

Mujer

Guía

*de Capacitación
para el personal
de salud y grupos
específicos*

de Mujeres
2 de 3

2 de 3



Temas

- *Enfermedades de Transmisión Sexual*
- *SIDA*
- *Hipertensión Arterial*
- *Diabetes Mellitus*
- *Nuestros Ancianos*
- *Ejercicios para el Cuidado de la Salud*

Salud y Desarrollo



Mujer

Guía

*de Capacitación
para el personal
de salud y grupos
específicos*

de Mujeres

2 de 3



Salud y Desarrollo

Secretario de Salud

DR. JUAN RAMÓN DE LA FUENTE

Subsecretaría de Coordinación Sectorial

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

Subsecretario de Prevención y Control de Enfermedades

DR. ROBERTO TAPIA CONYER

Subsecretario de Regulación y Fomento Sanitario

DR. JOSÉ IGNACIO CAMPILLO GARCÍA

Oficial Mayor

LIC. JORGE TAMAYO

Director General de Promoción de la Salud

MTRO. JAVIER URBINA SORIA

Índice

I.	<i>Introducción</i>	9
II.	<i>Presentación</i>	11
III.	<i>Recomendaciones para la Capacitación</i>	13
	<i>Temas</i>	
	Enfermedades de Transmisión Sexual	25
	SIDA	35
	Hipertensión Arterial	43
	Diabetes Mellitus	57
	Nuestros Ancianos	73
	Ejercicios para el Cuidado de la Salud	85
	DIRECTORIO DE ASOCIACIONES DE	95
	APOYO A LA MUJER EN EL D.F.	
	BIBLIOGRAFIA	103

I. INTRODUCCIÓN



En la última década la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha impulsado programas tendientes a mejorar las condiciones de salud de la mujer, para lo cual deben realizarse acciones integrales de educación y promoción de hábitos de salud, tanto en el ámbito familiar como social.

Estos aspectos han sido analizados en diversos foros, llegando a reconocer y destacar el papel tan importante de la mujer en la salud y la salud en mujer; considerándolo como pieza fundamental en los procesos educativos familiar y comunitario, derivándose de ello la impostergable necesidad preservar y mejorar sus niveles de salud y determinarle los elementos para que logre enfrentar exitosamente estos retos.

La incidencia de la pobreza y la dependencia económica de la mujer, su experiencia sobre la violencia, las actividades sociales negativas hacia las mujeres y las niñas, el control limitado que muchas de ellas ejercen sobre su propia vida sexual y reproductiva, así como su falta de influencia en la adopción de decisiones, son realidades sociales que tienen efecto crucial sobre su salud y la de su entorno.

Frente a esta panorámica surge la presente guía, como un instrumento indispensable para la capacitación de las mujeres; dentro del programa «Mujer, Salud y Desarrollo»; lo cual constituye un esfuerzo conjunto de la Secretaría de Salud, a través de la Dirección General de Promoción de la Salud, apoyada por OPS y UNICEF. Con este instrumento se pretende fortalecer la salud de la mujer por medio de la educación en el autocuidado, generando hábitos y conductas favorables para su salud y la de su familia.

II . PRESENTACIÓN

El programa «Mujer, Salud y Desarrollo», tiene como objetivo ampliar las acciones de promoción de la salud de la mujer en todas las etapas de su ciclo vital incorporando el enfoque de género; para ello la Dirección General de Promoción de la Salud, ha coordinado la elaboración de la Guía de Capacitación para el Personal de Salud y Promotores Voluntarios, en un esfuerzo por contribuir a la capacitación de la población, en particular de la mujer, sobre asuntos relacionados con su salud.

Esta guía servirá, como auxiliar didáctico al personal de salud y voluntario, para realizar la capacitación. Pretende orientar al/la capacitador/a en los principales problemas de salud, la forma de transmitir esta información, algunas maneras sencillas de motivar la reflexión sobre la necesidad de cuidar la salud y diversas medidas para hacerlo.

La guía contiene tres apartados. El primero es el de Recomendaciones para el/la capacitador/a; en el se dan lineamientos generales para la planeación de cursos y la realización de sesiones educativas.

En el segundo se abordan veinte áreas temáticas; en cada una de ellas se establecen: los propósitos a los que se orienta el tema, la información básica sobre el mismo y algunas actividades sugeridas para su desarrollo.

Para cada tema se elaboró un plegable, conteniendo la información más importante sobre el mismo, que se entrega a



los y las participantes. Además de los plegables el/la capacitador/a elaborará material didáctico complementario para auxiliarse en la impartición del tema.

La información básica fue validada por las áreas de salud responsables de los programas sustantivos involucrados, así como con otras instituciones y organismos no gubernamentales.

El tercer gran apartado está integrado por un pequeño directorio de instituciones y organismos que trabajan a favor de la salud de la mujer. Tiene la finalidad de dar información rápida a los asistentes sobre el manejo de algunos problemas relacionados con los temas de salud desarrollados.



III. RECOMENDACIONES PARA LA CAPACITACION

.....

La información que se presenta a continuación tiene el propósito de apoyar al personal de salud en su trabajo de capacitación a grupos.

El curso «Mujer, Salud y Desarrollo», está diseñado con base en una metodología participativa, la cual concibe al/la capacitador/a como un facilitador de un cambio al interior de la persona y del grupo, mediante la expresión e intercambio de los conocimientos que poseen, el aporte de nuevos conocimientos, la reflexión sobre su particular situación de salud y propuestas de alternativas para mejorarla, a partir del reconocimiento y convicción de los beneficios que tendría el llevarlas a cabo.

Situación de capacitadores/as

- Podrán ser capacitadores/as el personal de salud: médico/a, enfermera/o, trabajador/a social y promotor/a.
- Personas voluntarias de la comunidad de organizaciones populares, asociaciones civiles, o cualquier miembro interesado en capacitarse para realizar esta actividad.

Perfil del/la capacitador/a

- Mayor de 21 años
- Interés por el bienestar de la comunidad
- Capacidad de liderazgo y organización

- Disponibilidad de tiempo
- Saber leer y escribir preferentemente

Planeación del evento

• Será coordinador/a o responsable del curso, el personal de salud que haya sido capacitado para ello, pudiendo participar otro personal especializado.

- Dentro de sus funciones están:

- Vigilar que todo el material que se va utilizar sea el adecuado, de no ser posible, éstos pueden substituirse o complementarse con los recursos propios de la comunidad y se verá que estén preparados de antemano materiales tales como: rotafolios, tarjetas, material para las dinámicas, etc.

- Organizar y llevar a cabo la inauguración y clausura del curso.

- Verificar que el lugar en que se va a desarrollar el evento sea cómodo, que tenga espacio suficiente, aire y luz.

- De ser posible cuidará que las sillas estén en forma de círculo o semicírculo, de manera que todos/as los/as participantes puedan verse mutuamente y expresarse con facilidad.

- Citar oportunamente a las personas que van a participar en el evento(máximo 36 participantes) y al personal de apoyo que se requiera.

- Asegurar que estén listos todos los detalles tales como: material, transporte, alimentos y alojamiento, en caso necesario.

- Realizar la evaluación del curso.

Funciones del/la capacitador/a

Es fundamental para facilitar el proceso de enseñanza, aprendizaje, que el/la capacitador/ra logre:

Crear un ambiente en el cual las/los participantes se sientan cómodas/dos para expresar sus ideas y discutir con base en sus propios puntos de vista, esto lleva a una mutua aceptación y reduce la timidez y la inseguridad del grupo. Cuando hay confianza y entusiasmo, ellas/llos toman la iniciativa.

Estimular el intercambio, la reflexión, la creatividad y apoyar en forma individual y grupal, aclarando dudas, problemas y la aplicación de conocimientos.

Reconocer que son las experiencias y conocimientos de las/los participantes los que proporcionan la base principal del aprendizaje. Se deben crear las condiciones apropiadas para que sea el grupo quien aplique sus criterios y llegue a sus propias conclusiones sobre los temas tratados. El aprendizaje participativo es un proceso que propicia en las/los participantes el descubrimiento por sí mismos/mas las respuestas adecuadas.

Al inicio de cada sesión el/la capacitador/a

- Agradece la presencia de los y las asistentes, les da la bienvenida.
- Se presenta ante el grupo y menciona que esta ahí para ayudar y resolver dudas.
- Menciona el tema que se trabajará, los propósitos del mismo y las actividades que se realizarán.

- Es importante que la primera actividad se oriente a explorar lo que el grupo conoce sobre el tema.

Actividades del/la capacitador/a durante la sesión

- Da las instrucciones para cada actividad que se va a realizar y aclararlas si es necesario; observar el estado de ánimo, cansancio, participación, confrontación de los asistentes, etc., para reorientar las actividades.

- Estar atentos/as, pero sin interferir, excepto cuando se detecte una necesidad importante para aclarar dudas o cuando el grupo solicite un apoyo específico.

- En las presentaciones grupales, hay que asegurar que los/as participantes escuchen atentamente y respeten las opiniones ajenas; cuando sea necesario estimular o encauzar la discusión; esto se puede hacer con breves preguntas o comentarios a partir de las distintas presentaciones y en la profundización del tema.

- Siempre que sea posible, el/la capacitador/a debe estar sentado o mezclado con el resto del grupo y no frente a él.

- Siempre que sea posible, trate de involucrar al personal de apoyo como auxiliar en el trabajo de grupo.

Al finalizar la sesión es conveniente cerciorarse de que se alcanzaron los propósitos establecidos, así como realizar la valoración de la misma.

Pida la participación de los/as participantes sobre la importancia, dificultad e interés del tema tratado, las actividades realizadas y sugerencias para enriquecerlas.

- Al finalizar agradezca a los/as participantes su asistencia, su tiempo y su participación en la sesión.

Introducción

- Si el curso inicia con una inauguración formal, se recomienda que ésta no sea muy larga y se respeten los horarios programados.

- El responsable del curso se presentará ante el grupo mencionado, nombre, institución, organismo o comunidad a la que pertenece.

- Mencionará el objetivo general del curso.

- Mencionará los días de duración del curso, horario y lugar.

- Se establecerán conjuntamente las reglas; entradas y salidas durante el curso, etc.

Evaluación del Evento

- La evaluación, servir para establecer la calidad de la capacitación, para mejorar el proceso, hacer ajustes y correcciones en el mismo y también proporcionar información para el diseño de sesiones posteriores de capacitación.

- También es importante que los/as capacitadores/as que participaron se reúnan y comenten, al final de cada día, el desarrollo del curso con la finalidad de hacer modificaciones pertinentes en el momento oportuno.

Se sugiere aplicar la siguiente exploración de conocimientos y actividades antes y después del curso.

EXPLORACIÓN

Instrucciones: escriba en el renglón la respuesta que corresponda a la pregunta.

1. ¿Para qué sirve el condón o preservativo? _____

2. ¿Cómo se transmite el SIDA? _____

3. ¿Para qué usamos los métodos anticonceptivos? _____

4. ¿Cómo podemos saber que tenemos hipertensión arterial? _____

5. ¿Para qué nos hacen el Papanicolaou a las mujeres? _____

6. ¿Cómo podemos saber las mujeres si tenemos cáncer en el seno? _____

7. ¿Qué hábitos evita usted para prevenir las adicciones en sus hijos? _____

8. ¿Qué acciones de salud a las que tiene derecho sus hijos, realiza usted? _____

9. ¿Hace cuánto tiempo se realizó el Papanicolaou? ____

10. ¿Conoce alguna persona que sufra violencia familia? ____

¿Qué haría usted por ella? _____

11. ¿Hace ejercicio físico regularmente? _____

Si, ¿Porqué? _____

No, ¿Porqué? _____

12. Si fumamos ¿Qué enfermedades podemos tener?

13.¿Para que nos hagan el Papanicolaou no debemos estar? _____

14.¿A qué edad comienza la adolescencia?

15. ¿qué hay que hacer si tenemos flujo, comezón, granitos o molestias en los órganos genitales? _____

Instrucciones: Subraye la respuesta que considere correcta.

1. Una persona con diabetes es la que tiene.

Azúcar alta en la sangre

Calentura y mareos

Colesterol alto en sangre

2. Son sustancias que pueden afectar a la embarazada o al niño/a por nacer

Tabaco, alcohol y otras drogas

Ejercicio físico

Plaguicidas y radiaciones

3. La sexualidad se presenta en la persona.

En la adolescencia

Durante toda la vida

Al casarse

4. La adolescencia es un proceso entre los 10 y 19 años que se caracteriza por:

Rápidos cambios físicos

Cambios físicos, mentales y sexuales

Cambios en el estado de ánimo.

5. La violencia familiar.

Es un delito

Es una enfermedad

Es normal que se viva en la familia

Instrucciones: para aplicar al final del curso.

¿A cuántas sesiones educativas asistió? _____

¿Piensa que el curso es útil? _____

Sí, ¿Porqué? _____

No, ¿Porqué? _____

¿Recomendaría el curso a otra persona? _____

¿Qué tema fue el más difícil de entender? _____

El curso lo considera

Bueno _____ Regular _____ Malo _____

Escriba, si lo desea, algo más sobre el curso.

