



# Guía de Entornos y Estilos de **Vida Saludables**

Comunidades Afro hondureñas, del Municipio  
de La Ceiba, Departamento de Atlántida,  
Honduras 2017



Organización  
Panamericana  
de la Salud



ORGANIZACIÓN REGIONAL PARA LAS

Organización  
Mundial de la Salud

Américas





Guía de  
**Entornos y Estilos**  
de Vida Saludables

**Comunidades Afro hondureñas,  
del Municipio de La Ceiba, Departamento  
Atlántida, Honduras 2017**





## Junta Directiva Central de ODECO

**Lic. Zulma Claribel Valencia Casildo**  
Presidenta

**Lic. Edwin Alexander Álvarez Norales**  
Vice - Presidente

**Lic. Karen Onelsa Vargas Medina**  
Secretaría General

**Lic. Ovilson Antonio Bermúdez Solano**  
Tesorero

**Lic. Luis Francisco Green Morales**  
Fiscal

**Lic. Gregoria Remedios Jiménez Amaya**  
Secretaría de Asuntos de Educación

**Lic. Clarice Mishell Bodden James**  
Secretaría de Asuntos Femeninos

**Lic. Carlos Rubén Chávez Martínez**  
Secretaría de Asuntos Juveniles

**Lic. Kenia Maritza Ramírez Ramos**  
Secretaría de Asuntos de la Niñez

**Lic. Eli Daniel Martínez Ramos**  
Secretaría de Asuntos de Deportes

**Lic. Guillermo Amancio Thomas Reyes**  
Secretaría de Asuntos Culturales

**Lic. Celio Antonio Álvarez Amaya**  
Secretaría de Asuntos Jurídicos y Derechos Humanos

**Lic. Karol Yimene Calderón López**  
Secretaría de Asuntos de Promoción

**Lic. Jeffrey Geovany Cacho Martínez**  
Secretaría de Asuntos Técnicos

**Lic. Mauricio Manaiza Ramírez**  
Secretaría de Asuntos de Disciplina

*Este proyecto se emprendió con la cooperación técnica de la OPS/OMS y gracias al financiamiento del Gobierno de Canadá por medio de su Departamento de Asuntos Globales (GAC).*

*Validación de Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en las Comunidades Afro hondureñas, del Municipio de La Ceiba, Departamento de Atlántida en Honduras 2017*

Norbelina Guerrero Rodríguez	Docente del Instituto Oficial Satuye
Darina Niciñe Solano Guity	Estudiante Instituto Oficial La Ceiba
Dionory Irina García Suazo	Secretaria Patronato Sambo Creek
Génesis Damaris David Reyes	Estudiante Instituto Oficial Satuye
Nohemy Sarai Guity Martínez	Estudiante Instituto Oficial Satuye
Rigoberto Ordoñez Elix	Presidente Junta de Agua Corozal
Nolvia Isolina Flores Palacios	Auxiliar de Enfermería CESAMO Corozal
Cesia Raquel Guity Martínez	Patronato Sambo Creek

## Apoyo Técnico

**Dra. Evelyne Ancion Degraff.** Asesora FGL- OPS/OMS Honduras

**Ing. Eduardo Enrique Ortiz Alvarado.** Asesor SDE - OPS/OMS Honduras

**Licda. Lucy Yasmin Cerrato.** Técnica Estilos de Vida Saludables, OPS/OMS Honduras.

**Dra. Sara Moraga Amador.** Consultora FGL - OPS/OMS Honduras

**Licda. Ligia Teresa Yllescas.** Coordinadora Cooperación Técnica INCAP.

**Lic. Irene Orellana** Consultora para la elaboración, validación y capacitación de la Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en las Comunidades Afro hondureñas del Municipio de La Ceiba, Honduras.

# Índice

Introducción .....	5
Entorno y Estilos de Vida Saludable .....	6
Alimentación Saludable.....	10
Actividad y Ejercicio Físico.....	16
Saneamiento Ambiental .....	20
Prevención de Embarazo Adolescente .....	36
Prevención de Drogas.....	44
Violencia Doméstica e intrafamiliar.....	52
Prevención del Cáncer .....	60
Diabetes o Azúcar en la Sangre .....	64
Hipertensión Arterial o Presión arterial alta.....	69
El Buen Uso de la Tecnología de la Información y la Comunicación (TIC).....	73
Bibliografía .....	78
Glosario de Términos.....	81

# Introducción

Cada hogar de nuestro país culturalmente mantiene hábitos y conductas que a lo largo de la vida adquieren un estilo de vida, sea este poco saludable o sano.

A través de la promoción, información y educación estos hábitos o costumbres poco sanas pueden cambiar en la adopción de hábitos que los lleven a construir estilos de vida saludables, a través de una alimentación nutritiva en calidad y cantidad, la adopción de actividad o ejercicio físico y actividades recreativas, descanso, una actitud mental positiva, hábitos de higiene, espiritualidad independientemente de la religión que se profese, prevención y cuidado del ambiente, así como evitar riesgos que comprometan la integridad física de las personas.

Cuando se aprende a cuidar la salud los hábitos saludables son tan importantes como buscar atención médica cuando se está enfermo para anticipar situaciones que puedan dañarla, por otro lado el consumo de agua limpia y segura, la prevención de la violencia familiar e intrafamiliar, el cuidado del medio ambiente que de él recibimos nuestro sustento diario, la vigilancia de los jóvenes en el consumo de drogas sean estas legales o ilegales, así como también la enseñanza familiar en aspectos de la sexualidad humana y el uso responsable de la tecnología en sus hijos(as) y familiares en general. La Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en las Comunidades Afro hondureñas del Municipio de La Ceiba Departamento de Atlántida, a través de la articulación con la Organización de Desarrollo Étnico Comunitario (ODECO) y el enlace técnico entre la Región Sanitaria de Salud de Atlántida, Hospital Atlántida y la Red de Salud de La Ceiba, así como también la participación de Instituciones de base, ONG's que trabajan en esta temática, actores locales, madres y líderes comunitarios, con quienes la Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) está construyendo con apoyo técnico y gestión de la cooperación internacional y nacional para ayudar a la mejora de las condiciones de vida y de salud de esta cultura milenaria que tanto lo necesita.

La Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables que presentamos a la comunidad Afro hondureña, pretende mejorar los aspectos relevantes en torno a: disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles para mejorar la calidad de vida a través de la alimentación sana en calidad y cantidad para que consuman alimentos propios cosechados en esa zona, inducirlos a la realización de actividad y ejercicio físico, así como también el cuidado del medio ambiente a través del tratamiento responsable de los desechos sólidos y el uso adecuado del agua para consumo humano para prevenir enfermedades gastrointestinales de origen hídrico y el control de la contaminación ambiental. Por otro lado se aborda también las temáticas de violencia familiar e intrafamiliar, consumo de drogas lícitas e ilícitas, embarazo adolescente, uso adecuado de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

La guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en las Comunidades Afro hondureñas, es apta para que las y los facilitadores de estas comunidades puedan orientar a su población con una herramienta útil y sencilla que fortalecerá las capacidades de las familias a nivel preventivo y mejorará sus estilos de vida respetando su cultura y tradición.



# Entornos y Estilos de Vida Saludables

Entornos Saludables

Estilos de vida saludables

Hábitos Saludables

Actividades recreativas que se pueden  
realizar a nivel comunitario

6

## VIDA SALUDABLE

CREA UN ENTORNO Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE  
PROPIO CON ACTITUD POSITIVA.



## Entornos y Estilos de Vida Saludables

El entorno saludable es el espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente (vivienda, escuela, lugar de trabajo, vecindario, vereda, municipio, ciudad) y donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser, el concepto de Entornos Saludables incorpora tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, libres de violencia (abuso físico, verbal y emocional). De la misma manera las actividades de información y de educación para la salud que constituyen un complemento de estas otras formas de intervención.

Por lo anteriormente dicho es importante destacar también que el buen estilo de vida saludable, es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno entre otras.

Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos; es tan malo comer mucho como comer muy poco, en este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas, verduras, y beber abundante agua (dos litros de agua o más al día), para mantener un peso corporal adecuado.

La alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud y disminuir el riesgo de padecer enfermedades. Cada persona tiene requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla y actividad física, recordando además que no es lo mismo alimentarse que nutrirse.

Por otro lado se debe evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas; es importante que si la persona se siente enfermo o enferma acuda al centro de salud para que sea evaluado y le den un tratamiento ya que toda enfermedad descubierta a tiempo se puede controlar rápidamente. Hombres y mujeres que ya tienen 40 años de edad es necesario que sean evaluados para detectar si tienen enfermedades no transmisibles como ser: diabetes tipo 2 (azúcar en la sangre), hipertensión arterial (presión arterial alta), padecimientos del corazón ya que estas se dan por estilos de vida poco saludables.

Es importante además dormir aproximadamente ocho horas por día, y realizar actividad física de acuerdo a la edad y estado físico general, como caminar, subir y bajar gradas, pasear por el campo, limpiar la casa, el jardín o el solar de la casa, limpiar la letrina y bailar, todos estos movimientos son para no permanecer tanto tiempo sentados, si la persona es más activa puede realizar ejercicio físico como jugar fútbol, basquetbol, levantar pesas, participar en una maratón, entre otras.



*Hacer cambios importantes y decididos a cualquier edad, le da valor a su vida, hoy es el momento de cambiar hacia un estilo de vida más saludable.*



### VIDA SALUDABLE

CREA UN ENTORNO Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE PROPIO CON ACTITUD POSITIVA.

7



La promoción de estilos de vida saludables va dirigida, por una parte, a mejorar el entorno y la sociedad en que se vive (entornos saludables) y por otra, a mejorar las capacidades de las personas para llevar una vida más sana.

### Hábitos Saludables

Tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de una buena salud y calidad de vida, pero se altera su ritmo cuando abusamos o padecemos dolencias por no ajustarnos y llevar una vida libre de riesgos como ser:

#### Tabaquismo

1. Hipertensión arterial o presión arterial alta
2. Sobrepeso y obesidad
3. Inactividad física
4. Diabetes o azúcar en la sangre elevada
5. Colesterol elevado
6. Escaso consumo de frutas y vegetales
7. Contaminación del aire en las ciudades
8. Consumo de drogas
9. Abuso de alcohol
10. Riesgos ocupacionales



#### ¿Qué tipos de actividades recreativas se pueden realizar a nivel comunitario?

Muy variadas son las actividades que pueden ser abordadas dentro del marco de la recreación, las cuales podemos dividir las en dos grandes grupos:

##### 1. Las propias de la cultura física

En las cuales se incluyen las actividades lúdicas recreativas que son ejercicios que proporciona alegría, placer, gozo, satisfacción y están integradas por los juegos en sus más variadas formas y la recreación física están los deportes recreativos que son las disciplinas deportivas que no forman parte del programa olímpico y el espectáculo deportivo lo forman tanto el desarrollo de actividades del alto rendimiento deportivo como las del deporte participativo.



La recreación física atiende indudablemente los gustos y preferencias recreativas de toda la población, para ello se utilizan deportes populares como el fútbol, basquetbol, juegos tradicionales como los juegos infantiles, juegos de mesa como el dominó, cartas, eventos novedosos como el aeromodelismo, actividades acuáticas, carreras alrededor de las playas, ejercicio físico con profesores de educación física, concursos de baile como punta (baile tradicional de la cultura garífuna), música de cuerdas donde se escuchan rancheras, baladas, corridos, acompañamiento de coros de iglesias (católica, evangélica), pero además ritmos modernos como la salsa, zumba, reggaetón, entre otras.

## 2. Las que corresponden al marco cultural

Las actividades culturales como las ferias donde se pueden hacer exposiciones de artesanías, vender comida tradicional de la cultura Afro hondureña, feria sabatina del agricultor donde se vendan verduras, frutas, tabletas de coco, pescados y/o mariscos, casabe artesanal o preparado con especias, derivados de la leche, derivados del plátano, productos avícolas, entre otras, a más bajos precios, para ayudar a la población de estas comunidades. Además realizar carnavales, excursiones a ríos, y rutas ecológicas. También pueden ser realizadas la práctica de gimnasia atlética, ejercicios al aire libre, concursos de belleza, concurso de comidas, competencias intercolegiales de poesía, canto, baile folclórico, entre otros.



*Los que dicen no tener tiempo para realizar actividad o ejercicio físico, más tarde o más temprano, tendrán que hacerse tiempo para lidiar con la enfermedad.*





# Alimentación Saludable

Carbohidratos o hidratos de carbono

Proteínas de origen animal

Pescados y mariscos

Lácteos

Huevos

Proteínas de origen vegetal

Legumbres

Cereales

Grasas

Vitaminas

Minerales

Agua

10

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NO LUCHES POR UN MEJOR CUERPO,  
LUCHA POR UNA MEJOR VIDA.



# Alimentación

Los alimentos se clasifican en macronutrientes y micronutrientes, todos estos son necesarios e indispensables en todas las edades pero son fundamentales principalmente para el crecimiento de niños, adolescentes y jóvenes, a excepción de aquellos casos en que tengan algún problema específico, como intolerancia a cualquier alimento, alergias o una enfermedad específica que les imposibilite su consumo. Es importante además distribuir los alimentos en 5 raciones diarias como ser: desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas una por la mañana y otra por la tarde.



Los macronutrientes son aquéllos que el cuerpo necesita en mayores cantidades siendo estos:

## Carbohidratos o hidratos de carbono

Los hidratos de carbono (CHO), llamados azúcares, son la fuente de energía de primera mano que el organismo necesita para el funcionamiento de todos los órganos y para realizar las actividades diarias como caminar, jugar, trabajar, estudiar, entre otras. Los principales alimentos fuentes de carbohidratos son: cereales, granos (maíz, arroz, trigo, avena, sorgo, maicillo) y los productos derivados de estos como harinas, panes, pastas, tortillas, galletas; raíces y tubérculos (papa, yuca, camote, malanga), plátanos, azúcar, miel y la panela o rapadura. Todos los azúcares debemos consumirlos con moderación ya que el exceso puede ser perjudicial para la salud.



*Para crecer,  
desarrollarme y estar  
saludable necesito  
consumir una  
alimentación variada  
y balanceada.*

## 1. Proteínas de origen animal

Sus funciones principales son: formación, crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos del organismo tales como el cabello, uñas, piel, músculos, sangre, huesos. Las proteínas también aportan energía, son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal:

Proteínas de origen animal: se consideran completas porque contienen todos los aminoácidos esenciales, indispensables para el ser humano, entre ellas tenemos: las que provienen de las carnes (res, pollo, pescado, mariscos, vísceras), lácteos (leche, cuajada, queso, requesón, yogurt) y los huevos.



**Carnes y embutidos:** La carne es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, en ella encontramos vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc; pero debido a su contenido alto en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes delgados de carne y retirar la grasa visible antes de cocinarla. La carne contiene hierro de alta biodisponibilidad y combinándola con los cereales y las legumbres se lograra consumir un plato más completo y nutritivo. Los embutidos deben consumirse ocasionalmente, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.

### **Pescados y mariscos**

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, aportan vitamina "D", yodo y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, principalmente el atún, sardina, salmón, anguila, etc. Estos ácidos grasos



*Realizar actividad física junto con una alimentación variada y saludable ayuda a las personas a mantenerse sanas y activas.*

reducen el colesterol "malo" (LDL), bajan los niveles de triglicéridos y son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de la enfermedad cardiovascular. Los mariscos (camarón, cangrejo, curiles, caracol, jaiba) son una gran fuente de vitaminas (B1, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc. Tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, calorías y grasas saturadas.

### **Lácteos**



Los lácteos (leche, queso, quesillo, requesón, mantequilla, cuajada, yogur fresco, entre otros) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, que contienen lactosa, azúcar presente en todas las leches de los mamíferos, vitaminas (A, D, B2 y B12) y son una fuente de calcio, que es un mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis. Es recomendable que los adultos sigieran lácteos descremados, por su menor contenido de ácidos grasos saturados y colesterol, especialmente en personas que tienen sobrepeso, obesidad, diabetes, y problemas cardiovasculares.





## Huevos

Es un alimento que aporta proteínas de alta calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio). Son muy nutritivos y esenciales en la etapa de crecimiento así como también durante el embarazo, la lactancia y la vejez. El consumo de tres o cuatro huevos por semana puede ser una alternativa más cómoda, accesible y de menor costo, similar al pescado y a la carne.

## 2. Proteínas de origen vegetal

Son incompletas porque no contienen cantidades suficientes de uno o más aminoácidos esenciales; sin embargo, si se combina en la misma comida un cereal con una leguminosa por ejemplo maíz y frijol o arroz y garbanzos, las deficiencias de uno se compensan con los excedentes del otro, dando por resultado una cantidad adecuada de los aminoácidos esenciales. Entre ellas tenemos: frijoles de toda clase (rojos, negros, blancos), garbanzos, soya, lentejas, cacahuete, mezclas de maíz y harina de soya utilizada como complemento alimenticio (Incaparina) y otras mezclas similares; también los cereales, raíces y verduras.



## Legumbres

Las legumbres son los frutos o vainas de las leguminosas. Constituyen una fuente de proteína y fibra, portándonos también carbohidratos, vitaminas y minerales. Por otro lado, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad.



*No es lo mismo comer que alimentarse.*

## Cereales

Los cereales deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que ellos nos proveen de una importante fuente de energía. Los alimentos que los contienen son el pan, las pastas, el arroz y los cereales (avena, harina de trigo, harina de yuca pinol), derivados del maíz como rosquillas, tortillas, etc. Por otro lado, los alimentos integrales (pasta, arroz, pan, harinas) son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados.



