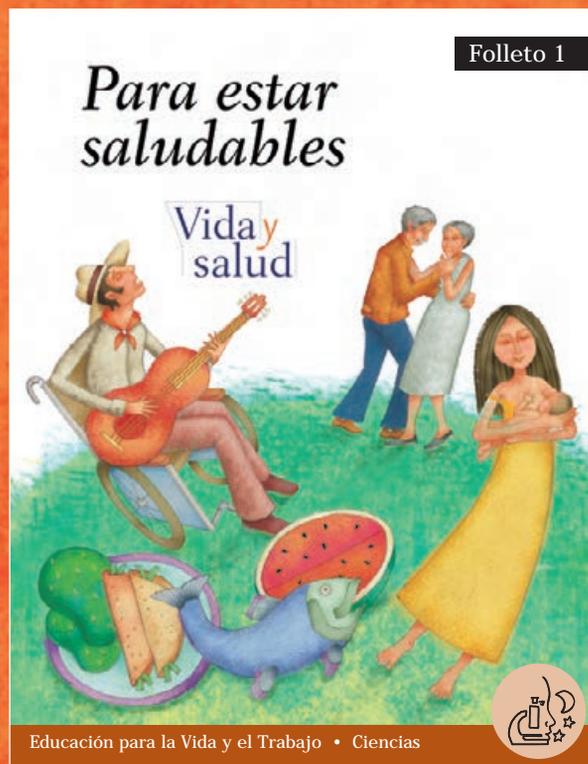
El uso del condón protege de infecciones por transmisión sexual.

Prevención de complicaciones en diabéticos e hipertensos					
Año	20	20	20	20	20
1					
2					
3					
4					
5					

Detección Oportuna de Cáncer Cérvico Uterino y Mamario

Estudio de Papanicolaou			
Fecha de Toma	Fecha de Result.	Resultados	Próx. Toma

Examen clínico de mama				
Fecha	Resultados	Negativo	Sospechoso	Próxima cita



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.



INSTITUTO
NACIONAL PARA
LA EDUCACIÓN
DE LOS ADULTOS



DISTRIBUCIÓN GRATUITA