GRACIAS

Seguimiento del Evento

•Es necesario comprender que la intención de esta capacitación, es preparar a nuevos capacitadores que puedan captar y preparar a otros grupos de mujeres en el autocuidado de su salud.

De igual forma, que los principios básicos de la metodología participativa lleguen a ser una norma para cualquier actividad educativa en la comunidad, es necesario recordar que este documento es sólo una guía y por lo tanto puede adaptarse a las características propias de cada región, tratando siempre de alcanzar los objetivos planteados en cada unidad; dentro de esto, algunas actividades pueden modificarse, suprimirse o extenderse, según la experiencia que se tenga.

Al finalizar cada sesión se deberá entregar a cada participante el plegable de salud correspondiente al tema, la cual será un instrumento de consulta y reforzamiento de los conocimientos adquiridos.

ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL

INFORMACION BASICA

Las enfermedades de transmisión sexual

Las enfermedades de transmisión sexual son aquellas que se adquieren al tener relaciones sexuales con personas infectadas, sin protección.

Condiciones que favorecen la presencia de enfermedades transmisibles sexualmente.

- Malos hábitos higiénicos.
- Múltiples parejas sexuales, sin protección
- Uso de pastillas anticonceptivas y DIU (porque cambian la acidez de la vagina y favorecen la presencia de bacterias).
- Enfermedades en las que bajan las defensas (diabetes, etc.).
- Embarazo.
- Uso de ropa interior confeccionada con fibras sintéticas.



Propósitos:

Que los y las participantes sean capaces de:

- Identificar qué es una enfermedad de transmisión sexual y cuáles son las principales.

Mecanismos de transmisión

- Al tener relaciones sexuales con personas infectadas, ya sean hombres o mujeres, sin protección.
- Por transfusión de sangre infectada.
- Una madre infectada puede transmitirla durante el embarazo o parto a su hijo(a) por nacer.

Enfermedades de transmisión sexual más frecuentes

GONORREA: La infección la produce una bacteria; es más frecuente en personas jóvenes que tienen relaciones sexuales con muchas parejas. Las mujeres pueden o no presentar síntomas, en el hombre puede haber ardor al orinar, escorrimento por el pene o hinchazón. La complicación más grave es la esterilidad en hombres y mujeres.

SÍFILIS: Es causada por una bacteria (que puede transmitirse durante el embarazo al bebé). Se presenta como un grano en la piel, que no duele y desaparece solo, semanas o meses después aparecen puntitos rosas en la piel y caída de cabello, puede no presentar síntomas en mucho tiempo o dar complicaciones como enfermedades del corazón o del sistema nervioso, producir aborto o malformaciones en los bebés.

TRICHOMONIASIS: Es producida por una bacteria que ocasiona flujo amarillo-verdoso, de mal olor, inflamación y enrojecimiento de la vagina, molestias urinarias y comezón. La complicación más grave es la esterilidad.

- Describir los factores que favorecen la presencia de las enfermedades de transmisión sexual.

- Reconocer los signos y síntomas que pueden presentar estas enfermedades.

- Valorar la importancia de adoptar las medidas para prevenir las enfermedades de transmisión sexual.

VAGINITIS: Es una infección de la vagina, ocasiona flujo más espeso o mancha gris y olor desagradable como a “pescado”, que aumenta al tener relaciones sexuales, puede haber comezón intensa, manchas de sangre, enrojecimiento e inflamación vaginal. En mujeres embarazadas puede producir aborto.

CANDIDIASIS VAGINAL: Es producida por un hongo, es más común en pacientes con defensas bajas (diabéticas) y durante el embarazo. También en mujeres que toman pastillas anticonceptivas o están tomando antibióticos. Produce flujo vaginal espeso, blanco (como requesón), muy pegajoso y sin olor, además produce dolor al tener relaciones sexuales y comezón.

HERPES GENITAL: Es una infección causada por un virus principalmente en mujeres con defensas bajas, ocasiona dolor genital con flujo escaso y “granitos llenos de agua”, puede producir aborto.

Existen otras enfermedades que se transmiten por contacto sexual como el SIDA, por su importancia, se presentará en otro apartado.

En general, las infecciones de transmisión sexual producen las siguientes molestias y problemas de salud:

- Flujo (salida del líquido) por la vagina y el pene.
- Molestias al orinar.
- Comezón en genitales.



GONORREA



SIFILIS



GONORREA



SIDA

- Dolor durante el acto sexual.
- Dificultad para embarazarse (esterilidad).
- Niños con bajo peso, deformación de los huesos, retraso mental, etc.; en los hijos(as) de mujeres que tuvieron estas infecciones durante el embarazo.

Tratamiento de las enfermedades de transmisión sexual

El diagnóstico y el tratamiento específicos para cada enfermedad deben ser indicados por el médico. Un aspecto importante del tratamiento de estas enfermedades es el **TRATAMIENTO A LA PAREJA**, ya que, de no hacerlo, puede presentarse nuevamente la infección.

Medidas de prevención

- Higiene y cambio de ropa interior diariamente.
- Uso de ropa interior confeccionada con algodón.
- Relaciones sexuales con protección.
- Uso de condón o preservativo.
- Evitar los lavados vaginales con sustancias que no han sido indicadas por el médico, uso de tampones perfumados, duchas o rociadores para la higiene femenina
- Realizar estudio de papanicolaou, previo al inicio de las relaciones sexuales y cuando el médico lo indique. Además de descubrir las infecciones vaginales que pueden estar presentes sin dar molestias, este estudio detecta en forma temprana el cáncer del cuello de la matriz, ¡Es gratuito! ¡Acude a tu Unidad de Salud!.



Desarrollo de la Sesión

Material: 1ª actividad.

- Hojas de rotafolio
- Marcadores

Procedimiento:

El/a capacitador/a introduce el tema, haciendo algunas preguntas sencillas sobre el mismo:

¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?

¿Cómo se contagian?

¿Qué molestias dan?

La finalidad de este ejercicio es conocer que información tienen los participantes sobre el tema y la actitud que tienen ante esta problemática.

A continuación, con base en la información obtenida, el/a capacitador/a explica el tema sugiriéndose el siguiente orden: Qué son las enfermedades de transmisión sexual, condiciones que favorecen su presencia, mecanismos de transmisión, manifestaciones y acciones de promoción de la salud.

Material: 2ª actividad.

- Diurex o masking tape.
- Tarjetas con diversa información o dibujos.
- Letreros



Procedimiento:

- El/a capacitador/a, entrega al azar tarjetas con información o dibujos sobre manifestaciones de las enfermedades de transmisión sexual, condiciones que favorecen su aparición, medios preventivos, etc.

- El/a capacitador/a explica la forma de trabajo, por ejemplo el letrero de “medidas preventivas”.

Las y los participantes que tengan las tarjetas que correspondan a ese letrero las levantan explicando brevemente por qué pertenecen a él, y así sucesivamente con los demás letreros. Para terminar el (a) capacitador (a) aclara dudas y concluye señalando la importancia de las acciones de Promoción de la Salud.

Material: 3ª actividad.

- Ejemplos de casos

Procedimiento:

- El /a capacitador/a, pide al grupo formar 4 equipos y nombrar un/a relator/a.

- Se reparte al azar a cada equipo un ejemplo de un caso el cual debe ser resuelto por los participantes.

- Posteriormente, ante todo el grupo presenta su respuesta a las preguntas del caso. El(a) capacitador(a) hace énfasis sobre los aspectos y las conductas positivas ante estos problemas.

TARJETAS

• Son enfermedades que se adquieren a través de tener relaciones sexuales con personas infectadas.

- Malos hábitos higiénicos.
- Enfermedades en las que bajan las defensas (diabetes, etc.).
- Embarazo.
- Por contacto sexual.
- Ardor al orinar.
- Uso de ropa interior elaborada con material sintético.
- Relaciones sexuales con parejas ocasionales sin uso de condón.
- Flujo vaginal o por el pene, de mal olor.
- Dificultad para embarazarse (esterilidad),
- Comezón de genitales.
- Dolor al tener relaciones sexuales.
- Uso de condón o preservativo.
- Higiene diaria.
- Relaciones sexuales sólo con tu pareja.
- Estudio de papanicolaou
- Evitar lavados vaginales frecuentes.



EJEMPLOS DE CASOS

CASO 1:

Juan es un hombre de 38 años, casado que desde hace tres días ardor al orinar y escurrimiento espeso y blanquisco por el pene.

Juan le comentó lo que le pasaba a su compadre Lucas, quién le recomendó que se pusiera una “pomada” que a el le habían recetado en una ocasión; así lo hizo, pero Juan no mejoró , sino que amaneció con el pene muy hinchado.

¿Cuál cree usted que sea el problema que presenta Juan?

1. ¿Qué debió hacer Juan cuando notó la salida de líquido por su pene?.

2. ¿Cuáles fueron las conductas equivocadas de Juan?.

3. ¿Qué medidas preventivas puede llevar a cabo Juan para evitar que se presente otra vez el problema?.

CASO 2

Claudia es una muchacha de 28 años, que acudió al médico porque tiene dos meses de embarazo, al revisarla el doctor nota que tiene en sus órganos genitales unos granitos llenos de agua. Al preguntarle Claudia dice que tiene 3 semanas con ellos pero no les dio importancia a pesar de que le producen mucho ardor; se hizo lavados y se aplicó cremas que no le funcionaron. Claudia mencionó haber tenido



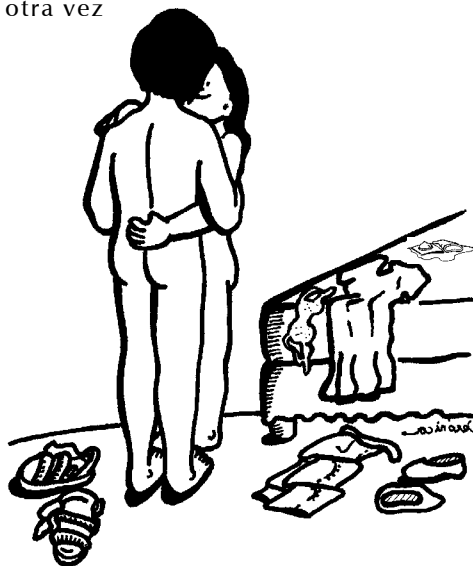
muchos “novios” con los que tuvo relaciones sexuales sin protección.

1. ¿Cuál cree usted que sea el problema que presenta Claudia?

2. ¿Qué debió hacer Claudia cuando notó el problema?

3. ¿Qué complicaciones piensa usted que se podían presentar si Claudia no se atiende?

4. ¿Qué medidas preventivas puede llevar a cabo para evitar que se presente otra vez el problema?



TARJETAS

• ¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL?

• ¿QUÉ CONDICIONES FAVORECEN LA PRESENCIA DE ESTAS ENFERMEDADES?

• ¿CÓMO SE CONTAGIAN ESAS ENFERMEDADES?

• ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS QUE PRESENTAN?

• ¿CON QUÉ MEDIDAS PODEMOS EVITARLAS?

INFORMACIÓN BÁSICA

SIDA

Aspectos generales

Las siglas S.I.D.A. significan Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, es una enfermedad mortal que hace que nuestro cuerpo ya no pueda defenderse de las enfermedades.

El SIDA es producido por un virus que se llama virus de la inmunodeficiencia humana, sus iniciales son VIH; el virus se introduce en nuestro organismo y ataca a las células que nos defienden contra las enfermedades, si una persona se contagia con este virus, las enfermedades comunes como diarrea o gripa se complican y pueden agravarse hasta causar la muerte.

No todas las personas portadoras del virus del SIDA VIH acaban por desarrollar la enfermedad. Sin embargo, toda persona portadora del VIH puede contagiar a otras personas. No existen lesiones que indiquen que una persona es portadora del VIH. La persona infectada puede tener un aspecto normal y saludable.

Propósitos:

Que los y las participantes sean capaces de:

- Identificar qué es el VIH/SIDA
- Identificar los mecanismos de transmisión.



Toda persona que quiera saber si es portadora del VIH debe acudir a un Centro de Detección del SIDA para hacerse la prueba, recibir consejo y conocer las medidas que debe adoptar de ser portadora, para evitar transmitirla. Esta información es vital y está garantizada su confidencialidad.

Mecanismos de Transmisión

El VIH sólo puede transmitirse de una persona a otra por alguna de estas vías.

- Por contacto sexual, de un hombre a otro, de un hombre a una mujer o de mujer a un hombre a través del intercambio de semen, secreciones vaginales o sangre.

- Por el uso de agujas o jeringas no esterilizadas compartidas.

- Por utilizar material no esterilizado compartido para la perforación de orejas, tatuajes, marcas faciales y acupuntura.

- A través de las transfusiones con sangre contaminada por VIH.

- Una mujer infectada puede transmitir el virus al feto o a su hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia.