## Grasas



Son una fuente concentrada de energía (más energía por cada gramo). Son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas A, D, E y K. Las grasas pueden ser de origen animal o vegetal:

**origen animal** como la mantequilla en sus diferentes presentaciones, manteca de cerdo, etc.

**De origen vegetal como:** manteca vegetal, margarina, aguacate, y los aceites derivados de la soya, maíz, ajonjolí, semilla de girasol, linaza, y aceite de oliva, y otros, es recomendable que estas se consuman con moderación, debido a su elevado aporte calórico.

**Los micronutrientes** son los que el cuerpo necesita en menores cantidades siendo estas:



## Vitaminas

Son sustancias necesarias para regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo necesita pequeñas cantidades para tener un funcionamiento normal y al no consumirlas, la salud se ve afectada seriamente. Las principales fuentes de vitaminas son las verduras, frutas, hojas verdes y alimentos de origen animal, los alimentos fortificados como el azúcar con vitamina "A" y las harinas de maíz y trigo con complejo "B" (ácido fólico, niacina, tiamina).

*No empieces una dieta que terminara algún día. Comienza un estilo de vida saludable que dure para siempre.*

Las frutas y los jugos de frutas nos aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina "C",

carotenos, minerales como potasio, selenio y fibra. Por su valor nutritivo y su papel protector para la salud, se debería consumir más de una ración de fruta al día, preferiblemente fresca, son recomendable un consumo frecuente de frutas enteras porque aportan la mayor parte de la fibra, en cambio, cuando se toman como jugos solamente aportan vitaminas, minerales y azúcares.



Los grupos de verduras y hortalizas son una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que es recomendable consumirlas diariamente. La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es comerlas crudas, solas o en ensalada, también se pueden hacer al horno, a la plancha, o hervidas (es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos minerales), pero también si las cocemos al vapor mantendrán la mayoría de los nutrientes.



## Minerales

Los minerales también se necesitan en pequeñas cantidades y forman parte de los tejidos y tienen funciones específicas en el organismo. El calcio, fósforo, magnesio, flúor, hierro, zinc, cobre, yodo, potasio, sodio se encuentran en muchos alimentos, especialmente en la sal yodada (pero debe consumirse en poca cantidad) así como en los alimentos de origen animal como leche, huevos, queso y mariscos.



### Agua

El agua es imprescindible para el mantenimiento de la vida, ya que todas las reacciones químicas de nuestro organismo tienen lugar en un medio acuoso. Además, un consumo adecuado de agua ayuda a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal. El consumo de dos litros o más de agua al día es muy beneficioso para la salud.

Muchos productos alimenticios que se encuentran por doquier deben en lo posible excluirse o aminorarse de nuestra alimentación diaria como ser:

- Refrescos azucarados
- Panes, pasteles industriales
- Productos fritos (churros de cualquier tipo, tortillas fritas, entre otras)
- Dulces y “chucherías”
- Helados
- En el caso de los adultos, las bebidas alcohólicas

Las relaciones familiares también nos alimentan, sentarse a la mesa para comer en familia es mucho más que alimentarse: representa un momento de integración familiar, de dar y recibir afecto, de compartir nuestras experiencias, de comunicación en su sentido más rico y personal.

Los padres y las madres son una referencia para los hijos e hijas, que muchas veces no hacen más que repetir sus costumbres y hábitos. Por eso, si adoptamos hábitos saludables de alimentación es altamente probable que los y las hijas también lo hagan.



*Para evitar las enfermedades transmitidas por alimentos es necesario conservar la higiene; separe los alimentos crudos y cocidos; cocine completamente los alimentos; mantenga los alimentos a una temperatura adecuada y utilice agua potable.*







# Actividad y Ejercicio Físico

Actividad Física

Ejercicio Físico

Condición Física

Salud

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

En los niños, adolescentes y jóvenes

La actividad física en la edad escolar

En las personas adultas

16

## ACTIVIDAD FÍSICA

LA ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO BRINDAN A QUIENES LO PRACTICAN PLACER, SALUD Y BIENESTAR.



## Actividad y Ejercicio Físico

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía medido usualmente en kilocalorías. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar, viajar, realizar las tareas domésticas y las actividades recreativas. Como todos sabemos todas las personas sin distinción de edad, sexo, religión, clase social etnia, pueden desempeñar algún tipo de actividad física, incluso lo pueden hacer las personas que padecen enfermedades crónicas no transmisibles como son: diabetes tipo 2 (azúcar en la sangre), hipertensión arterial (presión arterial alta), enfermedades cardiovasculares, cáncer y las personas que sufren alguna discapacidad.

Nuestro cuerpo está diseñado para estar en movimiento y no en reposo. Bien lo saben los niños que difícilmente pueden mantenerse quietos por largo rato.

Algunas personas, piensan que con su trabajo diario hacen suficiente ejercicio para estar en forma. Subir y bajar unas escaleras o mantenerse buena parte de la jornada de pie, para mucha gente parece constituir una fatiga física. Puede que constituya algo de fatiga, pero esas pobres actividades no permiten una exigencia importante del sistema cardiovascular (corazón) como para que produzcan un efecto de ejercicio.

La estimulación regular de todo el cuerpo por medio del ejercicio produce mayor fuerza y resistencia, así como otras características propias de un buen estado de salud. Por supuesto, estos beneficios no se obtienen estando sentado en la oficina o en la casa todo el día, viendo fútbol en la televisión u oyéndolo por la radio, bebiendo alcohol y fumando cigarrillos. Por otro lado las personas que se dedican al trabajo artesanal de casabe, o casabe con preparación especial con especias, preparación de tabletas y pan de coco, deben después de la jornada de trabajo diario hacer actividad física ya que este tipo de trabajo condiciona a las personas a permanecer sentadas o paradas en una sola posición y el cuerpo necesita más movimiento.

Las actuales recomendaciones establecen que los adultos deben realizar actividad física o ejercicio al menos 30 minutos al día, en cambio los niños, adolescentes y jóvenes de ambos sexos deben realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana, esta actividad física debe incluir acciones que mejoren la salud ósea (huesos), la fuerza muscular y la flexibilidad.



*La actividad física, contribuye a la adopción de hábitos de salud, la prevención de enfermedades y el incremento en las expectativas de vida de las personas.*



Es importante determinar que hay varios conceptos al respecto como ser:

**Actividad física:** se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Por ejemplo, caminar, montar en bicicleta, hacer deporte, pasea en el campo junto a su perro, limpiar la casa, arreglar el jardín o la huerta, subir escaleras, caminar rápidamente, como rutina diaria tiene considerables beneficios para mejorar la salud.



**Ejercicio físico:** es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona, como por ejemplo aerobics (ejercicio de resistencia), pesas, maratones o carreras, competitivas, entre otras.



**Condición física:** es un estado placentero del organismo que produce bienestar y proporciona alegría para realizar las tareas de la vida cotidiana, mantiene un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas no transmisibles (azúcar en la sangre, presión arterial alta, enfermedades del corazón) y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas como el fútbol, basquetbol y artísticas como el baile.



*La actividad física te ayuda a prevenir problemas de salud y factores de riesgo como la depresión, el consumo de sustancias lícitas e ilícitas, a la delincuencia juvenil.*



**Salud:** es un estado del bienestar global físico, mental y social de la persona. La salud, como todos sabemos es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones

próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).

### ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

La actividad física aporta importantes beneficios a nuestra salud durante todo el ciclo de vida.

En los primeros años de vida, los más importantes son:



### En los niños(as), adolescentes y jóvenes:

1. Mejora la movilidad, el equilibrio y la coordinación corporal.
2. Permite adquirir fortaleza y resistencia corporal.
3. Ayuda a aumentar y mantener la solidez de los huesos.
4. Es importante para controlar el peso corporal, evitando situaciones de sobrepeso u obesidad.
5. Aumenta la autoestima y permite controlar la ansiedad.
6. Fomenta la sociabilidad con compañeros, amigos y/o familiares.



### La actividad física en la edad escolar

- Caminar para ir y volver de la escuela.
- Jugar al aire libre en los parques y plazas.
- Montar en bicicleta.
- Patinar.
- Saltar la cuerda.
- Jugar con la pelota.
- Jugar rayuela.
- Realizar paseos en familia por parques o zonas verdes de su comunidad, pueblo o ciudad.
- Toda esta actividad física debe ir acompañada de una saludable alimentación.



### En las personas adultas

- Reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes (azúcar en la sangre), hipertensión arterial (presión arterial alta) y algunos tipos de cáncer.
- Ayuda a controlar el peso corporal.
- Mejora el equilibrio, la coordinación, la movilidad, la fortaleza y la resistencia corporal.
- Ayuda a mantener la solidez de los huesos y, además, protege de la osteoporosis.
- Mejora el estado de ánimo y aumenta la autoestima.
- Disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.
- Fomenta la sociabilidad, porque generalmente la actividad física se desarrolla en grupo, con compañeros, amigos y/o familiares.



# Saneamiento Ambiental

¿Qué es el saneamiento ambiental?

Importancia del agua

Diferentes formas de potabilizar el agua para consumo humano

Desinfección del agua para consumo en el hogar

¿Qué son las aguas grises?

¿Qué recomendaciones especiales se deben tener con las aguas grises?

¿Qué son las aguas servidas o agua negras?

¿Qué son los desechos o residuos sólidos y como separarlos y clasificarlos?

Peligros ambientales de los desechos sólidos para la salud humana

Uso, limpieza y mantenimiento de la letrina seca e hidráulica

¿Qué son las enfermedades parasitarias o gastrointestinales?



## ¿Qué es el Saneamiento Ambiental?

El saneamiento es una serie de medidas encaminadas a controlar, reducir o eliminar la transmisión de enfermedades producidas por el agua o de origen hídrico, mejorando de esta manera la calidad de la vida humana y disminuyendo la contaminación ambiental.

En una localidad urbana o rural, para que las personas puedan vivir en un ambiente saludable necesitan un saneamiento básico que incluye:

- Abastecimiento de agua tratada para consumo humano.
- Adecuado manejo y disposición final de las aguas residuales y excretas (heces y orina).
- Adecuado manejo y disposición final de los residuos sólidos.

Una característica importante del saneamiento es que debe ser continua y completa, dentro y fuera del hogar, cada casa tiene un lugar donde se preparan los alimentos así como también cuentan con servicios sanitarios sean estos de losa hidráulica, o letrina seca, a excepción de algunas comunidades que hacen sus necesidades al aire libre contaminando el ambiente, por otro lado la mayoría de los hogares y especialmente en las comunidades rurales las familias mantienen animales como gallinas y gallos, perros, vacas, caballos, cerdos, patos, entre otros y la mayoría de estos no los mantienen en establos o cercos. La importancia para que un hogar sea sano y libre de riesgos es que se debe limpiar por fuera y por dentro diariamente y se deben aplicar medidas importantes que van desde la recolección de la basura ya sea enterrándola pero no quemándola para que no la rieguen los animales o abunden en ellas insectos o roedores. Pero si la basura es recolectada por la alcaldía municipal, introdúzcala en bolsas y amárrela para que la lleven a su destino final.

Para que el saneamiento ambiental sea efectivo se necesita un elemento fundamental que es el agua.

### Importancia del Agua

El agua cumple un rol muy importante para nuestra supervivencia diaria y todos dependemos de ella. Los usos del agua son incalculables no sólo para mejorar la salud pública sino también para el sustento diario como ser: beber, cocinar los alimentos, bañarse, lavarse las manos después de hacer las necesidades fisiológicas (orinar, defecar), lavar las verduras, las frutas, lavar la ropa, lavar pisos, lavarse los dientes, lavar las letrinas hidráulicas o los alrededores de las letrinas secas, para los animales, las plantas para dar vida a la naturaleza potenciar las cosechas agrícolas, la ganadería, la industria y el comercio, entre otras.



*Las fuentes de agua subterránea, como manantiales y pozos, deben estar protegidas contra la contaminación, las inundaciones y aguas superficiales. Se recomienda establecer un perímetro de protección para que el acceso de personas y animales esté restringido.*



El agua en la naturaleza contiene impurezas, que pueden ser de naturaleza físico-química o bacteriológica y varían de acuerdo al tipo de fuente. Cuando las impurezas presentes sobrepasan los límites recomendados, el agua deberá ser tratada antes de su consumo. Además de no contener elementos nocivos a la salud, el agua no debe presentar características que puedan rechazar el consumo.



El agua para consumo humano debe ser potable o tratada y debe cumplir con los requerimientos de las normas y reglamentos nacionales sobre calidad del agua y que básicamente atiende a los siguientes requisitos:

- Libre de microorganismos que causan enfermedades.
- Libre de compuestos nocivos a la salud.
- Aceptable para el consumo, con bajo contenido de color, gusto y olor tolerable.
- Sin compuestos que causen corrosión o incrustaciones en las instalaciones sanitarias.

### Diferentes formas de potabilizar el agua para consumo humano

La desinfección del agua en todos los hogares de todas las comunidades se puede hacer por varios métodos:
















- Clorándola
- Hirviéndola
- Filtrándola

#### Cloración del agua

1. Coloque agua en un recipiente limpio y que tenga tapadera.
2. El agua debe estar clara, si el agua no está clara espere a que se asiente y cámbiela de recipiente antes de colocarle cloro.
3. Agregue a 1 litro de agua 2 gotas de cloro.



## Desinfección del agua para consumo en el hogar

<b>Volumen de agua a desinfectar y tratar para tomar</b>		<b>Cantidades de cloro líquido al 5.25% o comercial a aplicar</b>
1 litro		2 gotas 
4 litros		8 gotas 
10 litros		20 gotas 
20 litros = 5 galones		40 gotas = (½ cucharaditas)
Para un barril de 200 litros		5 cucharaditas 
<b>Volumen de agua para desinfectar las verduras y frutas</b>		<b>Cantidades de cloro líquido al 5.25% o comercial a aplicar</b>
Las verduras y frutas primero lavarlas con agua y jabón, después colocarlas en cloro.		
1 litro		5 gotas 
2 litros		10 gotas 
4 litros	20 gotas 	
10 litros	50 gotas  (más de ½ cucharaditas)	
20 litros = 5 galones	100 gotas  (1 cucharadita)	
<b>Volumen de agua para desinfectar pisos y alrededores de letrinas secas, letrinas hidráulicas y pisos.</b>	<b>Cantidades de cloro líquido al 5.25% o comercial a aplicar</b>	
1 litro	20 gotas 	
2 litros	40 gotas  (½ cucharadita)	
4 litros	80 gotas  (1 cucharadita)	
10 litros	200 gotas  (más de 2 cucharaditas)	
20 litros = 5 galones	400 gotas  (más de 4 cucharaditas)	
Deje reposar el agua con cloro por 30 minutos. Si el agua tiene un leve olor y sabor a cloro, ya es segura para beber. Si no tiene gotero, puede utilizar una cucharita colocarle el cloro y dejar que las gotas caigan una por una de un lado.		

### Filtre el agua con una tela

Se puede construir un filtro de tela a partir de pañuelos, manta, lino u otra tela. La tela vieja bien lavada funciona mejor que la nueva porque las fibras gastadas tienen los poros más pequeños y son mejores para filtrar.



### Procedimiento:

1. Deje que el agua se asiente en un recipiente, de tal forma que los sólidos se depositen en el fondo.
2. Doble la tela 4 veces y estírela o átela sobre la boca de otro recipiente o jarrón de agua.



3. Vierta el agua lentamente del primer jarrón al segundo, pasando a través de la tela del segundo recipiente o jarrón.
4. Al finalizar la filtración, lave con agua y jabón la tela, póngala a secar al sol y guárdelo en una bolsa limpia, esto destruye los microbios que quizás quedaron en la tela. Durante la temporada de lluvias, desinfecte la tela con cloro ya que no hay sol. Cada vez que filtre agua lave el recipiente que usa con agua caliente.

### Hervir el Agua

Ponga el agua a hervir a fuego fuerte (puede hacerlo en una olla grande para tener agua para todo el día). Una vez que empiece a hervir, deje que hierva por 1 minuto completo antes de retirar la olla para enfriarla. En zonas montañosas, el agua debe hervir por 3 minutos para eliminar los microbios, ya que el agua hierve a una temperatura más baja en lo alto de las montañas.



Al hervir, el agua cambia de sabor. Una vez que el agua hervida se haya enfriado, viértala en un recipiente limpio o en una botella y ventéela o agítela vigorosamente. Esto agrega aire al agua y mejora su sabor.

En las comunidades rurales generalmente el fogón pasa encendido por bastante tiempo y una parte de ese fogón puede servir para que el agua hierva y de esta manera se utilizará menos leña.

### Desinfección Solar

La desinfección solar es una manera muy efectiva para purificar el agua valiéndose sólo de la luz del sol y una botella. Si el agua se filtra o se deja asentar primero, se aclarará más y por lo tanto se desinfectará más rápido. La desinfección solar funciona mejor en países tropicales, donde es más fuerte la luz solar.

#### Procedimiento:

1. Lave con agua hervida y jabón las botellas transparentes de plástico o vidrio, o una bolsa de plástico.
2. Llene la botella hasta la mitad y agítela por 20 segundos. Esto agregará burbujas de aire al agua. Siga llenando la botella. Las burbujas de aire ayudarán a desinfectar el agua más rápido.
3. Coloque la botella en un lugar abierto donde no haya sombra y donde no la puedan alcanzar las personas o los animales (por ejemplo, en el techo de la casa). Deje la botella al sol por lo menos 6 horas en un día soleado o 2 días si está nublado.
4. Cuando desee beber agua destape la botella con las manos lavadas y limpias y utilice un vaso y vuelva a tapar la botella con la tapadera. Esto evitará una posible contaminación por contacto con las manos u otros recipientes.