Acto sexual con mayor riesgo.

- El coito anal (el pene penetra el recto), o cualquier práctica sexual que pueda causar heridas sangrantes, aunque sean leves, que propiciaria la entrada del virus por esta vía.

- Distinguir las medidas para su prevención.

- Mencionar las etapas del VIH/SIDA.



- Relaciones sexuales sin protección con personas que se prostituyen, sean hombres o mujeres o personas que se inyecten drogas.

Medidas preventivas

- Fidelidad mutua: tener relaciones sexuales solo con nuestra pareja y esta solo con nosotras/os, siempre y cuando ninguno de los dos tenga SIDA .

- Sexo Protegido: usar siempre y correctamente un condón en cada relación sexual, para impedir el contacto con fluidos sexuales como el semen y el líquido preeyaculatorio .

- Sexo seguro: disfrutar de las relaciones sexuales sin llegar a la penetración, por medio de caricias, besos, estimulación compartida, etc.

- Utilizar solo jeringas desechables, cortauñas, tijeras, rasuradora, etc. y sean solo de uso personal

- Cersiorarse que el material utilizado en la consulta dental y en cualquier intervención quirúrgica esté esterilizado.

NO EXISTE RIESGO:

- Las agujas utilizadas en Programas Nacionales de Vacunación Infantil se destruyen después de cada uso y por lo tanto no hay ningún riesgo.

- El virus no se contagia a través de abrazos, besos o apretones de manos.

- Tampoco por tos, estornudos, por los teléfonos, platos, vasos, cucharas, toallas o ropa de cama, albercas o baños públicos.



• Si no hay contacto con secreciones sexuales o sangre, no se produce el contagio.

Embarazada portadora de VIH

Las mujeres portadoras del VIH tienen 60% de probabilidad de dar a luz un niño que también será portador del virus. La mayoría de los niños portadores del virus morirán antes de cumplir tres años, ante el caso se sugiere consultar en TELSIDA (ver directorio).

Manifestaciones

Algunos signos y síntomas sugestivos de la enfermedad son:

- Pérdida rápida de peso (más del 20%) sin causa aparente.
- Diarreas frecuentes o de más de un mes de duración.
- Fiebre (Calentura) por más de un mes, intermitente o constante.
- Crecimiento de los ganglios (bolitas) en cuello y axilas.

La infección con el VIH tiene cuatro etapas de evolución:

ETAPA I

Es posible que la persona infectada tenga signos y síntomas de pocos días de evolución, de tipo inespecífico que, en ocasiones, puede semejar un cuadro gripal o problemas de garganta, también es posible que no presente ningún signo o síntoma.



En esta etapa las pruebas de laboratorio no brindan utilidad para identificar al paciente con la infección, esta etapa puede durar 3 meses o un año.

ETAPA II

El paciente en esta etapa no presenta síntomas, puede durar meses hasta 10 años, la prueba de laboratorio es positiva.

ETAPA III

Incluye pacientes con presencia de ganglios inflamados (bolitas en cuello o axilas) persistentes, pero sin más signos y síntomas.

ETAPA IV

Incluye pacientes con signos y síntomas clínicos de infección por VIH/SIDA, asociados a otras enfermedades como:

Alteraciones neurológicas (disminución en la concentración y pérdida de la memoria, entre otros). Presencia de cáncer en la piel (Sarcoma de Kaposi).

Infecciones oportunistas (Neumonía, Tuberculosis, Monialisis o Algodoncillo).

Diagnóstico

El diagnóstico se basa en detectar la presencia del VIH hay dos pruebas de sangre, se puede realizar alguna de ellas:



1) Prueba de ELISA; esta prueba es fácil de practicar, el material utilizado es sencillo, su costo es bajo y por lo tanto es la más común.

2) Prueba de WESTERN BLOT; esta prueba es más específica que ELISA pero es también técnicamente más difícil de practicar, sólo se utiliza como prueba confirmatoria.

Importancia de informar a los hijos e hijas

Actualmente no hay cura contra el SIDA y los/las adolescentes que inician su actividad sexual, deben ser informados y orientados sobre las medidas que pueden adoptar con el fin de no padecer ni transmitir esta enfermedad.

Los padres necesitan informarse sobre el tema y orientar a sus hijos e hijas. La información es el primer paso de la prevención.

Desarrollo de la Sesión

Material: 1ª actividad.

- Hojas de rotafolio.
- Marcadores

Procedimiento:

- El/la capacitador/a forma equipos no mayores de 5 personas.
- Pide a cada equipo que nombre un/a relator/a y un moderador/a.



- Solicita a cada equipo conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es VIH/SIDA?

2. ¿Cómo se transmite el VIH/SIDA?

3. ¿Cuáles son las precauciones que se deben tener para evitar contagiarse de VIH/SIDA?

- Al concluir el ejercicio, cada equipo presenta ante el grupo sus respuestas para el análisis en la 2ª actividad.

Material: 2ª actividad.

- Hojas blancas.

- Lápices.

- Plegable de SIDA

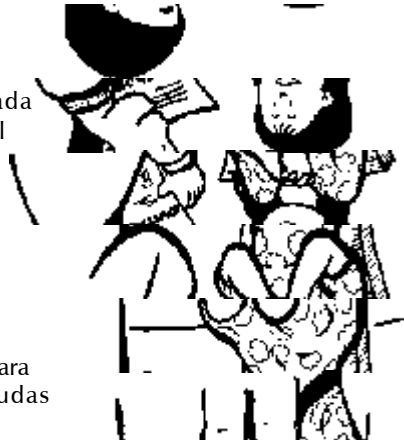
Procedimiento:

- El/la capacitador/a entrega a cada participante el plegable sobre SIDA y se lea el plegable.

- Los integrantes de cada equipo analizan y comentan el contenido del plegable.

- Comparan el contenido con las respuestas dadas en la plenaria.

- Verifican si la información es suficiente para dar respuestas a todas las preguntas o dudas planteadas por el grupo.



- En plenaria, el/la relator/a de cada equipo presenta las conclusiones.
- El/la capacitador/a complementa la información y la relaciona con los propósitos planteados.



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

INFORMACION BASICA

Los actuales estilos de vida han favorecido el aumento del número de personas que padecen hipertensión arterial; la ansiedad, el consumo de alimentos industrializados, el hábito de fumar, la falta de ejercicio físico y el sedentarismo, son algunos factores que favorecen la aparición de este padecimiento, el cual, frecuentemente se presenta en los enfermos diabéticos.

La presión arterial

El corazón funciona como una bomba que lleva sangre a todos los órganos del cuerpo a través de los vasos sanguíneos (arterias y venas) con determinada presión o fuerza, a esta presión que ejerce el corazón para expulsar la sangre se le conoce como presión arterial.

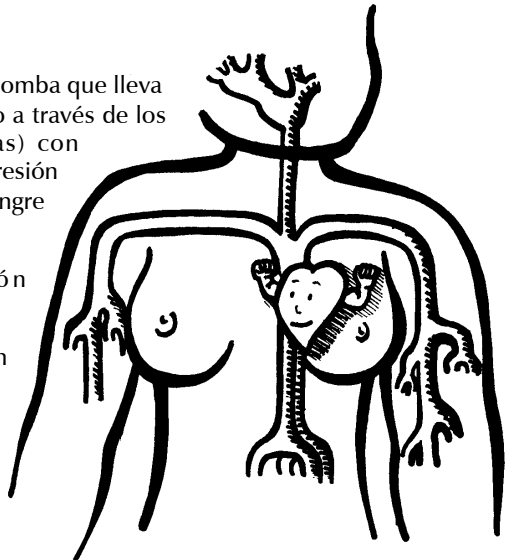
Concepto de hipertensión arterial

La hipertensión es la elevación permanente de la fuerza o presión con la que el corazón manda la sangre a todo el cuerpo y afecta al cerebro, corazón, pulmones, riñones, ojos, y en general, a todo el organismo, incluso puede ocasionar la muerte.

Propósitos:

Que los y las participantes sean capaces de:

- Identificar qué es la hipertensión arterial y cuáles son sus manifestaciones.



Manifestaciones de la hipertensión arterial

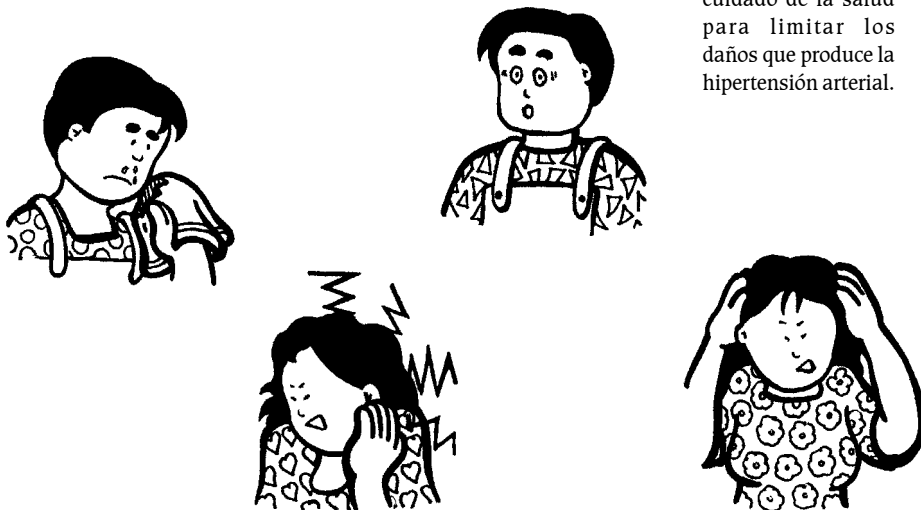
Al principio no hay síntomas, cuando la presión es muy alta, las manifestaciones más frecuentes son:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Zumbido de oídos
- Visión borrosa o nublada y ver lucecitas (como luciérnagas)
- Sangrados por la nariz, sin causa aparente.

• Distinguir los factores que favorecen la presencia de hipertensión arterial.

• Reconocer las acciones de promoción de la salud relacionadas con la hipertensión arterial.

• Reconocer la importancia del autocuidado de la salud para limitar los daños que produce la hipertensión arterial.



Tipos de hipertensión

Existen dos tipos de hipertensión arterial, que son:

- Hipertensión esencial: no se conocen las causas de la enfermedad.
- Hipertensión secundaria: cuando es producida por enfermedades como la diabetes, problemas renales, cardíacos, etc.

Factores que favorecen su aparición

- La obesidad (gordura)
- El sedentarismo (permanecer mucho tiempo sentado, no realizar ejercicio físico)
- La alimentación inadecuada (alimentos chatarra o con abundante grasa animal)
- El tabaquismo y el alcoholismo

Complicaciones que propician la presión arterial alta

Cuando la presión arterial se mantiene elevada y no se lleva tratamiento, se dañan los pequeños vasos sanguíneos de órganos como corazón, riñón, cerebro y retina (ojo) ocasionando: alteraciones de la vista, infartos, daño al riñón, embolias o muerte. Es por ello que la hipertensión arterial se considera una enfermedad peligrosa, ya que inicialmente evoluciona de manera silenciosa, las personas se sienten bien y no acuden a consulta para iniciar su estudio y tratamiento

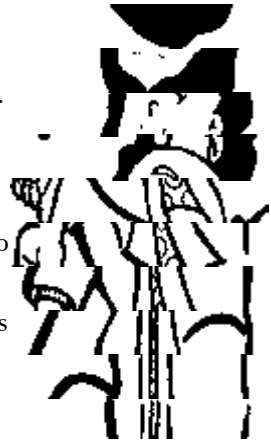


oportuno, dejando que la enfermedad evolucione, se le conoce como “El Asesino Silencioso”.

Autocuidado de la salud en personas con presión alta

Hay 10 reglas de oro para el autocuidado de la salud que debe seguir la persona con hipertensión arterial:

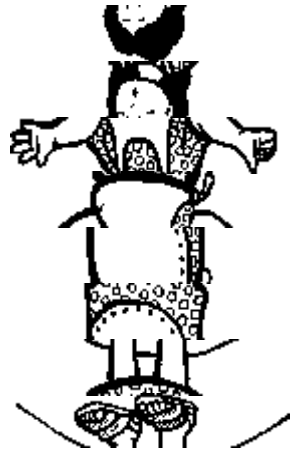
- 1.- Seguir las instrucciones del médico en cuanto al tratamiento, la dieta y hábitos en forma estricta.
- 2.- Reducir la cantidad de sal en los alimentos y la ingesta de grasa de origen animal.
- 3.- Mantener el peso ideal, mediante una dieta adecuada al peso, talla y tipo de vida de cada persona.
- 4.- No abusar de las bebidas alcohólicas.
- 5.- No abusar del café, del té o de bebidas estimulantes.
- 6.- No fumar.
- 7.- Practicar ejercicio.
- 8.- Tratar de evitar preocupaciones, angustias o ansiedades.
- 9.- Hacer una pausa de relajación y descanso durante las actividades cotidianas.
- 10.- Dormir 8 horas diariamente.