## ECOFILTRO



### ¿Cómo Funciona el ECOFILTRO?

La unidad de filtración se produce de **3 materiales naturales** que son la arcilla, el carbón activado y la plata coloidal. Juntos, estos materiales tienen las siguientes características:

**La arcilla** crea canales microscópicos (pequeñísimos) dentro de las paredes interiores de la unidad de filtración y atrapa todos los contaminantes que existan en el agua, incluyendo sólidos, BACTERIAS Y PARÁSITOS.

**El carbón** activado elimina todo mal olor, sabor y turbidez del agua sin importar cuál sea su proveniencia (arroyo, río, pozo, laguna o lago).

**La plata coloidal** se impregna en la superficie del filtro cerámico después de que este se cose en el horno. Es un bactericida (desinfectante) utilizado en todo el mundo para purificar el agua y no tiene ningún efecto secundario. Esta funciona como una segunda capa protectora para neutralizar a los contaminantes.



#### Primer paso:

Coloque la unidad filtrante dentro del Ecofiltro. Es muy importante sostenerla sólo de las orillas.



#### Segundo Paso

Vierta agua hasta llenar la unidad filtrante. Luego del primer uso no mantener seca la unidad filtrante.



#### Tercer Paso

El ecofiltro le brindará hasta 2 litros de agua purificada por 2 horas.

## ¿Cómo Construir un Filtro Casero?

### Filtro Casero



El conocimiento y aplicación de normativas básicas referentes a la desinfección y almacenamiento domiciliarios del agua puede reducir, de forma drástica, la incidencia de enfermedades gastrointestinales asociadas a la contaminación del agua de consumo y uso doméstico. La adopción de estas medidas constituye, sin lugar a dudas, un aspecto de vital importancia para el disfrute de una mejor calidad de vida.

### ¿Qué son las aguas grises?

Las aguas grises son aguas provenientes de las faenas o labores domésticas, las cuales se realizan en el hogar ya sea por el lavado de manos, lavado de ropa, del baño diario de las personas por regaderas o con bandeja, tinas y lavabos del baño o la cocina. Son aguas residuales que tuvieron un uso ligero, que pueden contener jabón, cabello, suciedad o bacterias, pero que están suficientemente limpias para regar las plantas caceras, lavar los patios, entre otras.

El agua proveniente del inodoro, así como el agua del lavado de pañales, no debe ser considerada aguas grises, esta son agua negras porque contiene heces fecales que son nocivas para los seres humanos y producen enfermedades e infectan los cultivos de verduras y frutas. Tampoco se deben reutilizar agua que contengan productos químicos.

### ¿Qué recomendaciones especiales se deben tener con las aguas grises?

- No almacene las aguas grises por más de 24 horas. Si almacena las aguas grises, los nutrientes que hay en ellas empezarán a descomponerse y generarán malos olores.
- Minimice el contacto con las aguas grises. Las aguas grises pueden contener patógenos (bacterias) por lo que no se le debe dar a los animales ni a las personas.
- Las aguas grises al caer al suelo se reabsorben rápidamente pero si es bastante cantidad principalmente cuando lava la ropa, haga una zanja o coloque en el lavadero un tubo para que las mismas fluyan en las afueras de su casa y no permita el estancamiento ya que estas aguas facilitan la reproducción de insectos, así como el contacto con animales y seres humanos.

- Reserve en el día la cantidad justa de aguas grises que utilizará para las necesidades de riego de sus plantas.
- Si lavo la ropa y a esta agua le coloco algún producto químico como boro o bórax, blanqueador a base de cloro o detergentes en polvo, no riegue las plantas con esta agua ya que las sales se pueden acumular en el suelo y evitar que las plantas tomen agua. Con el tiempo, el crecimiento de sal puede dañar o matar las plantas.

### ¿Qué son las Aguas Servidas o Agua Negras?

Se denomina aguas servidas a aquellas que resultan del uso doméstico o industrial del agua. Se les llama también aguas residuales, aguas negras o aguas cloacales (heces fecales).

Son residuales pues, habiendo sido usada el agua, constituyen un residuo, algo que no sirve para el usuario directo; son negras por el color que habitualmente tienen y cloacales porque son transportadas mediante cloacas o alcantarilla, nombre que se le da habitualmente al colector, e incluyen, a veces, las aguas de lluvia y las infiltraciones de agua del terreno.



*Cuando las fuentes de abastecimiento son aguas superficiales captadas en canales, acequias, ríos, entre otras, requieren ser purificadas y desinfectadas antes de su consumo.*

### ¿Qué son los Desechos o Residuos Sólidos?

Los desechos o residuos sólidos son aquellas sustancias, productos o subproductos en estado sólido o semisólido. En cualquier actividad que se realiza en la vida diaria, siempre genera diferentes tipos de desechos los cuales si no se manejan en forma sanitaria pueden provocar daños en la salud y el ambiente.

### Clasificación de los Residuos Sólidos:

- Por su naturaleza: Secos y mojados.
- Por su composición química: Orgánicos o biodegradables, inorgánicos.
- Por los riesgos potenciales: Peligrosos y no peligrosos.
- Por su origen de generación: Domiciliarios, comerciales, industriales, limpieza de espacios públicos, establecimientos de salud, residuos de construcción, agropecuarios, entre otros.

**No peligros y utilizables:** papel, cartón, cartulina, periódicos, vidrio, envases de plástico (refresco, agua), bolsas, platos, cucharas, cuchillos plásticos, metales. Hay compañías que se dedican al reciclaje de los mismos.



**No peligros y descartables:** papel higiénico, servilletas, papel toalla, pañales, papel encerado, papel aluminio, cerámica, colillas de cigarro, latas, etc. Estos materiales de desecho se deben enterrar, no quemar ya que hay contaminación ambiental.

**Orgánicos o biodegradables:** Residuos de comida y material vegetal. Estos se pueden utilizar para compostaje que servirá de abono en los cultivos.

**Materiales Peligrosos:** pilas de baterías o baterías de radio o focos, químicos, medicamentos vencidos, aceite usado, biológicos o residuos hospitalarios (agujas de jeringas, algodón, gasas, instrumentos de procedimientos quirúrgicos), residuos de industria química e industria farmacéutica, residuos de la actividad agropecuaria o forestal como fungicidas, plaguicidas, biosidas, productos inflamables, residuos tóxicos (bolsas de veneno, botes de venenos, botes de insecticidas, residuos de la industria energética, residuos de la industria del petróleo tales como bituminosos, alquitrán, emulsiones acuosas, residuos de la industria textil tales como cromo oxidado, colorantes, ácidos, residuos de la industria militar, residuos de centros de investigación científica, tales como solventes y reactivos usados, entre otros. Estos materiales se pueden enterrar en un hoyo profundo y dejar bien sellado ese lugar, o llevarlas al recolector comunitario.



*La contaminación del agua (ríos, lagos y mares) es producida, principalmente, por cuatro vías:*

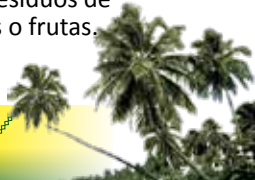
*Derramamiento de aguas servidas, basura, relaves mineros y de productos químicos.*

**Materiales peligrosos especiales:** escombros, llantas, colchones, estantes.

El efecto ambiental más elemental que genera los desechos sólidos abandonados constituyen un problema sanitario ya que atrae roedores e insectos, obstruyen los desagües y drenajes abiertos, invaden los caminos, contaminan la calidad del suelo, de las aguas subterráneas y superficiales por arrojar la basura a ríos, lagos y arroyos, así como por el líquido percolado, producto de la descomposición de los residuos sólidos en los botaderos a cielo abierto, restan belleza a las comunidades y emiten olores desagradables y polvos irritantes provenientes de la quema abierta, lo que causan muchas enfermedades respiratorias e irritaciones nasales y de los ojos a las personas y animales.



**Residuos Orgánicos:** Se descomponen o se pudren rápidamente como restos de comida, cascara de fruta, verdura y papel (dependiendo de su calidad), hojas del jardín, residuos de poda, residuos de cultivo de vegetales o frutas.



**Residuos Inorgánicos:** Son aquellos productos que se descomponen muy lentamente. En general, son productos industriales. Ejemplo: Latas, vidrio, plásticos, acero, hierro, plomo, etc. No se descomponen.



### Efectos de la inadecuada disposición de basuras en la Salud

Los desechos sólidos, mal colocados en el hogar o fuera de él, constituyen una fuente de contaminación de los principales elementos vitales, la tierra, el aire y el agua.

#### ¿Cuál es el impacto para la salud de los desechos sólidos en los seres humanos?

- Daños en la piel.
- Enfermedades respiratorias.
- Enfermedades intestinales.

Cuando hay basura regada en cualquier sitio de la casa ya sea afuera o adentro y en la calle, hay vectores que producen enfermedades como por ejemplo:

**Moscas:** cólera, diarrea, fiebre, tifoidea, salmonella, disentería.

**Cucarachas:** Fiebre tifoidea, gastroenteritis, diarreas, encefalitis.

**Mosquitos:** malaria, dengue, chikungunya, zika, entre otras

**Ratas:** Peste bubónica, tifus, leptospirosis, diarreas, disentería, rabia.

**Cerdo:** cisticercosis, toxoplasmosis, triquinosis, teniasis.

La proliferación de vectores alrededor de los residuos de basura desechados, ponen en riesgo la salud y contaminando el agua.

## ¿Cómo separar y clasificar los residuos sólidos?



**Basura orgánica:** restos de comida, cascara de fruta, verdura y papel (dependiendo de su calidad), hojas del jardín, residuos de poda, residuos de cultivo de vegetales o frutas, etc.



**Basura Inorgánica:** Latas, vidrio, plásticos, acero, hierro, plomo, etc.



**Prohibido quemar las basuras** es dañino para el medio ambiente y para el ser humano

Para evitar este problema es necesario que los residuos si no hay tren de aseo, lo más saludable es enterrarlos en el patio de la casa de la siguiente manera:

Seleccionar las basuras, separando las orgánicas de las inorgánicas.

- Seleccionar un sitio a una distancia de 5 a 10 metros, de la vivienda o en el terreno de cultivo.
- Excavar un hoyo de más o menos 1 metro de ancho y 1 metro de profundidad.





*No botar la basura en patios, calles o parques, la basura producida en casa son focos de infección, entiérrala no la queme.*

- Construya un borde con tierra apisonada (aplastada) para evitar que el agua de lluvia entre al hoyo.
- Cada día después de echar la basura a la fosa, recubrir con una capa de 5 cm de tierra y compactarla. Este recubrimiento de tierra evitará la presencia de roedores y otros vectores y el escape del mal olor por la descomposición de la basura.
- Es necesario que este lugar donde está enterrando la basura le coloque palos, laminas viejas o madera vieja atravesada para evitar que los niños o los animales puedan caer en el hoyo y evitar que el agua de lluvia ingrese al mismo.

- Una vez que se llena la fosa con la basura se excava otra zanja similar en otro lugar.

## Peligros Ambientales de los desechos sólidos para la Salud Humana

<p style="text-align: center;"><b>Peligros Tradicionales</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Peligros Modernos</b></p> 
<p style="text-align: center;"><b>Relacionados con la Pobreza y el Desarrollo Insuficiente</b></p>	<p><b>Ligados a un “desarrollo rápido” (que no tiene en cuenta a la salud y el medio ambiente) y a un “consumo insostenible” de los recursos naturales.</b></p>
<p>Falta de acceso al agua potable.</p>	<p>Contaminación del agua por los núcleos de población, la industria y la agricultura intensiva.</p>
<p>Saneamiento básico insuficiente en el hogar y en la comunidad.</p>	<p>Contaminación del aire urbano por las emisiones de los motores de vehículos, las centrales energéticas de carbón y la industria.</p>
<p>Contaminación de los alimentos por microorganismos (bacterias) patógenas o que producen enfermedades.</p>	<p>Acumulación de residuos sólidos y peligrosos.</p>
<p>Contaminación del aire interior por el uso de carbón o combustibles usado en la cocina.</p>	<p>Riesgos químicos y por radiación debidos a la introducción de tecnologías industriales y agrícolas.</p>
<p>Sistemas insuficientes y/o inadecuados de disposición de residuos sólidos.</p>	<p>Riesgos de enfermedades infecciosas nuevas y reemergentes.</p>
<p>Riesgos de accidentes laborales en la agricultura e industrias domésticas.</p>	<p>Deforestación, degradación del suelo y otros cambios ecológicos importantes en los niveles locales y regionales.</p>
<p>Catástrofes naturales, como las inundaciones, los terremotos o las sequías.</p>	<p>Cambio climático, agotamiento de la capa de ozono de la estratosfera y contaminación transfronteriza.</p>
<p>Vectores de enfermedades, especialmente insectos y roedores.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viviendas y refugios insalubres</li> <li>• Agentes infecciosos</li> <li>• Alimentación deficiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Humo de tabaco.</li> <li>• Alcohol.</li> <li>• Peligros por transporte.</li> <li>• Riesgos ocupacionales.</li> <li>• Dieta poco saludable.</li> </ul>

Fuente: YASSÍ, A. y cols. *Salud ambiental básica. Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente. 2002*



Actualmente del plástico de las botellas de fresco o agua se pueden elaborar diferentes objetos útiles en el hogar como ser: Flores, carteras, cercas para animales (las botellas se llena de tierra y se tapan y luego se pegan muy unidas con tierra de la que hace el adobe), recogedores de basura, puede utilizarse para guardar el agua que hirvió para su consumo diario, basureros, sembrar plantas ornamentales o sembrar plantitas aromáticas para el consumo del hogar como: albahaca, tomillo, romero, culantro, entre otras. Ya hay empresas en el país que compran este producto para reciclaje.

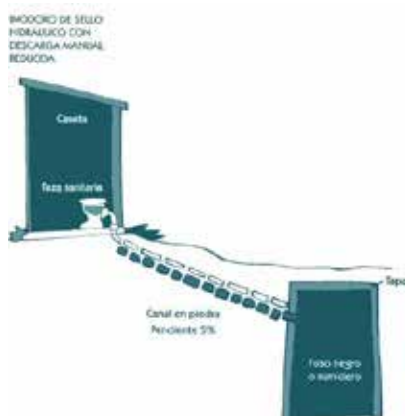
### Uso Limpieza y mantenimiento de la Letrina

La letrina debe estar en buenas condiciones, ello significa que no debe estar rajada, la puerta tiene que tener pasador, caseta y techo, taza con tapa, no debe presentar malos olores.

#### Letrina Seca



#### Letrina Hidráulica



- La letrina deberá ubicarse a una distancia mínima de 15 metros de la fuente de agua subterránea para garantizar que el agua no se contamine por la infiltración de los desechos fisiológicos (heces, orina) dispuestos en el subsuelo.

- Debe contar con un lavamanos o vasija con agua muy cerca de la letrina para lavarse las manos con agua y jabón después de utilizarla.
- Los padres, madres, tutores y familia deben acompañar a los menores a la letrina o utilizar la bacinilla, las cuales deben lavarse inmediatamente y vaciar el contenido en la letrina.
- La letrina debe contar con papel higiénico, o el material que acostumbren a utilizar para tal fin.
- Debe entrar a la letrina con los zapatos puestos y la puerta debe permanecer cerrada todo el tiempo para evitar que los animales domésticos entren.
- La letrina debe estar en un lugar ventilado y preferiblemente donde le dé la luz solar.
- Lavar la taza de la letrina con agua y jabón por lo menos dos veces a la semana y el piso todos los días.
- En caso de malos olores puede echarle ceniza del fogón, gas (kerosene) o cal.
- Limpiar o lavar los alrededores de la letrina.
- Las mujeres en el último mes, antes del parto, deben utilizar la bacinilla.
- La letrina no debe utilizarse como depósito de herramientas e insumos agrícolas, ni como gallinero.
- La letrina no debe utilizarse para vaciar basura, desperdicios de alimentos porque estos desechos deben enterrarlos o embolsarlos para que los recoja la alcaldía.

### ¿Qué son las Enfermedades Parasitarias o Gastrointestinales?

Las enfermedades infecciosas y parasitarias gastrointestinales, son enfermedades causadas por parásitos. Los parásitos son seres vivos que viven de otros seres vivos, como de su cuerpo, para alimentarse y tener un lugar donde vivir.

#### Parásitos



#### Bacterias



#### Virus



#### Vectores



El agua y los alimentos contaminados se consideran como los principales vehículos involucrados en la transmisión de bacterias o bacilos, virus, o parásitos, pero también pueden adquirirse por la picadura de un insecto o por contacto sexual.

Los parásitos varían en tamaño desde muy pequeños, organismos unicelulares llamados protozoarios, hasta gusanos, que pueden observarse a simple vista.

Los microorganismos patógenos o dañinos para los seres humanos que habitan en los entornos acuáticos pueden provocar cólera, fiebre tifoidea, disenterías, poliomieltis, hepatitis, salmonelosis, amibiasis, entre otras enfermedades.

Las enfermedades que se propagan por el agua se conocen como “enfermedades transmitidas por el agua o enfermedades de origen hídrico”. Sus agentes patógenos o nocivos son biológicos, más que químicos, y los males que provocan casi siempre son contagiosos. Por lo general, los agentes patógenos o nocivos pertenecen al grupo de los microorganismos, que se transmiten en las heces excretadas por individuos infectados o por ciertos animales de sangre caliente producto del inadecuado tratamiento de las aguas residuales. De tal forma que estas enfermedades se pueden contraer al ingerirlos en forma de agua o de alimentos, contaminados por heces fecales (vía fecal-oral).