Acciones para prevenir la hipertensión arterial

- Cuidar la alimentación: consumir pocas grasa, alimentos chatarra y no abusar de la sal.
- Cuidar el peso.
- Hacer ejercicio.
- No fumar ni abusar del alcohol.
- Canalizar tensiones mediante alguna actividad.
- Revisar la presión arterial 2 veces al año si se tiene 40 años y 3 veces, después de los 60 años.

Recuerde: “La hipertensión arterial es una enfermedad que se puede controlar”



Desarrollo de la Sesión

Material: 1ª actividad

- Hojas de rotafolio
- Marcadores

Procedimiento:

El/la capacitador/a da una explicación sobre el tema, con base en el orden siguiente: qué es la hipertensión arterial, manifestaciones, factores de riesgo, autocuidado, de la importancia y acciones de promoción de la salud.

Material: 2ª actividad.

- Tarjetas con preguntas (relación No. 1).
- Hojas blancas.
- Lápices.

Procedimiento:

• Se forman equipos de 5 integrantes, nombrando un/a moderador/a y un/a relator/a.

• Se reparten a cada equipo 2 tarjetas con preguntas, al azar las cuales deberán analizar y responder en plenaria en el orden anotado en la relación No. 1.

• En plenaria, el/la relator/a de cada equipo leerá las respuestas que haya dado el equipo.

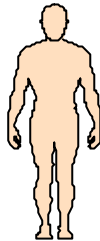
Material: 3ª actividad

- Esquema grande de la silueta del cuerpo humano
- Dibujos de los diferentes órganos del cuerpo humano con su nombre anotado al reverso (relación No. 2)
- Tarjetas blancas de 7 x 8 centímetros con diferentes síntomas anotados (relación 2)



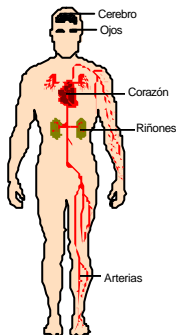
Procedimiento:

- Se coloca en el pizarrón o pared un esquema de la silueta del cuerpo humano.

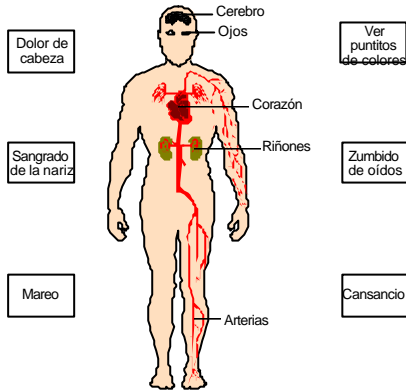


- A cada equipo se le reparten dibujos de diferentes órganos del cuerpo humano y tarjetas con diferentes síntomas (relación No. 2 y 3).

Los/las participantes deben escoger aquellos órganos del cuerpo que pueden dañarse al padecer hipertensión arterial y pasarán a pegarlos dentro del esquema del cuerpo humano (son aquellos señalados con * en la relación No. 2).



Posteriormente pasa a colocar alrededor del cuerpo las tarjetas con los síntomas característicos de hipertensión arterial (señalados con * en la relación No. 3).



- El/la capacitador/a concluye mencionando la importancia de reconocer los síntomas y signos iniciales de la enfermedad, para acudir a la unidad de salud.

Material: 4ª actividad.

- Tarjetas tamaño carta con dibujos sobre factores de riesgo y medidas preventivas de hipertensión arterial (ver relación No. 4).

- 2 letreros: "MEDIDAS PREVENTIVAS"

"FACTORES DE RIESGO"

Procedimiento:

- Se reparten al azar a cada equipo tarjetas con diferentes dibujos sobre **FACTORES DE RIESGO** y **MEDIDAS PREVENTIVAS** (relación No. 4).
- Se colocarán en el pizarrón los letreros de **FACTORES DE RIESGO** y **MEDIDAS PREVENTIVAS**; cada equipo pasa a colocar su dibujo en el lugar que le corresponda explicando por qué eligió ese grupo, por ejemplo:

FACTORES DE RIESGO

MEDIDAS PREVENTIVAS



- Al finalizar la actividad el(la) capacitador(a) refuerza la importancia de reconocer los factores de riesgo y de los cambios en el estilo de vida como factores promotores, que contribuyen evitar la presencia de hipertensión arterial, así como la importancia del autocuidado a la salud de los hipertensos para el control de la enfermedad y la limitación de daños.

R e l a c i ó n N o . 1

¿Qué es la presión arterial?

¿Qué es la hipertensión arterial o presión alta?

¿Qué factores favorecen la presencia de hipertensión arterial?

¿Qué molestias hacen sospechar que una persona tiene la presión alta?

¿Cómo se detecta la presión alta?

¿Qué complicaciones pueden presentarse por tener la presión alta?

¿Cómo podemos prevenir esta enfermedad?

¿Qué cuidados debe seguir una persona hipertensa?

Relación No. 2

Órganos del cuerpo humano que pueden
afectarse por la hipertensión arterial:

- Ojos
- Piernas
- Estómago
- Corazón
- Intestino
- Brazos
- Hígado
- Cerebro
- Arterias (vasos sanguíneos)
- Riñones
- Páncreas y pulmones

Relación No. 3

Síntomas característicos de hipertensión arterial:

- Tos
- Diarrea
- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Mucha sed
- Zumbido de oídos
- Falta de apetito
- Mareo
- Pérdida de peso
- Ver puntitos de colores
- Manchas en la piel
- Sangrado por la nariz
- Dolor de huesos y cansancio

Relación No. 4

Factores de Riesgo

- Antecedentes familiares
- Ansiedad, preocupación o angustia (estrés).
- Obesidad.
- Falta de ejercicio (sedentarismo).
- Comer grasas y sal en exceso.
- Fumar.
- Consumir bebidas alcohólicas frecuentemente.
- Ser mayor de 40 años.
- Residir en centros urbanos, ya que es mayor el estrés.

Medidas Preventivas

- Procurar una vida sana
- Canalizar las preocupaciones por medio de ejercicio y recreación
- Realizar ejercicio y cuidar la alimentación
- Realizar con frecuencia ejercicio moderado
- Evitar el consumo excesivo de grasas y sal
- Evitar fumar
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas
- Verificar la presión arterial con frecuencia y cuidar los hábitos
- Procurar dormir 8 horas diariamente y canalizar las preocupaciones por medio de ejercicio y recreación.

INFORMACIÓN BÁSICA

DIABETES MELLITUS

En las últimas décadas en nuestro país se ha incrementado el número de personas que padecen diabetes mellitus (azúcar alta en la sangre); como consecuencia, también se han incrementado las complicaciones y las muertes por esta enfermedad. Esto se debe en gran medida a la industrialización de los alimentos, los malos hábitos alimentarios o la falta de ejercicio, la predisposición familiar, y al aumento en el promedio de vida.

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

Diabetes mellitus

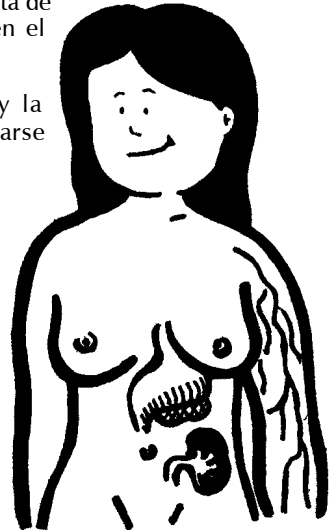
La diabetes es el aumento de azúcar en la sangre, por la falta de una substancia que produce el páncreas y que se llama insulina. Su función es meter el azúcar dentro de la célula, que es el componente principal de los órganos del cuerpo humano. Puede afectar a todo el organismo y llegar a ocasionar la muerte. Esta enfermedad aunque no se cura, si puede controlarse.

Cuando alguno o algunos de los familiares directos de alguna persona la padece, esta persona tiene mayor riesgo de desarrollar la enfermedad.

Propósitos:

Que los y las participantes, sean capaces de:

- Identificar qué es la diabetes mellitus y cuáles son sus manifestaciones.



Causas que propician el desarrollo de la diabetes

- Edad. La diabetes es más frecuente después de los 40 años.
- Sobrepeso. Es más frecuente que los obesos tengan diabetes.
- Sedentarismo. El no hacer ejercicio, o permanecer mucho tiempo sentado o con poco movimiento, favorece el sobrepeso.
- Alimentación inadecuada. El tener hábitos alimentarios poco saludables como comer muchas grasas, alimentos o bebidas azucaradas o tomar refresco en exceso, favorece el sobrepeso.
- Predisposición familiar. Las personas con familiares diabéticos (padres, hermanos) desarrollan la enfermedad con más frecuencia.

El embarazo es un estado en el cual la mujer puede desarrollar diabetes con mayor facilidad.

Evoluciona de la enfermedad

La diabetes es una enfermedad que puede evolucionar de manera silenciosa durante largo tiempo (7 a 10 años), por lo que tres de cada diez enfermos desconocen que la tienen.

Manifestaciones

- Se tiene mucha sed que no se quita aún bebiendo agua
- Se tiene mucha hambre

- Valorar la importancia del diagnóstico temprano y el tratamiento oportuno.

- Identificar las necesidades de promoción de la salud y autocuidado en relación con la enfermedad.



- Se orina varias veces al día y de noche, con urgencia y gran cantidad
- También se puede presentar pérdida de peso (al inicio de la enfermedad y cuando se está descontrolado)
- Se está cansado todo el día, aún sin hacer grandes esfuerzos
- Se pueden tener hijos que al nacer pesan más de 4 kilos o son muy pequeños.

Complicaciones

Cuando el PX esta tratándose ya con medicamentos es común que olviden tomarlos y se produzca consecuentemente una descompensación lo que puede llevarlos a un coma diabético,

El azúcar alta en la sangre daña a los vasos pequeños afectando de manera importante algunos órganos y consecuentemente la función que estos desempeñan. Las principales complicaciones se observan en:

- **Corazón:** La diabetes mal controlada puede producir infarto.
- **Ojos:** Se daña la retina (retinopatía diabética) y puede aumentar la presión del ojo (glucoma), dependiendo de la gravedad, se puede llegar a la pérdida de la visión.
- **Riñones:** Alteraciones en el funcionamiento (insuficiencia renal), esta complicación puede ser tan grave que lleve a la muerte.



- **Circulatorio:** Hay mala circulación en la piel, se pueden formar úlceras, pudiendo llegar a gangrenar la parte afectada, se presenta más frecuentemente en las extremidades inferiores (piernas y dedos de los pies).

- Problemas como la hipertensión arterial y el coma diabético (aumento exagerado de azúcar) son complicaciones de la enfermedad que deben ser atendidos de inmediato; así como cualquier infección (que son más frecuentes en estos pacientes) y, que de no atenderse, pueden llevar a que se descompensen (le sube el azúcar).

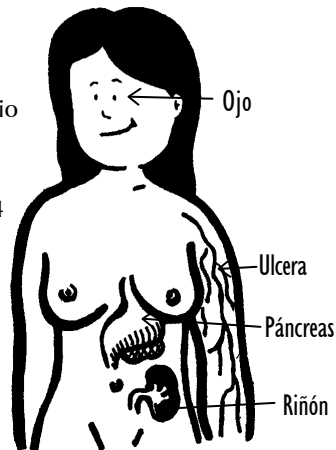
Detección de la Diabetes

La forma como se puede identificar la población en riesgo es:

1. Aplicando un cuestionario para determinar si se está en riesgo de tener diabetes a:

- Personas con abuelos, papás o tíos diabéticos.
- Personas con sobrepeso y que no hacen ejercicio
- Mujeres entre el 5º y 6º mes de embarazo.
- Mujeres que hayan tenido un hijo que pesó 4 kilos o más al nacer.
- Personas con presión arterial alta.
- Personas de 25 años de edad en adelante.

2. Mediante una prueba de sangre para comprobar si está enfermo, esta prueba puede realizarse de 2 formas, ambas son en ayunas:



- Se pica la yema del dedo y se coloca una gota de sangre en una tira reactiva, que cambia de color de acuerdo a la cantidad de azúcar en la sangre.

- Se toma un poco de sangre de una vena del brazo y se lleva a un laboratorio.

Es muy importante diagnosticar oportunamente la enfermedad, para iniciar cuanto antes el tratamiento y prevenir complicaciones.

Cuidados de la Diabetes

Las personas con diabetes deben saber que lo más importante para su tratamiento y control es seguir las indicaciones del médico, entre las que destacan la alimentación y el ejercicio físico, previa valoración, para mantener el peso adecuado, así como la toma de medicamentos indicados.

- **Alimentación:** No comer grasas de origen animal en exceso, ni alimentos que se elaboren con azúcar, la cual debe ser restringida, aumentar el consumo de verduras y fibra.

- **Ejercicio físico:** Es conveniente realizar ejercicio diariamente (caminar mínimo 20 minutos 3 días a la semana), el cual deberá ser indicado por el médico.

- **Cuidado físico:** En las personas diabéticas, en caso de caídas, golpes, etc., en donde se produzcan heridas se deberá acudir al médico para que les proporcione atención oportuna, ya que cicatrizan lento y se pueden



infectar fácilmente o incluso gangrenarse y perder la extremidad afectada (amputación). Cuidar mucho los pies y cortar con precaución las uñas.

- Evitar la ingesta de alcohol es especialmente importante en las personas diabéticas, obesas, con presión alta (140/90 mmHg) o con colesterol alto (250 mg/dl o más). El alcohol puede provocar hipoglucemia (baja importante en azúcar) en pacientes tratados con insulina o sulfoniluréicos.

Se considera que un diabético está correctamente controlado cuando:

- El nivel de azúcar en sangre está por abajo de 140 mg/dl de glucosa como mínimo.
- La presión arterial está por abajo de 140/90 mm/Hg.
- Tiene un peso adecuado a su estatura (ver tabla de peso recomendable).

Papel de la familia

- Apoyándolos para que reorienten sus hábitos alimentarios y se responsabilicen del autocuidado de su salud.
- Evitando que coman dulces, azúcar, refrescos, pasteles, etc.
- Evitando coman en exceso grasas de origen animal o alimentos fritos con manteca o aceite quemado.
- Evitando consuman alcohol y tabaco.
- Que verifiquen la presión arterial con la frecuencia indicada.

- Tomen precauciones para evitar caídas, golpes y heridas al enfermo o enferma.

- Vigilar que tome su medicamento y acuda a sus consultas.

- Vigilar que mida su nivel de glucosa en sangre con la frecuencia que le indique el médico.

- Estimularlos para que pertenezca a clubes de diabéticos.

Acciones de promoción de la salud Para llevar un estilo de vida saludable es necesario:

- Realizarse un examen médico cada año.

- Acudir al dentista cada 6 meses.

- Mantener un peso adecuado de acuerdo a la estatura (ver tabla de peso recomendable)

- Consumir diariamente frutas y verduras.

- No fumar ni exponerse al humo

- No consumir bebidas alcohólicas o hacerlo con moderación.

- Realizar actividades físicas diariamente.

- Evitar en lo posible consumir grasa de origen animal.

- Consumir poca sal.



¡Con un control adecuado las personas que tienen diabetes tendrán una mejor calidad de vida!

Desarrollo de la Sesión

Material: 1ª actividad

- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.

Procedimiento:

- El/la capacitador/a da una introducción previa con relación al tema, haciendo participar al grupo por medio de lluvia de ideas, señalando qué es la diabetes mellitus, cómo evoluciona y su importancia como causa de enfermedad, discapacidad y muerte; factores de riesgo, manifestaciones, detección y diagnóstico, autocuidado y vigilancia del enfermo diabético, acciones de promoción de la salud.

Material: 2ª actividad

- Lápices.
- Cuestionario (anexo)

Procedimiento:

- El/la capacitador/a forma equipos de 5 personas.
- Entrega a los equipos una hoja impresa de un ejercicio para su resolución (anexo 1).

- En plenaria los equipos presentan su trabajo para análisis y discusión.

- El/la capacitador/a resume los puntos más relevantes y aclara dudas y confusiones.

Material: 3ª actividad

- Cuestionarios

¿Tiene Diabetes y no lo sabe?

Procedimiento:

- El/la capacitador/a entrega el cuestionario ¿"Tiene diabetes y no lo sabe"? (anexo 2) a cada participante, para su llenado, lo recoge a su término para entregarlo al programa la Salud del Adulto y del Anciano.

- El/la capacitador/a resume los puntos más relevantes y aclara dudas y confusiones.

Actividades opcionales:

Se recomienda realizar los ejercicios "Encuentra las palabras" (anexo 3) y el "crucigrama" (anexo 4), con la finalidad de hacer más dinámica la sesión.



EJERCICIO DIABETES

INSTRUCCIONES: Unir con una raya la pregunta (columna izquierda) a la respuesta que corresponda (columna derecha).

PREGUNTAS:	RESPUESTAS
¿Qué es la diabetes?	
Causas que facilitan su aparición	
Síntomas y signos que representan	
¿Cómo se detecta?	
¿Qué hacer?	
¿Qué vigilar en los pacientes diabéticos?	

¿Tiene diabetes y no lo sabe?

RESPONDA ESTE CUESTIONARIO Y CONOZCA SU CALIFICACION

Para encontrar si está en riesgo de tener diabetes, responda este cuestionario marque con una cruz la respuesta que se adapte a usted.

	SI	NO
1. De acuerdo a mi estatura, mi peso es igual o superior al anotado en la tabla.	(5)	(0)
2. Normalmente hago poco o ningún ejercicio durante el día.	(5)	(0)
3. Tengo entre 45 y 64 años de edad.	(5)	(0)
4. Tengo 65 años de edad o más	(9)	(0)
5. Alguno de mis hermanos tiene diabetes	(1)	(0)
6. Alguno de mis padres tiene diabetes	(1)	(0)
7. Si usted es mujer y ha tenido bebés de más de cuatro kilos de peso al nacer.	(1)	(0)

TOTAL

PESO CORPORAL DE ALTO RIESGO		
(Sobrepeso del 20%)		
Estatura (cm)	Peso (kg.) sin ropa, sin zapatos	
	MUJERES	HOMBRES
145	58	70
150	63	75
155	68	80
160	73	85
165	78	90
170	83	95
175	88	100
180	93	105
185	98	110
190	103	115
195	108	120
200	113	125
205	118	130
210	123	135
215	128	140
220	133	145
225	138	150
230	143	155
235	148	160
240	153	165
245	158	170
250	163	175
255	168	180
260	173	185
265	178	190
270	183	195
275	188	200
280	193	205
285	198	210
290	203	215
295	208	220
300	213	225
305	218	230
310	223	235
315	228	240
320	233	245
325	238	250
330	243	255
335	248	260
340	253	265
345	258	270
350	263	275
355	268	280
360	273	285
365	278	290
370	283	295
375	288	300
380	293	305
385	298	310
390	303	315
395	308	320
400	313	325
405	318	330
410	323	335
415	328	340
420	333	345
425	338	350
430	343	355
435	348	360
440	353	365
445	358	370
450	363	375
455	368	380
460	373	385
465	378	390
470	383	395
475	388	400
480	393	405
485	398	410
490	403	415
495	408	420
500	413	425
505	418	430
510	423	435
515	428	440
520	433	445
525	438	450
530	443	455
535	448	460
540	453	465
545	458	470
550	463	475
555	468	480
560	473	485
565	478	490
570	483	495
575	488	500
580	493	505
585	498	510
590	503	515
595	508	520
600	513	525
605	518	530
610	523	535
615	528	540
620	533	545
625	538	550
630	543	555
635	548	560
640	553	565
645	558	570
650	563	575
655	568	580
660	573	585
665	578	590
670	583	595
675	588	600
680	593	605
685	598	610
690	603	615
695	608	620
700	613	625
705	618	630
710	623	635
715	628	640
720	633	645
725	638	650
730	643	655
735	648	660
740	653	665
745	658	670
750	663	675
755	668	680
760	673	685
765	678	690
770	683	695
775	688	700
780	693	705
785	698	710
790	703	715
795	708	720
800	713	725
805	718	730
810	723	735
815	728	740
820	733	745
825	738	750
830	743	755
835	748	760
840	753	765
845	758	770
850	763	775
855	768	780
860	773	785
865	778	790
870	783	795
875	788	800
880	793	805
885	798	810
890	803	815
895	808	820
900	813	825
905	818	830
910	823	835
915	828	840
920	833	845
925	838	850
930	843	855
935	848	860
940	853	865
945	858	870
950	863	875
955	868	880
960	873	885
965	878	890
970	883	895
975	888	900
980	893	905
985	898	910
990	903	915
995	908	920

Calificación menos de 10 puntos

Está en bajo riesgo de tener diabetes por ahora. Pero no olvide que en el futuro puede tener un riesgo mayor. Se le recomienda efectuar estilos de vida saludable y aplíquese dentro de 2 años nuevamente el cuestionario.

Calificación de 10 o más puntos

Si alcanzó 10 o más puntos, esta en un alto riesgo de tener diabetes. Hágase la determinación de azúcar en sangre, consulte a su médico y practique estilos de vida saludable.

Si de acuerdo a su estatura, su peso es igual o superior al señalado puede estar en riesgo de desarrollar diabetes.

Presión Arterial

1a. toma /

2a. toma /

3a. toma /



DIABETES MELLITUS

ENCUENTRA LAS PALABRAS

INSTRUCCIONES: Encuentra y encierra con un círculo las siguientes palabras: TITO, TENDRA, TIENE, MUCHO, APETITO, SED, ORINA, USA, INSULINA, VA, CLUB, DIABETES, CUIDA, DEDO, TALON, PIE

E	N	E	I	T	T	H	G	Y
D	I	A	B	E	T	E	S	Z
O	N	P	I	E	A	X	E	L
H	S	E	D	A	L	O	T	A
C	U	T	H	S	O	D	E	D
U	L	I	Y	U	N	X	B	I
M	I	T	E	N	D	R	A	U
H	N	O	R	I	N	A	I	C
V	A	B	U	L	C	Z	D	N



CRUCIGRAMA

1-	1			2		3			4
2-						5	3-		
4-									
			6						
	6-						5-	7	
	8		7-						
			8-						
		9-					10-		
11-				12-					

HORIZONTALES

1. Enfermedad del páncreas que disminuye la producción de insulina. 2. Acción de utilizar, valerse de algo. 3. Cada una de las extremidades móviles de la mano o del pie (singular). 4. Presencia de azúcar en la sangre. 5. Entregar algo a una persona. 6. Planta con raíz carnosa de color blanco parecida al rábano. 7. Sitio o lugar para sentarse (plural). 8. Afirmación. 9. Secreción amarillenta que se produce por microbios. 10. Parte inferior de las extremidades de la mujer que le sirve para caminar. 11. Que evacúa el contenido intestinal. 12. Abstenerse de comer y beber (plural).

VERTICALES

1. Sustancia que se inyecta a un enfermo de diabetes para corregir la hiperglucemia. 2. Endurecimiento de los tejidos por enfermedades crónicas. 3. Necesidad o deseo de tomar agua. 4. Dar drogas a un enfermo 5. Limpieza y aseo de las personas y viviendas. 6. Desperdicio que se recoge en bolsas y recipientes para tirarse. 7. Secreción de los riñones acumulada en la vejiga y expulsada en la micción. 8. Órgano de los sentidos que sirve para escuchar los sonidos



PESO EN RELACIÓN A LA ESTATURA

Estatura Mts.	Límite Inferior Kgs.	Límite Superior Kgs.	Peso Esperado Kgs.	Obesidad Kgs.
1.30	33.80	37.18	42.25	50.70
1.35	36.45	40.10	45.56	54.68
1.40	39.20	43.12	49.00	58.80
1.45	42.05	46.26	52.56	63.08
1.50	45.00	49.50	56.25	67.50
1.55	48.05	52.86	60.06	72.08
1.60	51.20	56.32	64.00	76.80
1.65	54.45	59.90	68.06	81.68
1.70	57.80	63.58	72.25	86.70
1.75	61.25	67.38	76.56	91.88
1.80	64.80	71.28	81.00	97.20
1.85	68.45	75.30	85.56	102.68
1.90	72.20	79.42	90.25	108.30

INFORMACIÓN BÁSICA

NUESTRAS ANCIANAS Y ANCIANOS

La mujer actualmente vive más años, lo que hace que cada vez haya más mujeres adultas y ancianas, es muy importante fortalecer su capacidad funcional, así estas últimas lleguen en mejores condiciones de salud a esta etapa, mediante el autocuidado a su salud.

Se considera el autocuidado como el hecho de aceptar la responsabilidad de cuidar la salud, incluye adoptar estilos de vida saludables, advertir síntomas de alerta y factores de riesgo, buscar información y facilitar el aprendizaje sobre como proteger y mejorar la salud.

La familia es un elemento muy importante para promover, apoyar y alentar al anciano en el autocuidado de su salud.

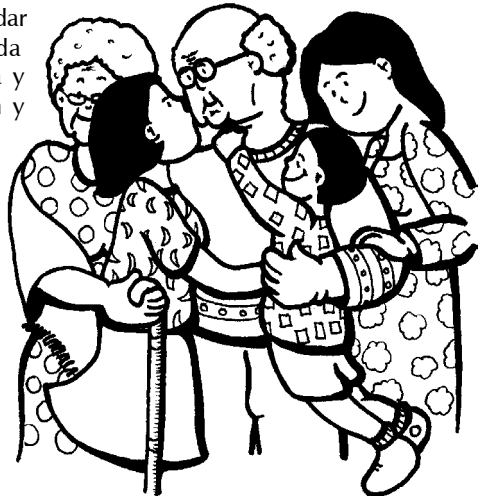
El valor de las personas mayores

En las culturas prehispánicas los ancianos era la máxima autoridad, se respetaba su experiencia y estaban activos

Propósitos:

Que los y las participantes, sean capaces de:

- Identificar las acciones básicas para el cuidado de el y la anciana.



hasta la muerte; sin embargo, con al llegar la cultura industrializada y la gran actividad económica, la sociedad ha hecho a un lado a las personas ancianas. Los hijos los tratan como si fueran menores de edad, los sobreprotegen e inutilizan o los abandonan.