Los patógenos humanos transmitidos por el agua incluyen muchos tipos de microorganismos tales como: bacterias, virus, protozoos y, en ocasiones, helmintos (lombrices intestinales), todos ellos muy diferentes en tamaño, estructura y composición.

Muchas personas también sufren de infecciones transmitidas por vectores, que son insectos u otros animales capaces de transmitir una infección, como los mosquitos y las moscas que se crían y viven cerca de aguas contaminadas y no contaminadas. Estos vectores infectan al hombre con malaria o paludismo, fiebre amarilla, dengue, Chikungunya y Zika.

Para prevenir enfermedades parasitarias o gastrointestinales es importante tomar agua tratada, hervida o filtrada, lavar las frutas y verduras con agua y jabón y después colocarla en desinfectante (cloro) y lo más importante lavarse las manos con agua y jabón después de ir al baño, antes de manipular alimentos, antes de dar el pecho al niño(a) y siempre que las tenga sucias

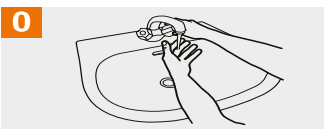


Técnica del lavado de manos:

# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

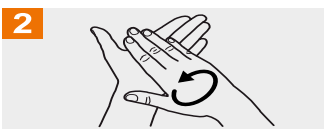
 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



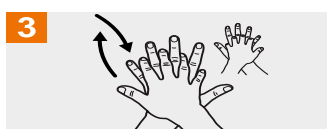
**0** Mójese las manos con agua;



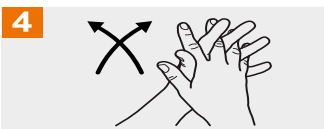
**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



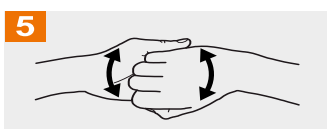
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



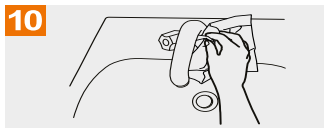
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



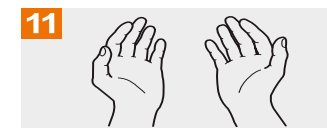
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



# Embarazo Adolescente

¿Qué es el embarazo adolescente?

¿Cuáles son los pasos que pueden evitar un embarazo adolescente?

¿Por qué una adolescente se embaraza?

¿Qué consecuencias trae un embarazo a la adolescente?

Consejos para evitar embarazo en las adolescentes.

¿Cómo los padres, madres, tutores y familiares pueden evitar que una adolescente se embarace?



## Prevención de Embarazo Adolescente

Se llama embarazo adolescente al embarazo de las mujeres menores de 19 años, edad en la que se considera que termina esta etapa de la vida. Las adolescentes son capaces de procrear mucho antes de alcanzar la madurez emocional. El embarazo adolescente presenta un riesgo mucho mayor tanto para la mamá como para el bebé.



El embarazo en la adolescencia, a nivel mundial, sigue siendo un impedimento para mejorar la condición educativa, económica y social de la mujer, en el caso de las adolescentes, la maternidad precoz limitan en alto grado las oportunidades de educación y empleo, además tienen una menor probabilidad de terminar sus estudios de secundaria y una mayor probabilidad de terminar siendo económicamente comprometidas y dependientes de su familia, además por la inmadurez de sus órganos reproductivos pueden morir al momento del parto. Los hijos(as) de las madres adolescentes tienen un mayor riesgo de ser prematuros y nacer con bajo peso, tener retardo mental, vivir en la pobreza, crecer sin un padre, tener un desempeño escolar pobre, una asistencia médica deficiente, una crianza inadecuada, y sufrir de abuso y negligencia.

El embarazo en las adolescentes es una situación que ha llegado a ser considerado como un problema de salud pública y social; en todas partes se ve un aumento en el número de estos embarazos, el incremento se ve en todos los niveles sociales aunque con predominio en las clases desatendidas, por su ignorancia, falta de educación sexual y desconocimiento de los métodos de planificación familiar. Ante todo, se debe tener presente que la preparación para la vida sexual, de la pareja, familiar y reproductiva del ser humano y en particular, de las y los adolescentes, comienza con la vida, en las edades más tempranas, con los saberes, los valores, los modelos conductuales que la familia y los adultos en general les transmiten a diario en el proceso de socialización.



*EL Novio que te quiere  
y te respeta, no busca  
los lugares solitarios  
para estar contigo ni te  
pide la prueba de amor.*

El embarazo en la adolescencia es una realidad alarmante que puede cambiar su vida en un instante. La buena noticia es que el embarazo en la adolescencia es evitable: al no tener relaciones sexuales nunca estará en riesgo de quedar embarazada. Si decide tener relaciones sexuales es mejor estar informada acerca de lo que puedes hacer para evitar un embarazo no planeado.



## ¿Cuáles son los pasos que pueden evitar un embarazo adolescente?

1. **No ceda ante la presión de sus compañeras:** No comience a tener relaciones sexuales únicamente porque otras compañeras del colegio lo están haciendo, si usted no está segura de hacerlo, no lo haga, ya llegará el tiempo en que usted estará preparada física y mentalmente para hacerlo.
2. **Aprenda a decir “no”:** Cualquier cosa con la que usted como mujer no se sienta cómoda, ya sea rehusándose a tener novio, tener cualquier tipo de contacto físico, tener relaciones sexuales o tener relaciones sexuales sin protección, no hay nada malo con mantenerse firme. La única forma 100 % segura de evitar un embarazo es **no teniendo relaciones sexuales**, así que no debería sentirse mal por no querer atravesar por eso.



*Fomente valores personales, como el respeto a su cuerpo, a la vida, a las decisiones de los demás y al ejercicio responsable de la sexualidad.*

3. **Aprenda sobre lo que resultará y no resultará en un embarazo:** En las relaciones sexuales en general hay muchos mitos acerca de cómo se puede quedar embarazada y qué evitará que se embarace. Muchos de estos mitos son simple información **errónea** y algunos de ellos son mentiras diseñadas para engañarla. Lo importante es que debe leer sobre el tema o buscar información a través de su padre, madre, tutor, familia o personal de salud y toda esa información disminuirá las posibilidades de quedar embarazada de una forma segura e inteligente.

4. **Comprenda la efectividad de las diferentes formas de métodos anticonceptivos:** Busque ayuda en las unidades de salud, allí hay personal capacitado para brindarle consejería e informarle, orientarle y proporcionarle métodos a quienes lo soliciten, sean varones o mujeres. En la actualidad se cuenta con métodos anticonceptivos seguros y prácticamente sin repercusiones para la salud. La mayoría de los métodos temporales (los puede dejar cuando quiera) pueden ser utilizados por los adolescentes. Por otro lado los métodos que ofrecen una mayor seguridad anticonceptiva son: los hormonales (pastillas e inyecciones) y el Dispositivo intrauterino (DIU), implantes. Si él o la adolescente quieren prevenir un embarazo y evitar una infección de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH/Sida, deberá usar el condón o preservativo. Es importante recalcar que en las y los adolescentes no es muy recomendable la promoción de métodos “naturales” o de abstinencia periódica, ya que se ha visto que el índice de falla es muy alto.



5. **Asegúrese cuando decida iniciar relaciones sexuales con su pareja de tomar la decisión correcta:** si usted no se siente lo suficientemente cómoda con su pareja para hablar con él/ella acerca de protección para evitar un embarazo, definitivamente no está lista para tener relaciones sexuales. Asegúrese de estar completamente informado(a) acerca de la efectividad de todos los diferentes métodos anticonceptivos antes de tomar una decisión tan importante.
  
6. **Asegúrese de saber qué tipos de anticonceptivos no funcionan consistentemente:** La mujer adolescente no puede utilizar métodos naturales como son el método del ritmo y la temperatura basal, como método anticonceptivo porque a esa edad no se puede predecir cuándo está ovulando y cuándo es menos fértil, porque el cuerpo de la niña, no ha alcanzado la madurez necesaria en su desarrollo ya que el ciclo menstrual en esos años es muy irregular y errático y por ello es difícil de predecir. Por otro lado el coito interrumpido, que es cuando el hombre tiene que “sacar” el pene antes de eyacular, es extremadamente poco fiable ya que la pre-eyaculación puede gotear antes de que él llegue al clímax, lo cual puede terminar en un embarazo.
  
7. **Debe saber qué hacer si queda embarazada:** Si cree que existe la posibilidad de que puede estar embarazada, hágase una prueba de embarazo tan pronto como sea posible. Estas se pueden realizar de forma gratuita en las unidades de salud de su localidad.



*Conozca los métodos anticonceptivos para prevenir el embarazo.*

### ¿Por qué una adolescente se embaraza?

- Falta de educación y orientación
- Por querer experimentar cosas nuevas
- Falta de conocimiento de formas de protección (desconocimiento de anticonceptivos) y recursos económicos insuficientes para comprarlos
- Falta o mala comunicación con los padres
- No hay educación sexual, ni en el hogar, ni en las instituciones educativas
- Presión de novios o grupo
- Los padres, madres, tutores o familiares, no saben comunicarse con sus hijas cuando se trata de hablar de sexualidad
- Inmadurez





## ¿Qué consecuencias trae un embarazo a la adolescente?

- No podrá terminar sus estudios.
- La adolescente tendrá que buscar trabajo para criar a su hijo(a) porque en su casa nadie lo mantendrá, además tendrá que pagar para que alguien se lo cuide.
- Los padres, madres, tutores y familiares muy tradicionalistas sentirán vergüenza.
- Afectará a toda la familia por los gastos económicos.
- El padre del niño(a) que cuando eran novios le ofreció el cielo la tierra y las estrellas casi siempre se ausenta y deja sola a la madre.

## Consejos para evitar embarazo en las adolescentes

- Sólo existen dos formas para evitar un embarazo no planeado, precipitado o sorpresivo: La abstinencia total o el uso de anticonceptivos. Sin embargo, podría tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:
- Mantener relaciones sexuales conlleva responsabilidad. Lo ideal es abstenerse hasta tener la madurez para entender su significado y consecuencias.



*Si te gusta alguien por su físico – no es amor, es deseo. Si te gusta por su inteligencia – no es amor, es admiración. Si te gusta por su riqueza – no es amor, es interés. Pero si no sabes por qué te gusta – entonces eso sí es amor.*

• Los padres, madres, tutores o familiares deben proporcionar información adecuada y oportuna sobre el embarazo, forma de prevenirlo, así como advertir de los riesgos de las Enfermedades de Transmisión Sexual (ITS), incluyendo el VIH/Sida.

• En caso de tener relaciones sexuales, es necesario el uso del condón, tanto en relaciones coitales como en el sexo oral o cualquier actividad sexual.

• Se deben conocer todos los métodos anticonceptivos y elegir, con ayuda de algún especialista de las unidades de salud, el más adecuado.

• Evitar el consumo de alcohol y drogas para no perder el control cuando se esté con la pareja. De esta manera se tomarán decisiones adecuadas y responsables sobre el ejercicio de la sexualidad.

- Es fundamental desarrollar valores personales, como el respeto a nuestro cuerpo, a la vida y las decisiones de los demás.
- Anteponer proyectos de vida y sueños profesionales a emocionales.
- Es válido decir **NO** cuando exista presión hacia las relaciones sexuales.



## ¿Cómo los padres, madres, tutores y familiares pueden evitar que una adolescente se embarace?

Durante la adolescencia es frecuente que la comunicación con las personas mayores como ser el padre, madre, tutor o familiar se torne difícil, que sea poco clara o no se haga de la mejor manera. Estos tropiezos en la comunicación se comprenderán mejor si no olvidamos que ser adolescente implica estar en un proceso de cambio permanente que no sólo hace que sus intereses varíen continuamente, sino que cada vez tengan más cosas nuevas en que pensar.



Las relaciones entre padres e hijos vienen a ser un intercambio comunicativo, social y emocional, y es indispensable que se dé en todo ámbito. Desde que el hijo nace, inicia la relación. Para que exista calidad, es necesario que los padres no tomen actitudes en criticar o emitir juicio, ni realicen comparaciones con otros. En vez de ello, se debe tratar de comprender la individualidad y características de cada uno, solucionar los diferentes problemas que se presenten, ante todo, escuchando, dialogando y comprendiendo las actitudes, corrigiendo según sea el caso que éstos presenten.

Varios estudios realizados han demostrado que cuando los adolescentes son supervisados por sus padres, madres, tutores y familiares, son más propensos a ser mayores cuando se inician en su vida sexual, a tener una menor cantidad de parejas, a usar anticonceptivos y a tener menos riesgo de embarazo. Sin embargo, se debe hacer notar que una vigilancia **“sumamente estricta”** por parte de los padres, madres, tutores y familiares está relacionada con un riesgo mayor de embarazo en la adolescencia.

Es necesario que usted como padre, madre, tutor y familiares tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Comunicarse con las y los hijos e involucrarse en sus vidas, es esencial para lograr un desarrollo sano y seguro del adolescente y es fundamental para reducir el embarazo en la adolescencia.
- A menudo es difícil tener con las hijas(os) discusiones abiertas acerca del sexo, pero los padres, madres, tutores y familiares deben romper el silencio que usualmente envuelve este tema.
- Los jefes de familia y sus hijas(as) deben compartir responsabilidades en la prevención del embarazo en la adolescencia.



*Cada lágrima que derrames por un amor, te hará más fuerte y más sabia en una próxima relación.*



- Hablar con los hijos(as) sobre sexo, amor y valores morales, supervisar o vigilar sus actividades, conocer a sus amigos, ayudarlos a definir sus metas a futuro y proveerlos de habilidades para lograr esas metas, son acciones que los padres, madres, tutores y familiares pueden implementar para ayudar a prevenir el embarazo en las adolescentes.
- Hay que recordar que los padres, madres, tutores y familiares, no importa qué edad tengan los hijos, el trabajo de los padres nunca termina.
- Ayúdelos a entender por qué el embarazo puede obstaculizar el camino para alcanzar sus futuras metas.
- Explíqueles con buenos argumentos *cómo son las relaciones de pareja cuando son buenas y responsables.*
- Hábleles honestamente sobre lo que es el amor, el sexo y la relación de pareja ya que ellos están en una edad bastante vulnerable y tienen sentimientos reales.



**La prevención de un embarazo no sólo corresponde a la mujer, también le corresponde al hombre, es responsabilidad de ambos.**

- No cometa el error de decirles que no tengan relaciones sexuales, recuerden que a ellos hay que justificarles todo y no sólo en el aspecto de salud y la seguridad, sino más bien en cuanto a las emociones.
- Antes de que usted como padre, madre, tutor y familiar hable sobre estos temas con sus hijos(as), responda estas interrogantes, ya que ellos se las preguntarán: ¿Cómo puedo saber cuándo es el momento correcto para iniciar mi vida sexual? ¿Debería esperar hasta el matrimonio? ¿Cómo saber cuándo estoy llegando demasiado lejos con mi novio(a)? ¿Cómo puedo manejar las presiones de mis amigos y compañeras con respecto a este tema? ¿Si tengo relaciones sexuales me hare popular? ¿Cómo saber si estoy enamorada(o)? ¿Cómo digo “no”?
- Hábleles de los métodos anticonceptivos que pueden usar (con esto no es que usted, los esté inclinando u orillando a tener relaciones sexuales), ellos necesitan tener información confiable y útil, si usted considera que no lo puede hacer, busque en una unidad de salud de su localidad alguien que le ayude.
- Algo importante que usted debe de saber cómo padre, madre, tutor y familiar que su obligación con sus hijos(as) es cuidarlos y protegerlos, ellos confían en usted, si usted no lo hace otras personas lo harán y probablemente no es una información confiable, por otro lado la forma, el tono y la actitud deben ser delicados sin críticas destructivas ni regaños.



## ¿Cómo mejorar las relaciones entre, padres, madres, tutores y familias e hijos(as)?

Ustedes tienen que crear el equilibrio perfecto entre el amor y el rigor cuando se merece, orientarlos al buen vivir, evitar los reproches, estando siempre atentos a escucharles, mostrándoles interés en sus asuntos, comprenderlos, inspirarlos o motivarlos a la superación personal. De esa manera lograrán familias estables emocionalmente con vínculos más sólidos en confianza y armonía.



### EMBARAZO ADOLESCENTE

TUS VALORES TE ENSEÑARÁN A HACER  
LO QUE DEBES Y NO LO QUE QUIERES.



# Prevención del uso de Drogas

¿Qué son las drogas y cómo se clasifican de acuerdo a los efectos que provocan sobre el sistema nervioso?

¿Qué síntomas pueden indicar el consumo de drogas en los hijos(as) o familiares?

¿Cuáles son los Indicadores de consumo de las drogas?

¿Cuáles son los consejos importantes que los padres, madres, tutores o familiares pueden aplicar en forma permanente para evitar el consumo de drogas en sus hijos(as)?

Identifique los cambios emocionales que presenta un consumidor de drogas.

¿Qué hacer si descubre que su hijo(a) consume drogas?.



## DROGAS

### ¿Qué son las drogas?

Droga es toda sustancia que introducida en el organismo altera el estado de ánimo, la percepción, el estado de conciencia, las funciones mentales y la conducta.

### ¿Cómo se clasifican las drogas de acuerdo a los efectos que provocan sobre el sistema nervioso?

- **Depresivas:** Alcohol, tranquilizantes y heroína.
- **Estimulantes:** Cocaína, Anfetaminas.
- **Alucinógenas o ilusiones:** Marihuana, Pasta Base, Neopré. n.

También las podemos clasificar como legales: Alcohol y Tabaco.

## Drogas Legales:

### Alcohol

El alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central, que pertenece al grupo de sedantes junto con los barbitúricos y las benzodiazepinas. Es la droga más antigua y más aceptada por nuestra sociedad.

El alcohol etílico o etanol es la droga que se encuentra en las bebidas alcohólicas, aunque existen otros tipos de alcoholes como el metílico, que se utiliza principalmente en la industria.

### El alcohol etílico se obtiene de dos maneras:

1. Por fermentación de frutas, vegetales o granos por ejemplo: chicha, vinos, cervezas.
2. Por destilación: medio artificial para aumentar la concentración del alcohol de una bebida. ejemplo: coñac, ginebra, whisky y vodka.



El consumo de alcohol en nuestro país es preocupante, cada vez más jóvenes y adolescentes hombres y mujeres consumen alcohol y se inician a más temprana edad en el consumo.



El uso del alcohol produce: disminución del crecimiento celular, trastornos en el equilibrio, trastornos en la circulación, trastornos sexuales, reducción en la capacidad de razonamiento, accidentes, entre otras. Además cuando el consumo de alcohol es incontrolable lleva a los consumidores a presentar fuertes trastornos personales, familiares y sociales, produce enfermedades cardíacas (corazón), gastrointestinales, hepáticas (hígado), neurológicas (nervios), enfermedades mentales y también la muerte.

## Tabaco

Está suficientemente demostrado que el tabaco es una sustancia nociva para la salud. Los médicos afirman que muchas de las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer son causados por el tabaco.



El tabaco es una droga en que las y los adolescentes se inicia imitando a los mayores, a veces es el primer paso para el consumo de drogas ilícitas o ilegales.



*No consuma alcohol ni drogas para no perder el control cuando este con su pareja.*

Después del alcohol, el cigarrillo es la droga que más perjuicios está causando en nuestra sociedad ya que contiene sustancias tóxicas como; nicotina, alquitrán, monóxido de carbono. A largo plazo el consumo de tabaco puede producir bronquitis crónica y enfisema pulmonar, riesgo de enfermedades cardíacas, úlceras gástricas, cáncer de pulmón, labios, laringe y boca.

Como droga crea dependencia psíquica y probablemente física. El síndrome de privación con frecuencia lleva consigo ansiedad, depresión, irritabilidad, inquietud, dificultad de concentrarse entre otras.

## Drogas Ilegales

Cocaína, Anfetaminas, Marihuana, Pasta Base, Neoprén, LSD (ácido Lisérgico), Heroína, Éxtasis.

### ¿Cuáles son los Indicadores de consumo de las drogas?:

- 1. Fisiológicos:** olor a alcohol, aliento a tabaco, pupilas excesivamente dilatadas o contraídas, enrojecimiento e hinchazón o irritación de los ojos.
- 2. Comportamentales:** alteración del sueño, hábitos de alimentación, desorden de horarios y no hacer las tareas de casa o del colegio.
- 3. Emocionales:** irritabilidad, aplanamiento emocional, agresividad o aislamiento.

Los jóvenes deben aprender a resolver los problemas sin la necesidad de apoyarse en las drogas. Para lograr esto los padres, madres, tutores o familiares deben permanecer atentos, proporcionando información, comunicación y apoyo a sus hijos e hijas.



## TIPOS DE DROGAS

Cannabissativa

Marihuana



Éxtasis



Inhalantes



Cocaína



LSD: (ácido lisérgico).



Crack



Heroína



Anfetaminas

### ¿Qué síntomas pueden indicar el consumo de drogas en los hijos(as) o familiares?

- Alteraciones en los ojos: Cuando los ojos de la persona están inyectados en sangre, tienen las pupilas muy grandes o extremadamente pequeñas o se produce un movimiento ocular muy rápido.
- Tos persistente.
- Pérdida del apetito: Algunas drogas como las anfetaminas, la metanfetamina o la cocaína provocan una disminución del apetito.
- Aumento del apetito. Otras sustancias como la marihuana tienen el efecto contrario, con ellas aumenta el apetito.
- Somnolencia: Otras drogas como los opiáceos (heroína o codeína) provocan una permanente apatía o desidia. Ese síntoma también puede aparecer cuando se pasa el efecto de las drogas estimulantes.
- Hiperactividad: Las drogas estimulantes como la cocaína o la metanfetamina provocan, por el contrario, una actividad constante y desordenada.
- Problemas en la escuela: El consumo de drogas, sobre todo cuando se hace frecuente, suele ir acompañado de bajo rendimiento escolar, faltas a la escuela o colegio e incluso de problemas de comportamiento.



*El buen uso del tiempo libre es un potentísimo factor de protección frente a las drogas y alcohol.*



### PREVENCIÓN DEL USO DE DROGAS

LAS DROGAS SÓLO NOS AYUDAN A ESCAPAR Y NO A RESOLVER NUESTROS PROBLEMAS.



- Abandono de actividades extraescolares: Las personas que consumen drogas suelen dejar de practicar las aficiones a las que antes dedicaban parte de su tiempo libre ya fueran deportes u otro tipo de actividades. Olor o aliento diferente: El consumo de drogas inhaladas provoca olores inusuales, sobre todo en el aliento.
- Cambio de amigos o amigas: A veces las personas que consumen drogas cambian de grupo de amigos, sobre todo si en su grupo anterior no se consume. En ese caso, ellos y ellas buscan nuevos amigos que, como ellos, también consuman.
- Cambios de comportamiento: En general, cambios drásticos de comportamiento que no puedan explicarse de otra forma, pueden estar relacionados con el consumo de drogas. Y cuando aparezca un comportamiento conflictivo los padres deben buscar su causa y si no pudieran resolverlo, buscar ayuda profesional.

### ¿Cuáles son los consejos importantes que los padres, madres, tutores o familiares pueden aplicar en forma permanente para evitar el consumo de drogas en sus hijos(as)?

Hay que recordar que las y los jóvenes están bajo normas asignadas para protegerlos de peligros y como padres, madres, tutores o familiares tienen la obligación y responsabilidad de realizarlas no con dureza ni agresión, sino, más bien con afabilidad y fuera de conflictos.

#### Estar atentos de seguir estos consejos:

- Busque la presencia de polvo blanco en la nariz o en las pertenencias de la persona. La cocaína es un polvo blanco que suele inhalarse. Observe si la persona tiene algún residuo de polvo en su nariz y en su boca. Incluso si la persona ha limpiado todo rastro de su cuerpo, podría encontrar un residuo en su ropa o en alguna superficie de su casa.
- Revise mochilas, carteras, revisión de las gavetas de su habitación, los objetos que estén debajo de la cama o de una silla y que hayan podido servir como superficie plana para inhalar el polvo.
- La persona puede decir que el residuo es azúcar en polvo, harina o alguna otra sustancia inofensiva. Si lo ve en más de una ocasión, en especial en un lugar inusual (como en una revista debajo de la cama), es probable que no sea azúcar en polvo.
- Verifique si la persona estornuda con frecuencia o si siempre tiene secreción nasal. La cocaína afecta los senos nasales y puede causar una secreción nasal continua. Los consumidores frecuentes suelen estornudar como si tuvieran un resfrío, Incluso si no tienen ningún otro signo de enfermedad.
- Tocarse o limpiarse la nariz con frecuencia es otro signo de que la persona puede estar consumiendo cocaína.



- Después de un largo periodo de consumo excesivo, un consumidor de cocaína puede experimentar hemorragias y lesiones internas en la nariz.
- Verifique si la persona tiene los ojos irritados. La cocaína es un estimulante potente; por ello, hace que los ojos de la persona luzcan rojos e irritados, al igual que la marihuana. Ratifique si los ojos de la persona lucen rojos y llorosos en momentos inusuales del día. La cocaína causa pérdida del sueño, por lo que los ojos de la persona lucirán rojos, en especial por la mañana.
- Busque marcas de agujas en el cuerpo de la persona. En ocasiones, los consumidores asiduos disuelven la cocaína y la inyectan usando una aguja. Preste atención a las manos, los antebrazos, los pies y las piernas y verifique si hay pequeñas marcas de punción que indiquen que se insertó una aguja allí. Si encuentra pequeñas “marcas de inyecciones”, la persona podría estar consumiendo cocaína.
- Revise si hay accesorios relacionados con la droga. La cocaína puede aspirarse si está en forma de polvo, fumarse si es crack de cocaína, o inyectarse directamente. Hay muchos artículos utilizados para su administración y que puede encontrar:



*Las drogas impiden el crecimiento y desarrollo emocional de los niños y niñas, adolescentes y jóvenes.*

- polvo blanco en espejos, estuches de CD u otras superficies.
- billetes enrollados, pipas, cucharas para crack, bolsas plásticas pequeñas.

### Identifique los cambios emocionales que presenta un consumidor de drogas:

- Verifique si la persona actúa de manera extraña. La cocaína hace que el consumidor tenga una sensación de euforia, así como de felicidad sin ningún motivo aparente. Compare la conducta hiperactiva de la persona con su estado normal para determinar si el consumo de cocaína podría hacerla actuar diferente.
- También podría observar si la persona se ríe con más frecuencia.
- En ocasiones, las personas se vuelven extrañamente agresivas o impulsivas cuando están bajo los efectos de la cocaína. También pueden producirse alucinaciones.
- La hiperactividad sólo dura mientras la persona está bajo el efecto de la droga, lo cual puede ser de veinte minutos a dos horas.



- Observe si la persona sale con frecuencia de la habitación. El efecto de la cocaína sólo dura un tiempo corto; por ello, es necesario usarla con frecuencia para mantener una sensación de euforia. Los consumidores de cocaína se retiran con frecuencia para poder consumir más. Si la persona va al baño cada 20 o 30 minutos, puede ser un signo de que está consumiendo cocaína. También es probable que, a veces, vea a la persona salir de la habitación acompañada por alguien más. Perciba si hay miradas furtivas entre ellos que podrían indicar un posible consumo de cocaína.
- Observe si la persona experimenta los efectos secundarios del consumo. Cuando el efecto de la droga empieza a desaparecer, en especial al día siguiente de haber consumido una gran cantidad de cocaína, la persona puede sentirse aletargada y deprimida.
- Observe si la persona tiene problemas para despertarse o si muestra un mal humor extremo el día posterior al que consumió la cocaína. Si nota un patrón de letargo, es posible que la persona esté consumiendo cocaína.



*Las adicciones al alcohol y las drogas son difíciles de romper. Remplaza ese tiempo con otras actividades recreativas.*

- En muchos casos, un consumidor de cocaína permanecerá aislado de los demás después de consumirla. Si la persona cierra la puerta de su habitación y no sale para nada, esto podría ser un signo de consumo.
- Algunas personas consumen tranquilizantes o alcohol para combatir los efectos de la cocaína y poder dormir.
- La cocaína es una droga muy costosa. Los consumidores asiduos al no tener dinero se acostumbran a pedir dinero prestado sin especificar en qué lo gastará y en los casos más extremos, podrían recurrir al robo o a la venta de posesiones personales para mantener su hábito de consumo de droga, o desaparecerse objetos de valor en el hogar.

Si verifica fehacientemente que esta situación está sucediendo con hijos(as) o familiares las recomendaciones más importantes son:

**No hay que tomar a la ligera la adicción a las drogas de los niños, adolescente y jóvenes, si por dejadez o miedo no se interviene y se controla a tiempo, las consecuencias a futuro serán perjudiciales.**

1. Consiga ayuda con un profesional especializado en consumo de drogas para que le brinde ayuda inmediatamente. Lidar con una posible adicción a la cocaína no es algo que podrá manejarlo sólo.
2. Por favor es importante no recurrir a las amenazas ni a la intimidación.



3. Permita que el consejero y su hijo(a) desarrollen una relación terapéutica. Es necesario pedirle al consejero que le ayude a determinar si el niño, adolescente o joven tiene un problema de abuso de sustancias y si tiene que entrar en un centro de rehabilitación, hágalo este proceso será muy beneficioso para él y toda la familia.
4. Básicamente, la persona en cuestión tendrá que tomar la iniciativa para abandonar el consumo.
5. Tratar de controlar la situación empleando amenazas, chantajes y castigos extremos probablemente no funcionará. Invadir la privacidad de la persona, quitarle sus responsabilidades y discutir con ella cuando está drogada probablemente sólo empeorará las cosas.
6. Establezca cuáles serán los castigos o sanciones que aplicará como por ejemplo: quitarle su mesada, abstenerse de comprarle objetos de importancia para ellos, entre otros, y como consejo especial no haga amenazas falsas que no pueda aplicar.
7. Evite echarle la culpa. Así se trate de tu hijo(a) o alguien más, inculparse es inútil, recuerde que fue esa persona quien inició el consumo de cocaína, no usted. Por otro lado usted no puede controlar sus decisiones; todo lo que puede hacer es apoyarla y animarla a buscar ayuda. Dejar que la persona asuma la responsabilidad por su conducta es esencial para su recuperación.
8. Reconocer los síntomas de la adicción a la cocaína puede ser el primer paso en la búsqueda de ayuda. Evidentemente, esto puede ser triste, más aún si el consumidor es un ser querido. Nunca deje de apoyarlo ni pierda la esperanza, pues hay muchas opciones de tratamiento que pueden ayudarlo a desintoxicarse.
9. Para finalizar recalcaremos que una sobredosis de cocaína puede causar un ataque cardíaco o epilepsia, hemorragia cerebral debida al aumento de la presión sanguínea, aumento peligroso de la temperatura corporal, insuficiencia renal, delirios, convulsiones o la muerte. Muchos de estos pueden ocurrir incluso después de un sólo consumo de la droga. Un ataque cardíaco producido por la cocaína o una insuficiencia respiratoria completa pueden suscitarse en una persona que consume por primera vez o en un adicto con una tolerancia desarrollada.

### ¿Qué hacer si descubre que su hijo(a) consume drogas?

- Primera medida “guarde la calma”
- Es fundamental conocer en qué momento del proceso se encuentra su hijo(a)
- Es imprescindible hablar con él/ella sin sacar las cosas de control, y darles confianza
- Cuando él/ella esté tranquilo hay que intentar hablar de:
  - Las sustancias que está tomando
  - La dosis y la frecuencia
  - El grado de conciencia que tiene sobre los riesgos de la droga que consume





# Violencia Domestica e Intrafamiliar

¿Qué es la Violencia Doméstica?

¿Qué es la Violencia Intrafamiliar?

¿Cuáles son los Tipos de Maltrato?

Maltrato físico

Maltrato Psicológico

Maltrato Sexual

Restricción de libertad

Patrimonial o económica

Violencia doméstica hacia el hombre, cuando la mujer es la que abusa

¿Cuál es el perfil del hombre maltratado?

¿Cuál es el perfil de la mujer maltratadora?

¿Qué se puede hacer para romper el círculo de la violencia?

¿Cuáles son las razones por las cuales no se denuncia el maltrato?





## ¿Qué es la Violencia Doméstica?

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento en el cual la pareja o ex –pareja utiliza la fuerza física y/o sexual, la coacción o imposición, las amenazas, la intimidación, el aislamiento, el abuso emocional o económico para controlar a su pareja. Además es una de las causas más frecuentes de lesiones y muertes en todo el mundo.

¿Qué es la **Violencia intrafamiliar**? El abuso físico, psicológico y/o económico de una mujer por parte de su pareja o ex-pareja u otros integrantes del hogar o familia.

La violencia contra las mujeres se da por la pérdida de valores espirituales, sociales, morales y culturales en la familia y constituye una violación a los derechos humanos de las mujeres como un grave problema de salud pública. Si bien es cierto que la violencia afecta tanto a los hombres como a las mujeres, los modelos de conducta y las consecuencias son diferentes para unos y otras. Las mujeres están más expuestas que los hombres a recibir maltrato físico de una persona cercana. Asimismo, las mujeres y niñas conforman la gran mayoría de las víctimas de la violencia sexual. La violencia contra las mujeres es una causa importante de muerte o lesiones en todo el mundo, además de representar un factor de riesgo para numerosos problemas de salud física y mental. Por otra parte, ese grave fenómeno también tiene un elevado costo social.



*En un hogar donde hay un padre o madre violento, los hijos crecerán con miedos, e inseguridades, depresión, ansiedad, baja autoestima, agresividad, déficit de atención y dificultades futuras en la relación e interacción.*

## Tipos de Maltrato:

### Maltrato físico

Hacer uso de fuerza física para causar daño a la pareja o para obligarla a realizar algún acto que ésta no desea. Incluye golpes, patadas, puños, empujones, mordiscos, fracturas, heridas, mutilaciones, entre otras. En ocasiones se utilizan armas como cuchillos, machetes, bates y armas de fuego.



### VIOLENCIA DOMESTICA E INTRAFAMILIAR

LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES ES UNA VIOLACIÓN A LOS DERECHOS HUMANOS.

## Maltrato psicológico

Desvalorizar y ridiculizar a la pareja haciéndola sentir mal con ella misma y empobreciendo su autoestima. Ofender a su familia y amigos o destruir su propiedad para atemorizarla. Insultar, amenazar, intimidar, así como utilizar otras estrategias para ejercer poder y control sobre ella.



### Maltrato sexual

Utilizar la violencia en acercamientos sexuales y tratar a la pareja como objeto sexual. Exigir relaciones sexuales sin consentimiento ni deseo de la pareja. Obligar a la pareja a prácticas sexuales no deseadas y agredirla en sus partes íntimas.