Este factor cultural es percibido por el anciano que tiende a relegarse y no sentirse como un ser total. Es muy importante reconocer que los adultos mayores tienen muchas capacidades y experiencias que pueden compartir, además de la posibilidad de realizar actividades para su propio desarrollo intelectual, así como ser responsables del autocuidado de su salud.

Debemos restituir a los ancianos su **INTEGRIDAD SOCIAL Y HUMANA**, principalmente a las mujeres, que sufren doble discriminación por ser mayores y por ser mujeres.

La integración familiar y social

Los ancianos pueden seguir participando con tareas que beneficien a ellos, a su familia y a la comunidad y les dan un objetivo social que contribuye a su propia salud. La familia ha de ser el mejor apoyo y fuente de afecto para quien, por su edad y condiciones biológicas, psicológicas y sociales, tanto lo necesita.

Se insistirá en que los ancianos se reúnan con personas de edades similares. La esencia de estos grupos sociales y de autoayuda está en retomar la "conciencia de grupo", el sentido de participación en los propósitos y la ayuda mutua en la satisfacción de necesidades y solución de

- Reconocer las formas para sensibilizar a los ancianos en el autocuidado de su salud.

- Valorar a los ancianos como sujetos de gran valor y experiencia.



problemas que pueden ser comunes y propiciar el intercambio de ideas y experiencias.

Autocuidado a la salud del anciano y la anciana.

1. Higiene personal
2. Alimentación adecuada
3. Ejercicio físico de acuerdo a la edad y estado de salud
4. Precauciones para prevenir accidentes, especialmente caídas.
5. Control médico cada 6 meses
6. Detección oportuna de señales de alerta
7. Integración familiar y social

Higiene personal

Con el propósito de evitar infecciones se debe cuidar la higiene, el conservar una apariencia limpia y arreglada, ayuda a elevar el ánimo de los ancianos.

BAÑO DIARIO: con agua tibia, preferentemente realizarlo sentada en silla o sillón de plástico (nunca en banco), evitando corrientes de aire; al finalizar, secar muy bien entre los pliegues del cuerpo y dedos de los pies, hidratar la piel con crema.

PRECAUCIÓN: Vigilancia en el cuarto de baño, no cerrar la puerta por dentro, pisar sobre tapetes antiderrapantes. tener todo a la mano y apoyos para detenerse.



BOCA: Asear la boca con cepillo suave después de las comidas, al levantarse y antes de dormir (aunque no tenga dientes limpiar las encías y lengua). Remover y cepillar las placas dentales.

PIES: Cortar las uñas cada 8 días en forma recta y eliminar callosidades (ayúdela/lo en esta tarea), diariamente cambio de calcetas o medias, revisar coloración, temperatura, presencia de úlceras, heridas o zonas maceradas y dar masaje.

PRECAUCIÓN: Utilizar zapato cómodo que no apriete o se salga y con suela antiderrapante.

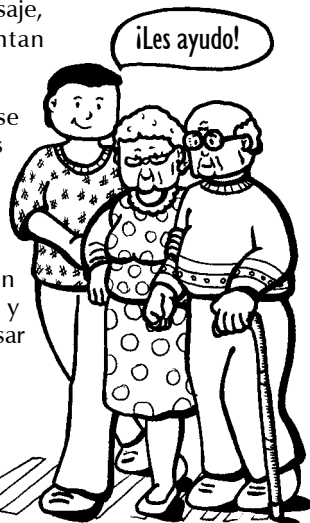
MANOS: Recortar las uñas cada 8 días en forma recta, eliminar “pellejitos” (ayúdele en esta tarea), lavarlas con agua y jabón antes de comer y después de ir la baño; dar masaje, lubricar con crema y acudir al médico si se presentan deformaciones.

PRECAUCIONES: Utilizar guantes, para servirse alimentos calientes, manejar con cuidado cuchillos, tijeras y agujas o con las que puede herirse, recuerde que su pulso ya no es tan firme.

ROPA: Cambiarla diariamente y mantenerla limpia, en caso de que tengan escurrimiento de orina usar un pequeño protector o apósito. Prefiera la ropa de algodón y abriguese en época de frío. Si el/la anciano/a llegara a usar pañal cambiarlo cuando esté sucio.

La alimentación

Para su alimentación se deben tomar en cuenta ciertas características de las personas ancianas: tienen menos actividad física, pierden las papilas gustativas y



disminuye el olfato lo que los hace más propensos a salar o endulzar de más los alimentos o han perdido piezas dentarias y no mastican bien, por lo que muchas veces tienen problemas de digestión; por esto, sus comidas deben ser menos abundantes, pero más frecuentes (cinco o seis al día).

En términos generales, la alimentación de las personas mayores debe consistir en abundantes frutas y verduras (de preferencia cocidas), cereales y leguminosas, como arroz, avena, frijol, lenteja, etc. Los alimentos de origen animal, como queso, huevo, leche, carnes y embutidos, deben moderarse y controlar el exceso de grasa, sal y azúcar; deben tomar abundante agua y realizar actividad física para evitar el estreñimiento.

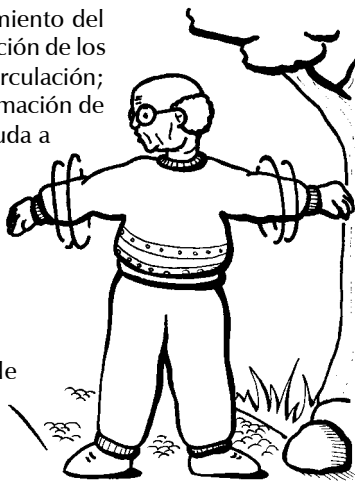
La actividad física

La actividad física favorece el buen funcionamiento del organismo, ayuda a liberar energía y calor, a la nutrición de los tejidos, favorece la capacidad respiratoria, activa la circulación; la movilización de las articulaciones, estimula la formación de calcio retrasando la aparición de osteoporosis y ayuda a una buena digestión.

Se recomienda que caminen y ejerciten sus brazos diariamente en forma moderada y sin llegar a la fatiga.

Prevención de accidentes

Los ancianos tienen mucho más riesgo de padecer accidentes. El hogar se ha considerado un lugar seguro, sin embargo, es ahí donde ocurren más frecuentemente los accidentes.



Entre estos accidentes destacan, como más comunes:

- Caídas
- Envenenamientos e intoxicaciones.
- Asfixia.
- Los provocados por armas de fuego.
- Picadura de arañas e insectos ponzoñosos.
- Los provocados por descargas eléctricas.

PRECAUCIONES:

• Escaleras bien iluminadas y con barandales fuertes: pisos antiderrapantes preferentemente, no dejar objetos en el suelo con los que puedan tropezar, ni cordones eléctricos o de teléfono que arrastren.

• Preferentemente mantenerlos alejados mientras se preparan los alimentos o bajo vigilancia.

• No dejar a su alcance líquidos ni sólidos calientes.

• Colocar los mangos de sartenes y ollas hacia la parte posterior.

• No fumar en la cama.

• Si está tomando medicamentos, cuide de no equivocarlos o tomar más dosis de la indicada (ayúdela o vigile esta actividad)



Control médico

Es importante realizar las visitas médicas según indicaciones del personal sanitario para vigilar la frecuencia cardiaca (latidos del corazón por minuto), frecuencia respiratoria (respiraciones por minuto), temperatura corporal; control de glucosa, (azúcar) presión arterial, peso y algún otro síntoma si fuera necesario. La visita al médico es aún más necesaria si se padece alguna enfermedad como: hipertensión (presión alta), diabetes, etc.

Señales de alerta

CABEZA: Cualquier dolor frecuente, constante pérdida del conocimiento, mareos, el habla, asimetría en las facciones, confusión: insomnios; o somnolencia muy frecuente, cualquier tumoración, cambios de la personalidad, cambios de los hábitos de higiene.

PULMONES: Dolor en el pecho, dificultad para respirar, calentura, escalofrío, tos frecuente: (neca, perruna), expectoración: flema verdosa, amarillenta, espesa, herrumbrosa, mal oliente, sanguinolenta, hervor de pecho.

HÍGADO: Mal aliento, ojos amarillentos, dolor localizado, pérdida brusca del hambre, calentura, vómito, orina oscura, excremento blancuzco.

ESTOMAGO: Dolor, ascos, vómitos, trastornos de la digestión, agruras, ardor, gases o sensación de inflamación.



RIÑONES: Dolor, inflamación de: manos, pies, ojos, dolor o ardor al orinar, orina con sangre, pus, olor fuerte a manzana; disminución del chorro, obscura, deseo frecuente e imperioso de orinar “tapiado” o “mal de orín”.

INTESTINOS: Dolores, gases, inflamación, diarrea, estreñimiento. Heces con sangre, pus, grasa, mal formadas, , bolitas mal olientes, líquidas, duras.

GENITALES: Dolor, mal olor, comezón, ardor, sangrado, flujo, secreciones, inflamación “tapiado”.

COLUMNA: Dolor, desviaciones, calambres, pérdida de la sensibilidad, falta de control y de coordinación de movimientos.

EXTREMIDADES SUPERIORES: Dolor, deformación, pérdida de sensibilidad y movimientos, palidez, manos frías, azules, uñas deformes.

EXTREMIDADES INFERIORES: Dolor, deformaciones, hinchazón, mala circulación, úlceras várices, pérdida de sensibilidad, coordinación y fuerza, mal olor en pies, uñas deformes, fríos, morados, pálidos.

PIEL: Dolor, cualquier roncha, grano, lunares extraños, manchas que aparecen súbitamente. Comezón, irritación, resequedad.

OJOS: Inflamación, catarata (nube), lagrimeo, irritación, (perrillas, lagañas), comezón, coloración amarillenta, pestañas hacia adentro que producen lagrimeo “caspita en las pestañas”, disminución rápida de la agudeza visual. Cualquier dolor: sensación de piedritas en el ojo, cualquier basurita en el ojo, vista empañada, hemorragia, ojos resecos, ver manchas o mosquitos volantes, lucecitas; visión doble o borrosa.

OÍDOS: Dolor, sangrado, disminución de la agudeza auditiva, punzadas, úlceras, pus, tener zumbidos, “cerilla” abundante, mala higiene, comezón muy frecuente.

BOCA: Sangrado, encías dolorosas, inflamadas, cumulos de sarro, mal aliento, lengua hinchada, blanquecina, placas rojizas “fogazos”, llagas blancas y dolorosas, ampollas dolorosas.

NARIZ: Sangrado frecuente, comezón, desviación de tabique, moco abundante, moco con sangre, constipación, resequedad,.

CUELLO: Verrugas que crecen rápidamente, muy dolorosas y que sangran, latido visible de las venas o arterias, cualquier deformación.

CORAZÓN: Dolor, puede ser en el pecho que llega al hombro o la espalda y a veces se extiende al cuello o al estómago.

Nota: Vigilar cualquier tipo de dolor y verificar si el pulso es rápido, débil, irregular, lento, hinchazón de manos y pies, mareos, pérdida súbita del conocimiento, problemas para respirar, venitas en el abdomen desguanzamiento-debilidad.

*Ante cualquiera de estas manifestaciones,
¡¡acudir al médico!!*



Desarrollo de la Sesión

Material: 1ª actividad.

- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.

Procedimiento:

• El/la capacitador/a da una breve explicación de acuerdo al orden siguiente: Importancia del autocuidado, higiene personal, alimentación, actividad física, prevención de accidentes, control médico, señales de alerta, integración familiar y social.

Material: 2ª actividad.

- Plegable «nuestros ancianos y ancianas»
- Cartulinas blancas. (1er. equipo)
- Marcadores.

Procedimiento:

- El/la capacitador/a forma equipos de 5 personas.

• A cada equipo le entrega una cartulina y pide que la dividan en 3 columnas; en la 1ª columna (PROBLEMAS), los participantes anotan 4 problemas de salud que consideren son los que presentan más frecuentemente las mujeres mayores, en la 2ª columna (ACCIONES) anotan que se debe hacer para solucionarlos y en la 3ª columna

(AUTOCUIDADO) anotan las acciones de autocuidado, relativas al problema de salud presentado, que debieran realizarse.

- Ante el grupoa cada equipo presenta su trabajo para ser discutido, agregando aquellas acciones que consideren pueden resolver o prevenir el problema de salud presentado.

- Al finalizar comparan la información del grupo con la del plegable «Nuestros ancianos y ancianas»

Material: 3ª actividad.

- Hojas blancas.
- Lápices.

Procedimiento:

- El/la capacitador/a en plenaria, mediante “lluvia de ideas” elabora un listado de al menos quince señales de alerta que ponen en riesgo la salud de la mujer anciana.