*Ten cuidado, el ciclo de la violencia se vuelve cada vez más violento y frecuente conforme pasa el tiempo. La violencia crece en tu silencio, reconocerla es un gran paso.*

### Restricción de libertad

Utilizar la violencia o intimidación contra la pareja para limitar su libertad. Controlar lo que ella hace, con quién se relaciona y a dónde va. Controlar sus salidas, no permitirle visitar parientes o amigos, así como controlar el teléfono y correo electrónico. Prohibir u obstaculizar sus planes o gestiones de estudio y trabajo.

### Patrimonial o Económica

Toda acción u omisión que implique daño, pérdida, robo, destrucción, distracción, ocultamiento o retención de bienes, instrumentos de trabajo, documentos o recursos económicos, sean estos adquiridos de manera personal o dentro del ámbito familiar, cuyo fin es destinado a imponer la independencia de otra persona.



Maltrato Físico puede ser de hombre a mujer o de mujer a hombre



Maltrato Psicológico



Restricción de Libertad



Maltrato Sexual



Patrimonial o Económica



## Consecuencias de la Violencia para la Salud de la Mujer

Consecuencias no Mortales		
Salud Física	Comportamiento negativo respecto a la salud.	Trastornos Crónicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesiones.</li> <li>• Daño funcional.</li> <li>• Síntomas físicos.</li> <li>• Salud subjetiva deficiente.</li> <li>• Discapacidad.</li> <li>• Disfunción permanente.</li> <li>• Obesidad grave.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábito de fumar.</li> <li>• Abuso de alcohol y drogas.</li> <li>• Comportamiento sexual arriesgado.</li> <li>• Inactividad física.</li> <li>• Comer demasiado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Síndromes de dolor crónico.</li> <li>• Síndrome de intestino irritable.</li> <li>• Trastornos gastrointestinales.</li> <li>• Enfermedades orgánicas.</li> <li>• Fibromialgia (trastorno que causa dolores musculares y fatiga o cansancio. Las personas con fibromialgia tienen dolor y sensibilidad en todo el cuerpo).</li> </ul>
Salud Reproductiva	Salud Mental	Consecuencias Mortales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Embarazo no planeado.</li> <li>• ITS/VIH.</li> <li>• Trastornos ginecológicos.</li> <li>• Aborto peligroso.</li> <li>• Complicaciones del embarazo.</li> <li>• Abortos espontáneos o niños con bajo peso al nacer.</li> <li>• Enfermedad inflamatoria pelviana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrés post-traumático.</li> <li>• Depresión.</li> <li>• Ansiedad.</li> <li>• Fobias, trastornos de pánico.</li> <li>• Trastornos del apetito.</li> <li>• Disfunción sexual.</li> <li>• Autoestima baja.</li> <li>• Abuso de sustancias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Homicidio.</li> <li>• Suicidio.</li> <li>• Mortalidad materna.</li> <li>• Relacionadas con el Sida.</li> </ul>

Fuente: Center for Health and Gender Equity, (CHANGE; Centro para la Salud y la Igualdad de Género)



### VIOLENCIA DOMESTICA E INTRAFAMILIAR

LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES ES UNA VIOLACIÓN A LOS DERECHOS HUMANOS.

55



## ¿Por qué se mantiene el círculo de la violencia?

Todas las mujeres tienen derecho a una vida digna en un ambiente seguro y sano. Sin embargo, muchas veces nuestras circunstancias y las ideas que hemos aprendido sobre nuestro rol como mujeres en la sociedad nos dificultan tomar la decisión de romper con una relación de maltrato y violencia.

Algunas de las razones expuestas por muchas mujeres para mantenerse en una relación de maltrato son:

- No romper la familia y alejar a las y los hijos del padre.
- Falta de recursos económicos: vivienda, trabajo, educación, entre otras.
- Miedo a que el agresor la persiga, la agreda o la mate.
- Sentido de impotencia y desamparada.
- No saber qué hacer y a donde ir.
- Temor a la soledad.
- Creencias religiosas sobre el matrimonio.
- Exigencias familiares.
- Pensar que toda relación de pareja conlleva esos problemas.
- Esperanza de que la relación mejore.

## ¿Cuáles son las etapas del Ciclo de la Violencia?

### Acumulación de tensión:

- Conflictos menores.
- Temor ante la llegada del agresor.
- Intento sin éxito de la víctima de agradar al agresor para evitar problemas.
- Maltrato psicológico y quizás algún maltrato físico.
- Esperanza de que el comportamiento agresivo cese.



### Agresión:

- Un incidente violento grave que la víctima no logra detener.
- Puede ser desencadenado por cualquier tipo de desacuerdo con la pareja, por pequeño que pueda parecer.
- Es la etapa donde más mujeres buscan ayuda y salen de las relaciones violentas.



### Reconciliación:

- El agresor pide perdón y promete que nunca volverá a agredir y a maltrata.
- El agresor hace regalos y compromisos de rehabilitación.
- La mujer reconsidera sus razones para no abandonar la relación y decide ofrecer otra oportunidad, a veces, no muy esperanzada.

### Violencia doméstica hacia el hombre, cuando la mujer es la que abusa

El maltrato psicológico hacia los hombres no se diferencia mucho del que sufren las mujeres, lo que pasa es que es menos probable que un hombre lo saque a la luz, lo denuncie o pida ayuda por el hecho de que la sociedad tiene unos tabúes y una imagen del hombre en la que este debe ser fuerte y “superior” a la mujer (aunque no queramos reconocerlo seguimos teniendo muchos prejuicios) y a ellos tal vez les heriría más el orgullo reconocer una situación así. Además igual que se da con la mujer, el hombre maltratado teme perder a su pareja si denuncia, perder su amor o provocar más ira. Suelen ser amigos o familiares quienes impongan las denuncias.

### ¿Cuál es el perfil del hombre maltratado?

- Suelen ser hombres con poca confianza en sí mismos, con baja autoestima y pocas creencias de valía. Suelen ser más pasivos que la mujer con la que están y tolerar los maltratos. Necesitan la aprobación de la pareja.
- Pueden identificar a la pareja como una figura materna y disciplinaria. Consideran los malos tratos como algo “normal”.
- Puede que haya sufrido maltratos de pequeño o los haya vivido en la familia.
- Su concepto del amor le lleva al sacrificio y a la dependencia.
- No piensan en la forma de salir de esa relación y sobrevaloran a la maltratadora idealizándola y creyéndose inferiores, de esta forma no se ven capaces de poder seguir adelante solos.
- Suelen ser hombres muy sobreprotegidos, que han crecido acostumbrados a la dependencia de los demás u hombres educados para volcarse en los demás y priorizar las necesidades de los otros.
- Presentarán síntomas de estrés, ansiedad y problemas somáticos (sueño, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, entre otros).
- Es probable que acabe distanciándose de las amistades o de la familia y sintiéndose diferente al resto.



*Si los hijos(as) crecen en hogares donde la práctica común es la violencia ellos crecerán con la idea de que la violencia es un ejemplo normal entre los adultos.*



## ¿Cuál es el perfil de la mujer maltratadora?

- Suelen ser mujeres controladoras, posesivas y celosas (patológicamente o enfermizamente).
- Ven a la pareja como parte de su propiedad e intentan controlar su manera de vestir, comportarse, de ser ella misma.
- Puede que se sienta fracasada, frustrada o que tenga baja autoestima y supla estos sentimientos mediante la necesidad de control de la otra persona.
- Utilizan la agresividad como un medio para conseguir lo que quieren.
- Suelen vigilar o controlar las actividades de la familia.
- Siempre culpa a la pareja de todo lo que pasa.
- Son reservadas y manipuladoras y no suelen reconocer sus errores.
- Tienen dificultades para expresar sus sentimientos.
- Tienen una ideología y unas creencias muy rígidas. Así mismo tiene una concepción estricta de los roles en la familia y puede desautorizar al padre delante de los hijos(as).
- Se comporta de forma diferente en lo privado y lo público.
- Aprendieron de pequeñas a ser violentas, concibiendo la violencia como una forma de relacionarse y conseguir lo que quiere. Puede ser que sufriera o fuera testigo de malos tratos.
- Pueden presentar rasgos psicopáticos. Suelen ser muy amables con el resto de gente, excepto con la víctima (lo cual suele hacer que luego no les crean).
- Tiene cambios bruscos de humor y culpa a la víctima cuando algo va mal.
- Un dato muy interesante es que tanto maltratador como el maltratado comparten baja autoestima.

## ¿Qué se puede hacer para romper el círculo de la violencia?

- Se debe apoyar a la persona maltratada, intentando fomentar su autonomía y su autoestima, que coja fuerzas, piense como era antes de todo esto, como podría ser su vida.
- Los malos tratos son difíciles porque muchas veces las partes implicadas no quieren ayuda. Pero el tratamiento psicológico puede ayudar mucho, a ambas partes de hecho, tanto al agresor (que puede buscar ayuda para dejar de comportarse así) como para la víctima que desea sentirse mejor, disminuir su ansiedad o tal vez desea ayuda para dejar la relación destructiva. Incluso se puede llevar a cabo una terapia de pareja si ambas partes consienten (suelen ser casos no tan graves o en fases iniciales, cuando aún es “posible” o no ha escalado).
- Otro apoyo importante incentívalos a denunciar y buscar ayuda legal, o servicios de asesoramiento, o directamente con la fiscalía. Algunas veces pueden optar a la mediación. Por otro lado la familia y los amigos harán un trabajo importante. Pueden ofrecer apoyo, ayuda y guía.
- Dejar el miedo social “al qué dirán” y actuar.



- Si sufre malos tratos o conoce a alguien que la sufra no dude en denunciar y pedir ayuda, hay varias organizaciones que gratuitamente le pueden ayudar.

### ¿Cuáles son las razones por las cuales no se denuncia el maltrato?

1. Si el maltrato es psicológico, la víctima se da cuenta sólo cuando la situación es avanzada.
2. Si el maltrato es físico la víctima se siente culpable de las reacciones agresivas que despierta hacia ella.
3. Sensaciones de ambivalencia hacia su agresor, le tiene miedo pero lo quiere y como la mayoría de las veces incluso lo defiende y lo justifica.
4. Por miedo al qué dirán, al fracaso matrimonial y paradójicamente a la soledad.
5. A situaciones futuras, su baja autoestima incluso no le permite decidir con claridad.
6. Miedo a asumir las nuevas las responsabilidades por la crianza de los hijos, porque no quiere separarlos del padre, o porque se siente incapaz de mantenerlos y educarlos sola. O porque piensa que están mejor con su padre que sin él.
7. Porque cuando ha pedido ayuda a personas cercanas o familiares se ha sentido sola, o incomprendida y nadie le ha tendido la mano.
8. Tolerancia a la agresión, ella piensa que se lo merece, ha sido sometida a lavados de cerebro por años por su pareja.
9. Porqué piensa que si la situación es mala con él puede ser mucho peor con otro.
10. Porque está convencida de que ella no vale nada y mucho menos sin él.

En Honduras desde febrero de 1998 fue reformada y aprobada la **Ley Contra la Violencia Domestica** en su Artículo N° 1 dice:

Las disposiciones de la presente Ley son de orden público, de ineludible observancia y tienen por objeto proteger la integridad física, sicológica, patrimonial y sexual de la mujer, contra cualquier forma de violencia por parte de su cónyuge, ex cónyuge, compañero, ex compañero de hogar o cualquier relación afín a una pareja en la que medie, haya mediado o no cohabitación, incluyendo aquellas relacionadas en las que se sostiene o se haya sostenido una relación sentimental.

Todo acto de discriminación y violencia doméstica contra la mujer será sancionado de conformidad con la presente Ley, la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra la Mujer, la Convención Internacional sobre la Eliminación sobre todas las formas de Discriminación contra la Mujer y otras que se suscriban en el futuro sobre la materia.

Si hay una Ley Contra la Violencia Domestica la población en general espera que los servidores públicos la cumplan sin distinción de sexo, raza, religión y/o poder económico y social.





# Cáncer

Factores de riesgo de cáncer

¿Cómo se puede reducir la enfermedad por cáncer?

¿Es contagioso el cáncer?

¿Cuáles son los términos de cáncer que puede que usted haya escuchado?

60

## CÁNCER

EL CÁNCER ES CURABLE SI SE DESCUBRE A TIEMPO, VISITE EL CENTRO DE SALUD PARA SER EVALUADO EN FORMA INTEGRAL.



CÁNCER

# Cáncer

Según la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), el cáncer es un término que designa un amplio grupo de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo; también se habla de «tumores malignos» o «neoplasias malignas». Una característica propia del cáncer es la multiplicación rápida de células anormales que se extienden más allá de sus límites habituales y pueden invadir partes adyacentes o vecinas del cuerpo o propagarse a otros órganos, un proceso que se denomina «metástasis». Las metástasis son la principal causa de muerte por cáncer.

## Factores de riesgo de cáncer

El consumo de tabaco y de alcohol, la mala alimentación y la inactividad física son los principales factores de riesgo de cáncer en el mundo, y lo son también de otras enfermedades no transmisibles.

Algunas infecciones crónicas particularmente frecuentes en los países de ingresos medios y bajos son también factores de riesgo de contraer un cáncer. Los virus de la hepatitis B y de la hepatitis C y algunos tipos de virus del papiloma humano aumentan el riesgo de contraer cáncer de hígado y cáncer de cuello uterino, respectivamente. Asimismo, la infección por el VIH aumenta considerablemente el riesgo de contraer determinados tipos de cáncer, como el cervico uterino.

## ¿Cómo se puede reducir la enfermedad por cáncer?

La prevención abarca también la detección temprana de la enfermedad y el tratamiento adecuado de las y los pacientes les dan la posibilidad de recuperación para muchos tipos de cáncer son excelentes.



*El diagnóstico temprano del cáncer es esencial para poder determinar un tratamiento adecuado y eficaz.*

## ¿Cómo hacerlo?

Si el cáncer se diagnostica tempranamente, es más probable que el tratamiento sea eficaz. La probabilidad de supervivencia aumenta, la enfermedad se reduce y el tratamiento es más barato. El diagnóstico y tratamiento temprano soportan mejoras notables en la vida de las y los pacientes.

El diagnóstico temprano abarca tres pasos continuos, que se deben integrar y llevar a cabo oportunamente:

1. Conciencia del posible problema de salud y acceso a la atención médica
2. Evaluación clínica, diagnóstico y etapa en que se encuentra
3. Acceso al tratamiento



EL CÁNCER ES CURABLE SI SE DESCUBRE A TIEMPO, VISITE EL CENTRO DE SALUD PARA SER EVALUADO EN FORMA INTEGRAL.

CÁNCER

61

La modificación o la prevención de los principales factores de riesgo pueden reducir de forma significativa el cáncer. Estos factores de riesgo incluyen:

- El consumo de tabaco (cigarrillos y tabaco sin humo).
- El exceso de peso o la obesidad.
- La mala alimentación en la que se ingieren cantidades insuficientes de frutas y hortalizas.
- La inactividad física.
- El consumo de bebidas alcohólicas.
- Las infecciones genitales por virus del papiloma humano.
- Las infecciones por los virus de las hepatitis u otras infecciones oncogénicas.
- Las radiaciones ionizantes y ultravioleta.
- La contaminación del aire de las ciudades.
- El humo generado en los hogares por la quema de combustibles sólidos.



### ¿Es contagioso el cáncer?

*El consumo de tabaco y de alcohol, la mala alimentación y la inactividad física son los principales factores de riesgo de cáncer*

El cáncer **NO** es una enfermedad contagiosa que se disemina con facilidad entre las personas. En ciertas personas, es posible que la causa del cáncer sea por la presencia de ciertos virus como algunos tipos de virus del papiloma humano (VPH), bacterias como *Helicobacter pylori*. Si bien los virus o las bacterias pueden pasar de una persona a otra, los cánceres que estos a veces causan no se pueden diseminar de una persona a otra.

### ¿Cuáles son los términos de cáncer que puede que usted haya escuchado?

A continuación se presenta una lista de palabras que puede que escuche por parte de su equipo de atención médica durante el tratamiento.

- Benigno: tumor (masa o protuberancia) que no es canceroso.
- Biopsia: extraer una porción de tejido para ver si contiene células cancerosas.
- Cáncer: término usado para referirse a un grupo de más de 100 enfermedades en las que las células crecen de forma descontrolada; tumor compuesto de células cancerosas.

62

## CÁNCER

EL CÁNCER ES CURABLE SI SE DESCUBRE A TIEMPO, VISITE EL CENTRO DE SALUD PARA SER EVALUADO EN FORMA INTEGRAL.

CÁNCER

- **Quimioterapia:** uso de medicamentos para tratar la enfermedad. A menudo, el término se refiere a los medicamentos usados para tratar el cáncer. A veces se le refiere como «quimio».
- **Maligno:** para indicar que contiene cáncer.
- **Metástasis:** propagación de las células cancerosas hacia partes distantes del cuerpo por medio del sistema linfático o del torrente sanguíneo.
- **Oncólogo:** médico que trata a las personas que tienen cáncer.
- **Radioterapia:** uso de rayos de alta energía, como los rayos X, para tratar el cáncer.
- **Remisión:** cuando las señales o los síntomas del cáncer han desaparecido parcial o totalmente.
- **Etapas:** término usado para determinar si el cáncer se ha propagado (metástasis), y de ser el caso, qué tanto lo ha hecho.







# Vida Saludable

## de una Persona que tiene Diabetes o Azúcar en la Sangre

¿Qué es la diabetes o azúcar en la sangre?

¿Cómo debe ser la alimentación saludable para un diabético?

¿Cuál es la diferencia entre hiperglucemia e Hipoglucemia?

¿Cuáles son las enfermedades que puede sufrir un paciente diabético no controlado?