- Analiza con el grupo cuáles son aquellos que requieren atención médica de urgencia.

- El/la capacitador/a concluye enfatizando sobre la importancia del autocuidado de la salud en esta etapa de la vida.



EJERCICIOS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD



INFORMACIÓN BÁSICA

Las causas principales de enfermedad y muerte en nuestro país han sufrido un reordenamiento, pasando a ocupar los primeros lugares padecimientos crónicos no transmisibles, entre ellos las enfermedades del corazón, que durante 1995 ocuparon el primer lugar en mortalidad, y la diabetes mellitus, que ocupó el cuarto lugar. Se puede decir que uno de cada cuatro mexicanos falleció en ese año por alguno de estos padecimientos.

Se estima que de la población entre 20 y 69 años de edad, más de 3 millones de personas padecen diabetes mellitus, más de 9 millones padecen hipertensión arterial, más de 3 millones tienen colesterol por arriba de lo normal y más de 7 millones presentan sobrepeso; también se ha visto un incremento en enfermedades como la osteoporosis, que se presenta en su mayoría en mujeres después de la menopausia y en hombres mayores. Estos padecimientos están, la mayoría de las veces, asociados al estilo de vida, entre los que destaca el sedentarismo.



Propósitos:

Que los y las participantes, sean capaces de:

- Valorar los beneficios del ejercicio para su salud.

Uno de los factores que ha probado contribuir en la prevención de estos padecimientos, además de influir en el bienestar físico y mental de las personas, es la realización adecuada y sistemática de ejercicio físico.

¿ Qué es el ejercicio físico?

Es un conjunto de movimientos donde participan todas las partes del cuerpo, los cuales se realizan por tiempos (minutos dedicados al ejercicio), con una determinada frecuencia (número de veces a la semana) e intensidad (esfuerzo) y permiten que la persona que los realiza disfrute de una mejor salud. Los niños tienen un desarrollo más armónico de su cuerpo, a los adultos les ayuda a mantener un buen estado físico y de salud y los adultos mayores pueden conservar más fácilmente la resistencia, agilidad y elasticidad, factores todos ellos que les son muy necesarios para mantener una adecuada calidad de vida.

Beneficios que proporciona el ejercicio

Los especialistas en la materia aseguran que las personas que realizan algún tipo de actividad física, viven mejor, ya que el ejercicio:

- Mejora el funcionamiento del corazón y los pulmones
- Fortalece los huesos
- Ayuda a una buena digestión
- Desarrolla los músculos

- Realizar actividad física adecuada a su edad y condición de salud.

- Seguir las recomendaciones básicas para realizar ejercicio

- Conocer la importancia de la alimentación como complemento del ejercicio.



- Mejora la figura del cuerpo
- Facilita el descanso y el sueño
- Favorece el desempeño intelectual
- Mejora el estado de ánimo
- Mejora el desempeño en el trabajo y las relaciones sociales y familiares
- Eleva la autoestima
- Fortalece en general

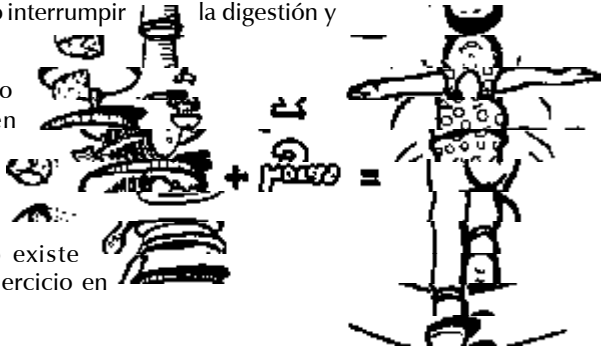
Recomendaciones para realizar ejercicio

• Si se realiza el ejercicio de manera individual y al aire libre, es aconsejable establecer una ruta que no implique peligros (que no esté muy solo, oscuro y resbaloso, etc.).

• Dejar pasar 3 horas después de haber ingerido alimentos de manera abundante, para no interrumpir la digestión y evitar riesgos.

• No usar ropa de goma o plástico, ya que se pueden perder demasiados líquidos y deshidratarse, usar ropa cómoda y zapatos tenis.

• Si está lloviendo o existe contaminación, realizar el ejercicio en lugares cerrados.

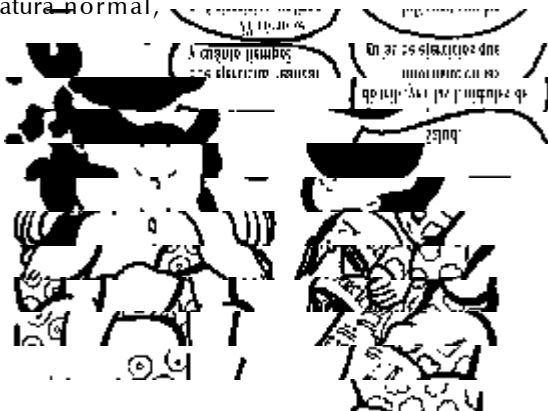


- No realizar ejercicio cuando se padezca alguna enfermedad.
- Cuando se padezca alguna enfermedad, el ejercicio se realizará bajo vigilancia médica.
- Si durante el ejercicio se sofoca al hablar normalmente, se debe bajar el ritmo gradualmente.
- Si se presenta algún malestar durante el ejercicio, es necesario suspenderlo y consultar al médico.
- No suspender bruscamente el ejercicio.
- Después del ejercicio dejar pasar de 10 a 15 minutos antes de comer o bañarse (con agua fría).
- Hacer ejercicio tres veces por semana como mínimo.
- Tomar líquidos a temperatura normal, nunca fríos.

• Dejar de fumar y evitar ingerir bebidas alcohólicas.

Condiciones para realizar ejercicio

Es indispensable el conocimiento sobre el estado de salud para poder iniciar un programa de ejercicios, por ello, es necesario presentar estas características:



- Estar sano
- Contestar el cuestionario de detección rápida de impedimentos para realizar ejercicio (se anexa).

Si al contestar el cuestionario se detectara algún problema que pudiera agravarse con la realización del ejercicio, es necesario que la persona acuda a servicio médico, antes de iniciar su actividad.

Servicios que proporciona el Centro ó Clínica de Salud sobre el Programa.

Orientación acerca del Programa y sus beneficios, recomendaciones para realizar ejercicio, aplicación de pruebas sencillas para determinar la condición física, información sobre una alimentación adecuada, programas específicos de actividad física para cada edad, exámenes médicos y orientación acerca de la realización de estudios que se pudieran necesitar antes de iniciarse en el ejercicio.

La alimentación adecuada

La alimentación es el principal complemento del ejercicio para conservar y mejorar la salud, desafortunadamente, los buenos alimentos tradicionales se consumen cada vez menos y se ha incrementado el consumo de los industrializados.

La alimentación debe contemplar la obtención de los nutrimentos suficientes y evitar el exceso de productos que perjudiquen la salud. Por ello, es importante seguir estas recomendaciones:



- Consumir alimentos preparados en casa.
- Disminuir el consumo de grasas (vegetales y animales), azúcares y alimentos industrializados (pastelillos, refrescos, frituras, chocolates y dulces).
- Favorecer la digestión, a través del consumo de alimentos con alto contenido de fibra, tales como verduras, frutas, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo) y cereales integrales (arroz, pan, pastas, tortillas).
- Tomar diariamente, como mínimo, dos litros de agua hervida o purificada.
- Evitar dietas “milagrosas” y ayunos prolongados para bajar de peso.
- Realizar los 3 alimentos del día en los mismos horarios y consumir entre comidas frutas y verduras.
- Consumir alimentos típicos de la región y preferentemente los de temporada.

Tipos de ejercicios

De acuerdo a la edad se han preparado programas de ejercicios para fortalecer el corazón (caminar, trotar, andar en bicicleta y nadar), así como algunos complementarios para adquirir agilidad, fuerza y flexibilidad. Los ejercicios se deben realizar siguiendo un orden, con cierta duración, velocidad, frecuencia (número de veces a la semana) e intensidad (esfuerzo), aumentando el tiempo poco a poco, tal y como se indica en las guías de ejercicios, las que se encuentran disponibles en los Centros o Clínicas de Salud.



Programa de ejercicios para el cuidado de la salud (PROESA).

Detección rápida de impedimentos para hacer ejercicio.

Este es un cuestionario utilizado por la Organización Mundial de la Salud para detectar en forma rápida la presencia de condiciones que pudieran agravarse si se realiza ejercicio sin cuidado médico.

Por favor lea cuidadosamente las preguntas y conteste honestamente SÍ ó NO a cada una:

¿Alguna vez le han diagnosticado problemas cardiacos?

SI () NO ()

¿Sufre dolores en el pecho cuando realiza actividad física?

SI () NO ()

¿En los últimos 30 días ha tenido dolor de pecho sin haber realizado ejercicio?

SI () NO ()

¿Pierde el equilibrio por mareo o alguna vez ha perdido el conocimiento?

SI () NO ()

¿Tiene malestares en huesos y articulaciones, tales como artritis, que puedan verse agravados por el ejercicio?

SI () NO ()



¿Está tomando medicamentos para controlar su presión arterial o por problemas cardíacos?

SI () NO ()

¿Considera que existe alguna razón, no mencionada aquí, por la cual no pueda iniciar con un programa de ejercicio?

SI () NO ()

Si contestó alguna de las preguntas con un SI, será necesario que se realice una valoración médica antes de iniciar cualquier tipo de actividad física. Si contestó NO a todas las preguntas, puede iniciar su ejercicio con cualquiera de los programas que se indican en la guía para personas de 13 a 29 años, si tiene de 30 a 50 años, puede empezar a ejercitarse con el Programa Caminar con vigor. Para seguir otro de los programas, o si es mayor de 50 años, deberá realizarse un examen médico y los estudios de laboratorio indicados en la guía de ejercicios, independientemente de los resultados de este cuestionario.

Desarrollo de la Sesión

Material: 1ª actividad

- Tarjetas rotuladas con: algún beneficio, alguna recomendación para realizar ejercicio, alguna recomendación sobre alimentación o algún ejercicio recomendable.

- 4 rótulos de cartoncillo, cartulina o papel con los rubros de “Beneficios del ejercicio”, “Recomendaciones para realizar ejercicio”, “Recomendaciones para una alimentación adecuada” y “Ejercicios Recomendados para fortalecer el corazón”.

- Diurex o masking tape



Procedimiento:

- Iniciar el tema realizando ejercicio con el grupo algunos por 5 minutos. Ejemplo: Levantar, los brazos, girar la cabeza, el tronco, etc.

Material: 2^a actividad

- Pizarrón u hojas de rotafolio
- Gis, borrado o plumones de varios colores.

Procedimiento:

- El/la capacitador/a solicita que cada persona diga si realiza algún tipo de ejercicio y el por qué lo hace.

- Anotarlo en el pizarrón o en hojas de rotafolio.

- Analizar conjuntamente las actividades anotadas, enfatizando los beneficios que van a obtener en su salud si realizan ejercicio de manera adecuada y segura. Aclararles la diferencia entre deporte y actividad física.

Material: 3^a. Actividad

- Tarjetas rotuladas con: algún beneficio, alguna recomendación para realizar ejercicio, alguna recomendación sobre alimentación o algún ejercicio recomendable.

- 4 rótulos de cartoncillo, cartulina o papel con los rubros de “Beneficios del ejercicio”, “Recomendaciones para realizar ejercicio”, “Recomendaciones para una alimentación adecuada” y “Ejercicios recomendados para fortalecer el corazón”.

- Diurex o masking tape

Procedimiento:

- El/la capacitador/a dará una breve explicación del tema siguiendo el orden sugerido: ¿qué es el ejercicio físico?, beneficios de la actividad física, recomendaciones y condiciones para realizar ejercicio, alimentación adecuada y los tipos de ejercicio físico que se pueden realizar.

- El/la capacitador/a al azar entregará a cada participante una tarjeta previamente rotulada con: un beneficio o una recomendación para realizar ejercicio o una recomendación sobre alimentación, o un ejercicio recomendable para fortalecer el corazón (se copiarán del capítulo de CONTENIDO)

- Se colocarán en un lugar visible, rótulos que digan: **BENEFICIOS DEL EJERCICIO, RECOMENDACIONES PARA REALIZAR EJERCICIO, RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACION ADECUADA, y EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA FORTALECER EL CORAZON.**

- Cada persona pasa al frente y coloca su tarjeta bajo el rótulo, al que según ella corresponda, explicando por qué piensa que es así.

- Los demás participantes dirán si están o no de acuerdo y podrán cambiar las tarjetas de lugar, explicando el por qué.

- Se analiza entre todos y si alguna tarjeta queda mal colocada, se acomoda en donde corresponda y se aclaran las dudas o confusiones que tuvieran, de tal manera que les quede claro todo lo relacionado con el ejercicio físico.

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES

DE APOYO A LA MUJER EN EL D.F.



D.G.A.V.D. - Dirección de Atención a Víctimas de Delitos

Av. Fray Servando No. 32. Col. Centro. C.P. 06080.
Tels. 6 25 70 02, 6 25 70 97
Fax. 6 25 70 97.

C.A.V.I. - Centro de Atención a Víctimas de Violencia Intrafamiliar

Dr. Carmona y Valle No. 54. 1º Piso, Col. Doctores.
C.P. 06720
Tels. 2 42 62 46, 2 42 60 25
Fax. 2 42 62 48.

C.O.V.A.C. - Asociación Mexicana Contra la Violencia hacia la Mujer

Mitla No. 145. Col. Narvarte. C.P. 03020
Tels. 5 19 31 45, 5 38 98 01
Fax. 5 38 98 01.

A.D.I.V.A.C. - Asociación Para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, A.C.

Luis G. Vieyra No. 23 Int. 5, Col. San Miguel Chapultepec, C.P. 11850
Tels. 5 15 67 37, 2 77 55 92
Fax. 2 77 55 92

C.O.R.I.A.C. - Colectivo de Hombres por Relaciones Igualitarias, A.C.

Matías Romero No. 1353 - 2 Esq. Tenayuca, Col. Vértiz Narvarte, C.P. 03600
Tels. 6 04 11 78.

INSEN - Instituto Nacional de la Senectud

Concepción Beistegui No. 13, Col. Del Valle,
Deleg. Benito Juárez, C.P. 03100
Tels. 5 36 59 18, 5 36 24 88, 5 36 86 61
Fax. 6 69 44 76, 6 69 37 72

Centro Comunitario de Salud Mental

Dr. Enrique González Martínez No. 131,
Col. Santa Ma. la Rivera, C.P. 06400
Tels. 5 41 12 24, 5 41 47 49

Centro Comunitario de Salud Mental

Eje 5 Sur Esq. con Guerra de Reforma,
Col. Leyes de Reforma, Iztapalapa,
C.P. 09310
Tel. 6 94 16 60

Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Alvarez

Calzada San Buenaventura,
Esq. Niño de Jesús, Tlalpan,
C.P. 06400
Tels. 5 73 15 00,,5 73 16 98

Instituto Mexicano de Psiquiatría

Calz. México-Xochimilco No. 101, Col. San Lorenzo
Huipulco, C.P. 14360
Tels. 6 55 79 99, 6 55 71 20, 6 55 71 01

Hospital Psiquiátrico San Fernando

Av. San Fernando 201,
Col. Tlalpan, C.P. 14000
Tels. 6 06 83 23, 6 06 84 95

Centro de Ayuda al Alcohólico y sus Familiares (CAAF)

República de Venezuela Esq. Rodríguez Puebla,
Altos del Mercado Abelardo Rodríguez, Col. Morelos,
C. P. 06020
Tel. 7 02 07 38

Centro Comunitario de la Clínica San Rafael

Insurgentes Sur 4177, Col. Santa Ursula Xitla, Tlalpan, C.P.
14420
Tels. 5 73 42 66, 5 73 42 88, 6 55 47 99, 6 55 40 04

Instituto Latinoamericano de Estudios de la Familia (ILEF)

Av. México 191 (entre Viena y Madrid), Col. Del Carmen
Coyoacán, C.P. 04100
Tels. 6 59 05 04, 5 54 56 11

Salud Integral para la Mujer (SIPAM)

Vista Hermosa No. 89, Col. Portales
(cerca del Metro Ermita), C.P. 03300
Tels. 6 74 24 47, 5 39 87 03

Asociación Mexicana para la Salud Sexual, A.C. (AMSSAC)

Tezoquipa 26, Col. La Joya Tlalpan, C.P. 14000
Tel. 5 73 34 60

Centro de Apoyo a Mujeres Trabajadoras

Coatepec 1, Interior 4, 2º piso, Col. Roma, C.P. 06760
Tels. 5 74 62 15, 2 64 69 51, 5 59 47 52

Centro de Apoyo a la Mujer “Margarita Magón”

Carlos Pereira 113, Col. Viaducto Piedad, C.P. 06720
Tel. 5 19 58 45

Centro de Atención a la Mujer (CAM)

Av. Toltecas 15 (entre Mario Colín y Guerrero), Col. San Javier, Tlalnepantla,
Edo. de México, C.P. 54030
Tel. 5 65 22 66

Red de Grupos para la Salud de la Mujer y el Niño, A.C. (REGSAMUNI)

Tepeji 70 Altos, Col. Roma, C.P. 06760
Tel. 5 64 15 75

Atención a la Violencia Intrafamiliar y Sexual (AVISE)

Andrea del Sarto 2, Col. Nonoalco Mixcoac, C. P. 03700
Tels. 5 98 07 01, 5 98 07 86

Consejo para la Integración de la Mujer (CIM)

Puente de Alvarado 72-2º piso, Col. Tabacalera,
C.P. 06030
Tels. 5 35 52 70, 5 35 44 22

Centro de Orientación para Adolescentes (CORA)

Angel Urraza 1122, Col. Del Valle, C.P. 03100
Tels. 5 75 34 00, 5 75 82 64

Grupos de Familia Al-Anon

Oficina Central, Río Nazas No. 185, Col. Cuauhtémoc,
C.P. 06500
Tels. 2 08 21 70, 2 08 30 70

Fortaleza**Centro de Atención Integral a la Mujer, la Pareja y la Familia**

Oriente 116 s/n Esq. Juan carbonero, Col. Cuchilla Gabriel Ramos Millán,
C.P. 08030
Tel. 6 54 44 98

Ciudad Universitaria

Departamento de Psiquiatría y Salud Mental

Tel. 6 23 21 28, 6 23 21 29

Iztacala 6 23 13 82

Zaragoza 6 23 06 95, 6 23 06 96

Universidad Intercontinental

Centro Universitario de Salud Mental y Servicios Educativos

Tel. 5 73 85 44

Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC)

Aniceto Ortega 1321 6º y 7º piso, Col. Del Valle,

Deleg. Benito Juárez, C.P. 03100

Tel. (01 5) 5 34 73 04, 5 34 75 68,

5 34 73 23, 5 34 78 51

Fax 5 34 90 24, 5 34 73 23, 5 34 78 51

Centro de Información en Alcoholismo y Farmacodependencia

Calz. México-Xochimilco No. 101,

Col. San Lorenzo Huipulco,

Deleg. Tlalpan,

C.P. 14370

Tel. 01 5) Conmut. 655 28 11 Ext. 115, 114,

Directo 6 55 28 11

Hospital 6 55 79 99

Fax 6 55 04 11

Instituto Nacional de Cancerología

Av. San Fernando 22, Col. Tlalpan,

C.P. 14000

Tels. 01 5) 6 28 04 03, 6 55 13 62

Fax 5 73 46 71

Instituto Nacional de Cardiología “Dr. Ignacio Chávez”

Juan Badiano No. 1, Col. Sección XVI,
Deleg. Tlalpan, C.P. 14080
Tel. 01 5) Conmut. 5 73 29 11 Ext. 115, 116
Fax 5 73 09 94

Instituto Nacional de Perinatología

Montes Urales No. 800, Col. Lomas Virreyes, Deleg. Miguel Hidalgo,
C.P. 11000
Tel. (01 5) 5 20 85 65, Conmut. 2 59 17 17 Ext. 108, 109
Fax 5 40 09 42

Hospital General de México

Clínica para Atención de Problemas relacionados con el Alcohol (CAPRA)

Av. Cuauhtémoc y Dr. Balmis, Consultorio No. 32,
Pabellón 108, Col. Doctores,
Deleg. Cuauhtémoc,
C.P. 06726
Tel. (01 5) 5 78 43 72

Hospital Psiquiátrico Infantil “Dr. Juan N. Navarro”

Unidad Paideia

Av. San Buenaventura No. 86, Col. Belisario Domínguez,
Deleg. Tlalpan,
C.P. 14080
Tel. y Fax 01 5) 5 73 91 61 5 73 49 55

Hospital Rubén Leñero

Plan de San Luis y Salvador Díaz Mirón
Col. Casco de Santo Tomás, Deleg. Miguel Hidalgo
C.P. 11340
Tel: (01 5) 341-45-20 341-45-80

Hospital Xoco

Av. México-Coyoacán y B. Traven

Col. Xoco

Deleg. Benito Juárez

C.P. 03330

Tel: (015) 688-91-31 688-91-78

Centros de Integración Juvenil (CIJ) Oficinas Centrales

Tlaxcala No. 208-6º Piso

Col. Hipódromo Condesa

Deleg. Cuauhtémoc

C.P. 06160

Tel: 534-34-34, Conmut. 286-94-96, 286-95-65 Ext. 100

Alcohólicos Anónimos, AC (AA)**Central Mexicana de Servicios Generales**

5 de Mayo No. 39 2º Piso

Col. Centro, Deleg. Cuauhtémoc, C.P. 06000

Tel: (91 5) 286-16-76, 512-32-68

**Asociación Mexicana de Alcohólicos en
Rehabilitación, AC (AMAR)**

Calle del Carmen No. 29-2º Piso

Col. Centro. Deleg. Cuauhtémoc. C.P. 07020

Tel: (91 5) 702-25-51

Drogadictos Anónimos, AC**Oficina Central y Grupo Liberación**

Niños Héroes de Chapultepec No. 9

Col. Niños Héroes

Deleg. Benito Juárez. C.P. 03440

Tel: 01 5) 579-19-08, 579-23-36

BIBLIOGRAFÍA



- **SEP - SSA**, Manual “La Escuela y la Familia como Reproductoras de los Roles Sexuales”
1997 - 1998
- **Sigmund Freud**, “La Sexualidad Infantil”. **Obras completas, Edit. Biblioteca Nueva España 3ª Edición, pp 1195-1229**
- **Roger Peter**, “Clínicas de Pediatría de Norteamérica”
Edit. Interamericana, Vol. 2
1987
- **Dirección General de Salud Materno Infantil**, “375 Preguntas y Respuestas sobre la Salud de la Mujer”
1ª Edit. julio-1994
- **Cristina Llaca M.** “La Alimentación de la Persona Mayor”
Cuadernos de Nutrición
Vol. 20 No. 2
marzo-abril 1997
- **Ma. Asunción Lara**, “¿Es difícil ser Mujer? Una Guía sobre Depresión”
Instituto Mexicano de Psiquiatría
1ª Edit. 1996

- **Sentiés E. Yolanda**, “Orientación Básica para la Mujer en los Casos Jurídicos más Frecuentes”; **pág. 67, México, D.F., 1994.**
- **OPS - OMS**, “Conceptualización de Género para la Planificación en Salud”, **Mujer, Salud y Desarrollo; pág. 49, Washington D.C. 1995.**
- **DIF**, “La Perspectiva de Género, una Herramienta para construir Equidad entre Hombres y Mujeres”, **pág. 135. México, D.F., 1997.**
- **Mi Primera Biblioteca, iniciación sexual y afectiva**, “Por qué Somos Niños y Niñas?”, **págs. 26, Ed. Planeta España, 1997.**
- **Novak Jones, Jones**, “Tratado de Ginecología”, **pág. 839, Ed. Interamericana, México, D.F. 1971.**
- **Secretaría de Salud**, “Norma Oficial Mexicana de los Servicios de Planificación Familiar”, **pág. 64, México, D.F., 1994**
- **Secretaría de Salud**, “Programas Contra el Tabaquismo, el Alcoholismo y la Farmacodependencia”, **pág. 103, México, D.F., 1987.**
- **Chimali**, “Modelo Preventivo de Riesgo Psicosocial en la Adolescencia”, **pág. 304, México, D.F., 1995.**

- Youmans, Paterson y Somers, "Infectología Clínica",
pág. 932, Ed. Interamericana, México, D.F., 1984

- **Secretaría de Salud:** "La Salud de la Mujer en México",
(cifras comentadas); pág. 241, México, 1990.

- **Diario Oficial: Norma Oficial Mexicana de
Emergencia NOM-EM-002-A-1993:** "Atención de la Mujer
durante el Embarazo, Parto y Puerperio y del Recién
Nacido". Págs. 92-103; (23/oct/1993): México, D. F.

- **Diario Oficial: Norma Técnica, No. 324;** para la
Prevención y Control de la Infección por Virus de la
Inmunodeficiencia Humana. págs. 15-19 (17/nov/1985):
México, D. F.

- **Diario Oficial: Norma Técnica No. 21** para la
Prevención y Control de la Enfermedad de Transmisión
Sexual, en la Atención Primaria a la Salud; págs. 104-
107 (7-julio-1986), México, D. F.

- **Comisión Nacional de Acción en Favor de la
Infancia:** "Programa Nacional de Acción en Favor de la
Infancia 1995-2000"; (evolución 1996); págs. 230,
México, D. F.

- **Poder Ejecutivo Federal:** "Alianza para la Igualdad";
Programa Nacional de la Mujer 1995-2000; págs. 113,
México, D. F.