Enfermedad Vascular Periférica o Pie Diabético

Recomendaciones en el cuidado de los pies

Cuidado de los Ojos en los pacientes diabéticos

Enfermedades renales

Neuropatía Diabética



## Diabetes o Azúcar en la Sangre

El azúcar en la sangre, también llamada “glucosa” es el azúcar principal que se encuentra en su sangre. Esta proviene de los alimentos que usted consume y es su principal fuente de energía. Su sangre lleva la glucosa a todas las células de su cuerpo para ser usada como energía.

La diabetes significa que la glucosa en la sangre, también llamada azúcar en la sangre, está muy alta. Con la diabetes tipo 2, la más común, el cuerpo no produce o no usa bien la insulina. La insulina es una hormona que ayuda a la glucosa a entrar a las células para darles energía. Sin insulina hay demasiada glucosa en la sangre. Con el tiempo, un nivel alto de glucosa en la sangre puede causar problemas serios en el corazón, los ojos, los riñones, los nervios, las encías y los dientes.

Usted tiene un riesgo mayor de tener diabetes tipo 2 si es adulto mayor, obeso, tiene historia familiar de diabetes o no hace ejercicio. Sufrir de prediabetes también aumenta ese riesgo. Las personas que tienen prediabetes tienen un nivel de azúcar más alto del normal pero no lo suficiente como para ser considerados diabéticos.

Los síntomas de la diabetes tipo 2 aparecen lentamente. Algunas personas ni siquiera los notan. Pueden incluir:

- Mucha sed
- Orinar frecuentemente
- Sentirse hambriento o cansado
- Perder peso sin proponérselo
- Tener heridas que sanan lentamente
- Visión borrosa



Un examen de sangre es el que puede mostrar si usted tiene diabetes. Muchas personas controlan su diabetes a través de una alimentación saludable, actividad física y exámenes de glucosa en la sangre. Algunas personas necesitan además tomar algunas medicinas para la diabetes.

### ¿Cómo debe ser la alimentación saludable para un diabético?

- Limitar alimentos con altos contenidos de azúcar
- Comer porciones pequeñas a lo largo del día
- Prestar atención a cuándo y cuánta cantidad de carbohidratos consume
- Consumir una gran variedad de alimentos integrales, frutas y vegetales.
- Comer menos grasas
- Limitar o eliminar el consumo del alcohol
- Usar menos sal



## ¿Cuál es la diferencia entre hiperglucemia e Hipoglucemia?

La hiperglucemia quiere decir azúcar o glucosa alta en la sangre. Esta glucosa proviene de los alimentos que uno ingiere. La insulina es una hormona que lleva la glucosa hasta las células para darles energía. Sin embargo, cuando alguien sufre de hiperglucemia, su cuerpo no produce una cantidad suficiente de insulina o no la puede usar en ese momento.

Las personas con diabetes pueden sufrir de hiperglucemia si no comen los alimentos apropiados o no toman los medicamentos correctamente. Otros problemas que pueden subir el azúcar en la sangre son infecciones, ciertos medicamentos, desbalances hormonales o enfermedades graves.

El cuerpo necesita glucosa para tener suficiente energía. Después de comer, la sangre absorbe la glucosa. Si ingiere más azúcar de la que su cuerpo necesita, los músculos y el hígado almacenan lo que no usa. Cuando el azúcar en la sangre comienza a bajar, una hormona le indica al hígado que libere glucosa.

Hipoglucemia significa poca azúcar o glucosa, en la sangre. Cuando el azúcar está muy bajo en un diabético los síntomas incluyen:



*Las y los diabéticos deben comer en forma balanceada, hacer actividad física y disminuir el consumo de sal.*

- Hambre
- Temblor
- Mareos
- Confusión
- Dificultad para hablar
- Sensación de ansiedad o debilidad

Comer o beber algo con azúcar puede ayudar. Si ocurre con frecuencia, es importante que acuda al centro de salud para que su médico le evalúe y tome decisiones significativas en su tratamiento.

## ¿Cuáles son las enfermedades que puede sufrir un paciente diabético no controlado?

### • Enfermedad Vascular Periférica o Pie Diabético

Si sus niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos. Con el tiempo, esto puede dañar los nervios o los vasos sanguíneos. El daño a los nervios que produce la diabetes puede hacer que pierda la sensación en los pies. Es posible que no sienta una cortadura, una ampolla o una llaga. Las lesiones como éstas en el pie pueden causar úlceras e infecciones. Los casos graves pueden inclusive causar una amputación. El daño en los vasos sanguíneos también puede significar que los pies no reciben suficiente sangre y oxígeno. Es más difícil que su pie pueda curarse si tiene una llaga o una infección.



Para evitar los problemas en los pies es importante que controle los niveles de azúcar en la sangre y es esencial una buena higiene de los pies.

### Recomendaciones en el cuidado de los pies:

- Examinar los pies todos los días comprobar que no haya enrojecimiento, hinchazón, callos, durezas, uñas encarnadas o cortes en la piel.
- Lavar los pies a diario con jabón y agua al tiempo (no caliente), secarlos bien, evitando la fricción con fuerza, porque pueden haber arenillas, pelos de gato o de perro que pueden incrustarse y provocar heridas.
- Usar crema hidratante, pero no entre los dedos, esperar que se absorba bien antes de colocarse los zapatos.
- Es preferible limar las uñas y los cayos con lima de cartón que cortarlas.
- No aplicar calor o frío directamente en los pies.
- Usar medias o calcetines de algodón o lana, sin costuras o elásticos que opriman y cambiárselos todos los días.
- Usar zapatos cómodos o flexibles de cuero sin mucho tacón y de punta redonda.
- Nunca caminar descalzo, ni aún dentro de la casa.
- Realizar ejercicio de los pies. Si hay dificultad para la revisión, usar un espejo o una lupa y para mayor seguridad pedir la ayuda a un familiar.

### Cuidado de los Ojos en los pacientes diabéticos

Los problemas de los ojos que pueden afectar a personas con diabetes son las **cataratas**, que ocurren cuando el cristalino (el “lente” del ojo) se nubla. Una cirugía puede ayudarlo a ver con claridad nuevamente. El **glaucoma** es otro problema, que ocurre cuando hay demasiada presión ocular y esto daña el nervio principal. Unas gotas para los ojos o cirugía pueden ayudarle.

Si usted tiene diabetes, debe hacerse un examen de sus ojos una vez al año ya que encontrar y tratar los problemas a tiempo puede salvarle la vista.

### Enfermedades Renales

El nivel elevado de azúcar en su sangre con el tiempo, puede causar daños en los riñones. Los riñones son filtros que limpian la sangre, si están dañados, los desechos y los líquidos se acumulan en la sangre en lugar de salir del organismo.



El daño renal ocasionado por la diabetes se denomina nefropatía diabética, esta enfermedad comienza a ocurrir mucho antes de que aparezcan los síntomas. Las personas con diabetes deben periódicamente realizarse exámenes para detectarla. Las pruebas incluyen un examen de orina y un análisis de sangre para evaluar qué tan bien los riñones están funcionando.

Si el daño continúa, los riñones pueden fallar. De hecho, la diabetes es la causa más común de insuficiencia renal. Las personas con insuficiencia renal requieren diálisis o hemodiálisis. Por eso es importante controlar la glucosa y la presión arterial, tomar los medicamentos y no comer demasiadas proteínas.

### Neuropatía Diabética

Cuando el nivel de azúcar en su sangre es muy elevado. Con el tiempo, esto puede dañar la capa que cubre los nervios o los vasos sanguíneos que transportan el oxígeno a los nervios. Los nervios dañados pueden dejar de enviar mensajes o enviar las señales nerviosas más lentamente o en momentos equivocados. Más de la mitad de las personas con diabetes la tienen. Los síntomas pueden incluir:



*La educación, el control de la glucosa, un buen plan de alimentación, el control de peso, la actividad física y los medicamentos son importantes para evitar complicaciones en las personas con azúcar en la sangre.*

- Rigidez en las manos, las piernas o los pies
- Dolores punzantes, ardor u hormigueo
- Náusea, vómitos, estreñimiento o diarrea
- Disfunción sexual
- Problemas urinarios
- Mareos al cambiar de posición rápidamente



# Hipertensión Arterial

## o Presión Arterial Alta

¿Qué es la Hipertensión Arterial o Presión Alta?

¿Cómo puedo revertir la presión arterial alta?

¿Cuáles son los tipos de presión arterial?

Tratamiento

¿Cómo medir la presión arterial?



**PRESIÓN ARTERIAL**

LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA SE PUEDE CONTROLAR  
CON BAJO COSTO Y POCO ESFUERZO SI LA REGISTRA  
PERMANENTEMENTE Y TOMA SUS MEDICAMENTOS.

69

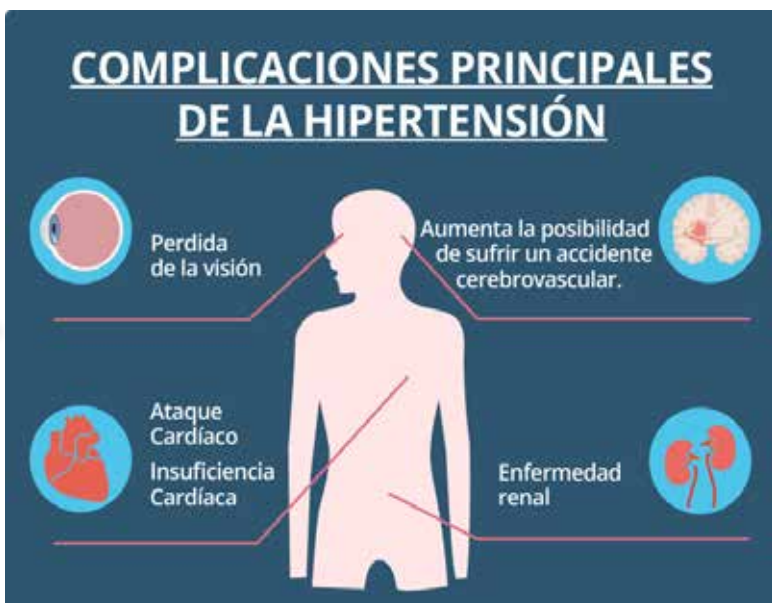
# Hipertensión Arterial o Presión Alta

## ¿Qué es la Hipertensión Arterial o Presión Alta?

La presión arterial alta llamada también hipertensión es una enfermedad crónica que consiste en el aumento de la presión arterial ya que la sangre que corre a través de las arterias lo hace con demasiada fuerza y ejerce presión sobre sus paredes. Una de las características de esta enfermedad es que no presenta unos síntomas claros y que estos no se manifiestan durante mucho tiempo.

En la actualidad, las enfermedades cardiovasculares pueden causar la muerte. Sin embargo, la presión alta o hipertensión es una enfermedad tratable. Si no se siguen las recomendaciones del médico, se pueden desencadenar complicaciones graves, como por ejemplo, un infarto de miocardio, un Ictus o Accidente Cerebrovascular (ACV), lo que se puede evitar si se controla adecuadamente.

Las primeras consecuencias de la presión alta o hipertensión las sufren las arterias, que se endurecen a medida que soportan la presión arterial alta de forma continua, Estas arterias se hacen más gruesas y puede obstaculizar el paso de sangre a través de ellas. Esto se conoce con el nombre de arterioesclerosis.



70

## PRESIÓN ARTERIAL

LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA SE PUEDE CONTROLAR CON BAJO COSTO Y POCO ESFUERZO SI LA REGISTRA PERMANENTEMENTE Y TOMA SUS MEDICAMENTOS.



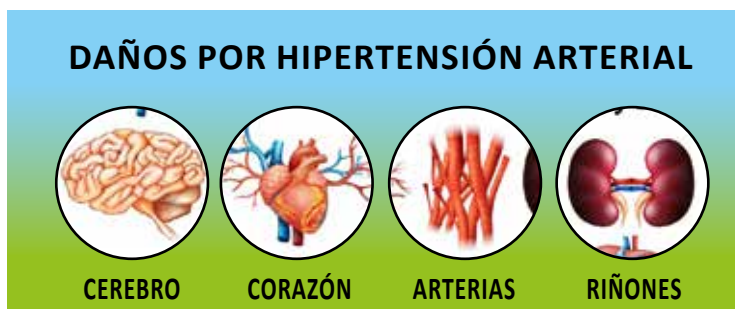
Aunque todavía no se conocen las causas específicas que provocan la hipertensión arterial, sí se ha relacionado con una serie de factores que suelen estar presentes en la mayoría de las personas que la sufren. Conviene separar aquellos relacionados con la herencia genética que está vinculada a que un familiar de primer grado tenga esta enfermedad, la evidencia científica ha demostrado que cuando una persona tiene un progenitor (o ambos) hipertensos, las posibilidades de desarrollar presión arterial alta son el doble que las de otras personas con ambos padres sin problemas de hipertensión, el sexo, la edad y la raza y por tanto poco modificables, en este sentido los hábitos que las personas podrían cambiar serían: la obesidad, el consumo exagerado de sal, el consumo excesivo de alcohol, alimentación poco saludable, el uso de anticonceptivos orales y un estilo de vida muy sedentario.

### ¿Cómo puedo prevenir la presión arterial alta?

Tener hábitos de vida saludable y sobre todo, evitar el sobrepeso, la obesidad son los principales factores para prevenir la aparición de la hipertensión.

Los especialistas señalan que llevar una dieta sana y practicar actividad o ejercicio físico pueden ayudar a que la población general esté exenta de sufrir esta enfermedad.

En los casos en los que en la familia hayan antecedentes de presión alta o hipertensión y por tanto haya una predisposición a ser hipertenso a lo largo del tiempo, este factor genético supone una llamada de atención adicional a que el paciente cuide esos hábitos de vida y vigile permanentemente su presión arterial.



### ¿Cuáles son los tipos de presión arterial?

La presión arterial tiene dos mecanismos:

**Presión sistólica:** Es el número más alto, representa la presión que genera el corazón cuando bombea la sangre al resto del cuerpo.

**Presión diastólica:** Es el número más bajo, se refiere a la presión en los vasos sanguíneos entre los latidos del corazón.

La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mmHg). La presión arterial alta (HTA) se diagnostica cuando uno de estos números o ambos son altos. Esta enfermedad se conoce también como hipertensión.



## PRESIÓN ARTERIAL

LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA SE PUEDE CONTROLAR CON BAJO COSTO Y POCO ESFUERZO SI LA REGISTRA PERMANENTEMENTE Y TOMA SUS MEDICAMENTOS.



## Tratamiento

A la hora de tratar la presión alta hay dos mecanismos fundamentales de acciones a realizar:

1. Mejora de los hábitos de vida, el paciente tiene que llevar una dieta saludable, disminuir el consumo de calorías, de azúcares y grasas y aumentar la práctica de actividad o ejercicio físico. Estas dos prácticas tienen como resultado un mejor control del peso y si el peso está bien controlado es una manera sencilla de controlar la hipertensión.
2. Por último, se recomienda que si el paciente es fumador, le conviene abandonar ese hábito y si suele consumir alcohol, es recomendable que abandone o lo reduzca considerablemente.
3. Si su médico le ha recomendado medicamentos, tómese los en el horario que se le ha indicado.
4. Nunca tome medicamentos indicados por personas que no son médicos, auto medicarse es peligroso.

### ¿Cómo medir la presión arterial?



*Las y los hipertensos pueden sufrir daños severos que puede llevarles a la muerte sino normaliza sus cifras.*

Para medir la presión arterial debe colocarse el manguito del esfigmomanómetro (aparato que se utiliza para tomarse la presión arterial) a la altura del corazón. El borde superior debe estar como mínimo dos centímetros por encima de la flexura del codo. A continuación se infla el manguito hasta una presión de 180 milímetros de Hg. Si se sabe que en determinaciones anteriores la presión sistólica era superior a esta cifra, se infla hasta una presión 200 mm Hg por encima de la última conocida. Se coloca la campana del fonendo (estetoscopio) allí donde previamente se ha localizado el latido arterial en la flexura del codo y se procede a desinflar poco a poco el manguito. El primer latido que se escucha corresponde a la presión sistólica o máxima y la desaparición del latido a la presión diastólica o mínima. En los niños y también en algunos adultos, los latidos no desaparecen; entonces se considera como presión diastólica aquella en la que se modifica la tonalidad de los latidos.





# Uso Responsable de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)

¿Cómo los padres, madres o tutores o familiares pueden detectar indicios de la problemática que ocurre con sus hijos con la (TIC)?

¿Cómo los padres, madres, tutores o familiares pueden prevenir o controlar estos fenómenos y reducir sus riesgos del uso desmedido de las TIC?

¿Qué recomendaciones son importantes para un uso saludable y responsable de las TIC?

¿A que deben estar atentos los padres, madres, tutores o familiares en el uso de las TIC?

¿Qué es el Bullyn Cibernético?




## El Buen Uso de la Tecnología de la Información y la Comunicación (TIC)

Los padres, madres, tutores o familiares que no se involucran con sus hijos(as) en el uso de las nuevas tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), los convierten en huérfanos digitales. Si los niños, los adolescentes y los jóvenes usan estas herramientas indiscriminadamente y sin un control, estos no sabrán enfrentarse a los problemas éticos o morales que se les planteen. Por lo que serán proclives a desarrollar hábitos poco saludables y estarán más expuestos a posibles riesgos.

Un niño un adolescente o un joven que hace uso de las nuevas tecnologías no presenta ningún indicio adictivo y lo hace para divertirse, comunicarse o jugar y disfruta con ello. No hay señales de alarma si el uso que hace de ellas no interfiere en sus obligaciones ni en sus actividades de tiempo libre. Es decir, si sigue haciendo todo lo que hacía antes y además otras actividades, por ejemplo, jugar algún deporte, reunirse con sus compañeros, recrearse con sus seres queridos, responsabilizarse de hacer su tareas escolares, ayudar en las tareas del hogar, chatear de vez en cuando o buscar juegos que brindan entrenamiento en la red.

En definitiva, el uso de las nuevas tecnologías no supone un problema si es controlado y está en equilibrio con su diario vivir.



*Los padres, madres, tutores familias y educadores son agentes de prevención, en el uso adecuado del celular y redes sociales que utilizan los niños adolescentes y jóvenes.*

**¿Cómo los padres, madres o tutores pueden detectar indicios de la problemática que ocurre con sus hijos con la (TIC)?**

Cuando la tecnología deja de ser un medio para convertirse en una finalidad, empieza



a haber indicios de empleo inadecuado ya

que el incremento de su uso produce una interferencia grave en la vida cotidiana y el niño(a), adolescente o joven pierde interés por otras actividades, por ejemplo, comienza a relegar las tareas escolares y a ausentarse de actividades extraescolares o de eventos sociales, bajo rendimiento en las calificaciones, personalidad introvertida, u otros trastornos como el déficit de atención, depresión, pueden padecer fatiga (que disminuye la capacidad de resolver problemas), ansiedad y pérdida de memoria, se aísla totalmente al perder la noción del tiempo que permanece conectado, menor comunicación con la familia, se observa nervioso e irritado, sale poco con los amigos o pierde interés en las aficiones o deportes que practicaba, acarreando consecuencias negativas que irán apareciendo en todas las áreas: personal, escolar, familiar y social. Estas conductas no sólo afectan las relaciones personales sino que, además, perjudican el rendimiento general.



## ¿Cómo los padres, madres, tutores o familiares pueden prevenir o controlar estos fenómenos y reducir sus riesgos del uso desmedido de las TIC?

El adolescente ya no usará las nuevas tecnologías para pasarlo bien sino para aliviar el malestar que le supone no utilizarlas. Llegados a este punto, el menor sentirá una necesidad imperiosa de llevar a cabo la conducta a toda costa

En esta etapa, la vida empieza a girar en torno a las Nuevas Tecnologías en detrimento de cualquier otra actividad. Como consecuencia, comienzan los conflictos con los padres y la negación, por parte del adolescente, de la existencia de un problema, al tiempo que aparecen las mentiras y las manipulaciones para dedicar más tiempo al ordenador, la consola o el móvil.

Esta situación se torna insostenible cuando se mantiene el uso de ordenador (computadora), celulares u otras tecnologías a pesar de las consecuencias negativas que irán apareciendo en todas las áreas: personal, escolar, familiar y social. El adolescente ya no usará las Nuevas Tecnologías para pasarlo bien sino para aliviar el malestar que le supone no utilizarlas. Llegados a este punto, el menor sentirá una necesidad imperiosa de llevar a cabo la conducta a toda costa. Veamos este proceso con un ejemplo que bien podría ser un caso real:

### ¿Qué recomendaciones son importantes para un uso saludable y responsable de las TIC?

Algunas recomendaciones para conseguir que los niños, adolescentes y jóvenes sean responsables en el uso de las tecnologías digitales, en especial del celular y las redes sociales:

- La familia debe estar al día de las nuevas prestaciones y utilización de estas tecnologías y ser un ejemplo de uso responsable de éstas.
- Discutir las normas de uso y tiempo y horarios de conexión.
- Por la noche al irse a dormir los padres, madres, tutores o familiares deben interceptar en su habitación, celulares, laptop o cualquier tecnología para que sus hijos si en realidad duermen y descansen y hasta el día siguiente entregarlos.
- En las habitaciones de los adolescentes no debe haber televisores ya que ellos se desvelan y los padres, madres, tutores o familiares no pueden controlar los programas que ellos miran.
- Comentarles las pautas para evitar la inseguridad: no facilitar datos personales, envió de fotos o establecer relaciones con personas desconocidas.



*Nunca envíes información personal por correo electrónicos o a través de redes sociales, ni aceptes invitaciones.*



## USOS RESPONSABLES DE LA TECNOLOGÍA

LAS TIC ESTABLECEN EN NUESTRA SOCIEDAD NUEVAS FORMAS DE INTERACCIÓN SOCIAL, PENSAMIENTO Y APRENDIZAJE.

- Si para los adultos es importante comunicarnos y relacionarnos con otras personas, esta necesidad es mayor para los adolescentes, pudiendo provocar problemas debido a su nivel de madurez y posible inexperiencia en su uso.
- Las madres, padres tutores o familiares, deben hacer entender que cuando los hijos estudian o preparan trabajos han de poner en silencio o desconectar el celular o móvil, para evitar que la entrada de mensajes disminuya su concentración.
- Sensibilizarlos de que los comentarios que escriben a otras personas deben ser respetuosos, de la misma forma que a ellos les gustaría recibirlos.
- Los centro educativos deben brindar charlas sobre el tema del uso de la tecnología para que las y los adolescentes escuchen a otras personas distintas a sus familiares.

### ¿Cómo puede saber si los hijos(as) son adictos a internet?

Afecta principalmente a **jóvenes** varones con los problemas típicos de la adolescencia. No hay establecido un número de horas que determine si niños, adolescentes y jóvenes son adictos o no, pero sí existen algunas pautas que pueden ser indicadores de la existencia de problemas. Entre los síntomas para detectar una adicción a Internet, se encontramos con:



- Cambios en los hábitos de vida para conectarse más a menudo, por ejemplo dormir menos horas.
- Descuido de la salud y actividad física.
- Evita otro tipo de actividades importantes.
- Pérdida de contactos sociales.
- Total concentración en la pantalla, ignorando lo que pasa alrededor.
- Gran irritabilidad por ser interrumpido.
- deja de participar en las actividades familiares y pasa todo el tiempo en su habitación ante el ordenador.
- Miente a los miembros de la familia u otras personas sobre la cantidad de tiempo jugando o chateando en Internet.
- Pueden padecer fatiga (que disminuye la capacidad de resolver problemas).
- Ansiedad y pérdida de memoria y de atención.
- Depresión.



- Estas conductas no sólo afectan las relaciones personales sino que, además, perjudican el rendimiento general.
- Puede llegar a dejar de relacionarse con amigos y dar de lado las actividades académicas porque encontrará mil excusas.
- Personalidad introvertida.
- Déficit de atención.

### ¿A que deben estar atentos los padres, madres, tutores o familiares en el uso de las TIC?

- El tiempo que pasa conectado a Internet sin necesidad de pasarlo.
- La frecuencia con la que se conecta.
- Los motivos por los que dice conectarse.
- La actitud que muestra cuando se le molesta
- (irritabilidad, ansiedad, etc.).
- La actitud que muestra mientras está conectado
- preocupado, muy concentrado, ansioso, entre otras).

### ¿Qué es el Bullyn Cibernético?

Es un acto violento a través de las redes sociales, pueden ser de tipo extorsivas, ofensivas, sexuales y comprometedoras, dentro de estas tenemos:

- **Morphing:** se trata de una práctica según la cual, algunas personas copian fotos sacadas de Internet y realizan un montaje fotográfico con una fotografía pornográfica, de una persona a la cual quieren perjudicar.
- **Acoso cibernético:** Usted como padre, madre, tutor o familia debe advertir a sus hijos que ante la menor duda de que estén siendo acosados no sigan respondiendo a los mensajes para que no se ponga en contacto de nuevo y bloqueen a dicha persona, pero advertir que no borre nada, para posibilitar que pueda ser investigado posteriormente por la autoridades.

Algunos novios o parejas despechados utilizan las redes sociales como Tuenti o en el whatsapp, y colocan fotos comprometedoras como modo de extorsión para que su pareja no rompa la relación, usan aplicaciones que permiten detectar la ubicación exacta de donde se encuentra en cada momento, por eso se debe aconsejar que no compartan con sus parejas las contraseñas y que no permitan que se ejerza un control sobre sus contactos.



## Bibliografía

1. Barrios Napurí Carlos, Ricardo Torres Ruíz, Teresa C. Lampoglia, Roger A. Pittman. Guía de Orientación en Saneamiento Básico para alcaldías de municipios rurales y pequeñas comunidades. OPS/OMS, Centro Panamericano de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente OPS/OMS 2009.
2. Guía para el capacitador/a en educación sanitaria y ahorro del agua. Gestión Integral y adaptativa de recursos ambientales para minimizar vulnerabilidades al cambio climático en microcuencas alto andinas. Fondo de Población de las Naciones Unidas MDGIF 2010.
3. Labrador Encinas Francisco, Ana Requesens Moll, Mayte Helguera Fuentes. Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. Fundación GAUDIUM. <http://www.fundaciongaudium.es/> Oficina del Defensor del Menor <http://www.defensordelmenor.org> Obra Social Caja Madrid. <http://www.obrasocialcajamadrid.es>
4. Dra. Aznar Laín Susana, Dr. Tony Webster, Dr. José López Chicharro. Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Educación y Ciencia. Ministerio de Sanidad y Consumo. España.
5. Guía de Gestión del Telecentro Educativo Comunitario. Ministerio de Educación. NTICs Bolivia.
6. Guía didáctica del Primer ciclo de la EEB. Paraguay [www.feedingminds.org](http://www.feedingminds.org) <http://www.fao.org/home/en/>
7. Estilos de Vida Saludables [http://educacion.tamaulipas.gob.mx/wp-content/uploads/2012/05/Fichero\\_Estilos\\_Vida\\_Saludable.pdf](http://educacion.tamaulipas.gob.mx/wp-content/uploads/2012/05/Fichero_Estilos_Vida_Saludable.pdf)
8. Beneficios de la Recreación. Por una apropiación comunitaria, recreativa y participativa, de los juegos deportivos. Ministerio de Cultura, Instituto Colombiano de Deporte COLDEPORTES. República de Colombia. Bogotá, Marzo de 2006
9. Cartilla Saludable Promoción de la Salud Mental Escuelas y Colegios Saludables Municipio de Medellín. Alcaldía de Medellín – Secretaría de Salud. 2006.
10. Echauri Ozcoidi Margarita, María José Pérez Jarauta. Estilos de Vida. Promoción de Salud. Acciones colectivas y comunitarias. Dirección y coordinación: Sección de Intervenciones Poblacionales y Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública (ISP). Gobierno de Navarra, Departamento de Salud, Navarra España.
11. Delgado María Fernanda, Sofía Jaramillo Quiroz, Magdalena Falcón. Guía de educación para la salud: Prevención de Embarazo en Adolescentes. Proyecto: “Tecnologías de la Información y Comunicación en la formación de los profesionales de la Salud”. Universidad de Cuenca.
12. Promoción de la Salud. Instituto Mexicano del Seguro Social. Seguridad y Solidaridad Social. Guía\_adultosmay\_promoción



13. Dr. San Martín Blanco Carlos, Ángela Carrera Camuesco, Natalia Puyo Garaña. Guía de detección de la violencia de género desde el ámbito educativo. Gobierno de Cantabria, Consejería de empleo y Bienestar Social, dirección Central de la Mujer. E [dgmujer@gobcantabria.es](mailto:dgmujer@gobcantabria.es)
14. Guía para la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Informes, Estudios e Investigación 2015. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. [www.msssi.gob.es](http://www.msssi.gob.es)
15. Varios actores. Guía Técnica para el Manejo Sanitario de los Desechos Sólidos en la Vivienda. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Dirección de Regulación. Dirección General de Salud. Unidad de Atención al Ambiente. El Salvador, C. A. 2009.
16. Martí-Grande, Vanessa. Síntomas que indican que tu hijo puede estar consumiendo drogas. Bekia Padres. 2012.
17. Qué hacer si descubrimos que consumen drogas. [www.tecnar.edu.co](http://www.tecnar.edu.co)
18. Dra. Herrero Paloma, Isabel Causín, Elvira San Millán. Guía educaTIC. Tecnologías de la Información y la Comunicación familias. Universidad Rey Juan Carlos. Fundación atenea. [www.madridsalud.es/serviciopad](http://www.madridsalud.es/serviciopad) Madrid España.
19. Dra. Aibar Castillo, Patricia. Hábitos Saludables en la Adolescencia. Programa de Adolescentes del Hospital III Suarez-Angamos – EsSalud. Perú.
20. Castro, Rosario, Rubén Pérez. Saneamiento rural y salud Guía para acciones a nivel local. Guatemala, 2009.
21. Troncoso, G. Nicolino. Manual Sobre Higiene y Saneamiento ambiental. Fundación para el Desarrollo Integrado sustentable. [fudis@info](mailto:fudis@info)
22. Municipios y comunidades saludables. Guía de los alcaldes para promover calidad de vida. División de Promoción y Protección de la Salud. Organización Panamericana de la Salud. Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud.
23. Allen, Laura. Manual de diseño para manejo de aguas grises para riego exterior. 2015. <http://www.greywateraction.org>
24. Ley Contra la Violencia Doméstica con sus Reformas. Centro de Derechos de la Mujer. [www.derechosdelamujer.org](http://www.derechosdelamujer.org) Tegucigalpa, M.D.C., Honduras, C.A. Agosto de 2006
25. La Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo en Adolescentes. El Poder de los Padres. Lo que los padres deben saber y hacer para ayudar a prevenir el embarazo en los adolescentes. Washington, DC [www.teenpregnancy.org](http://www.teenpregnancy.org) Campaign@teenpregnancy.org
26. Programa Nacional de Chagas. Rotafolio de La prevención y control de la enfermedad de Chagas es responsabilidad de todos y todas. Secretaría de Salud Honduras. OPS/OMS, Canadá, Jica.
27. Foto [www.naturenutrition.com](http://www.naturenutrition.com)
28. Significado de Basura orgánica. <http://www.significados.com/basura-organica/>
29. Significado de Basura orgánica. <http://www.significados.com/basura-organica/>





30. Como saber si alguien consume cocaína.
31. <http://es.wikihow.com/saber-si-alguien-consume-coca%C3%ADna>
32. Fotos [http://html.rincondelvago.com/drogas-legales-e-ilegales\\_3.html](http://html.rincondelvago.com/drogas-legales-e-ilegales_3.html)
33. Como saber si tu hijo está consumiendo drogas.
34. <http://es.wikihow.com/saber-si-tu-hijo-est%C3%A1-usando-drogas>
35. [http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2012-09-13/tu-hijo-consume-drogas-tres-formas-de-enterarte-antes-de-que-sea-tarde\\_502189/](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2012-09-13/tu-hijo-consume-drogas-tres-formas-de-enterarte-antes-de-que-sea-tarde_502189/)
36. Violencia familiar. Definición de violencia intrafamiliar - Qué es, Significado y Concepto <http://definicion.de/violencia-intrafamiliar/#ixzz4IScKuzgA>
37. Violencia Doméstica. Coordinadora de paz para la mujer <http://www.pazparalamujer.org/index.php>
38. Consejos para detectar que tu hijo adolescente es adicto a Internet y cómo puedes ayudarlo. <http://www.bekiapadres.com/articulos/consejos-detectar-hijo-adolescente-adicto-internet-como-ayudarlo/>
39. Lavado de manos. Instituto de Salud del Estado de México. Secretaría de Salud. [webmasterisem@salud.gob.mx](mailto:webmasterisem@salud.gob.mx)
40. Ohana, Diana. ¿Porque no siempre se denuncia el maltrato?
41. [http://www.atraigaelexito.com/Por\\_que\\_no\\_\\_se\\_denuncia\\_el\\_maltrato/](http://www.atraigaelexito.com/Por_que_no__se_denuncia_el_maltrato/)
42. Dr. Mazariegos, Fernando. Creo el Ecofiltro. Banco Interamericano de Desarrollo Guatemala. En Honduras es distribuido por varias empresas. [info@mexprova.com](mailto:info@mexprova.com)
43. Instituto Nacional de Cáncer
44. [www.cancer.gov/espanol/cancer/naturaleza/que-es](http://www.cancer.gov/espanol/cancer/naturaleza/que-es)
45. ¿Qué son los tumores?
46. [www.cancer.org/es/cancer/aspectos-basicos-sobre-el-cancer/que-es-el-cancer.html](http://www.cancer.org/es/cancer/aspectos-basicos-sobre-el-cancer/que-es-el-cancer.html). America Cancer Society
47. Cáncer.
48. WHO Media centre
49. e-mail: [mediainquiries@who.int](mailto:mediainquiries@who.int)
50. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/es/>
51. Diabetes. [medlineplus.gov](http://medlineplus.gov)
52. NIH: Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales
53. Qué es la hipertensión arterial
54. <http://www.cuidateplus.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial.html>
55. Preguntas y respuestas sobre la hipertensión.
56. <http://www.who.int/features/qa/82/es/>



## GLOSARIO DE TERMINOS

**Actividad física:** se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Por ejemplo, caminar, montar en bicicleta, hacer deporte, pasear al perro, limpiar la casa, arreglar el jardín o la huerta, subir escaleras, caminar rápidamente, como rutina diaria tiene considerables beneficios para mejorar la salud.

**Actividad física aeróbica:** Actividad en la cual los grandes músculos del cuerpo se mueven rítmicamente durante un período de tiempo. La actividad aeróbica denominada también “de resistencia”, mejora la capacidad cardiorrespiratoria. Ejemplos: caminar, correr, nadar, montar en bicicleta.

**Aguas grises:** Las aguas grises son aguas provenientes de las lavadoras, regaderas, tinas y lavabos. Son aguas residuales que tuvieron un uso ligero, que pueden contener jabón, cabello, suciedad o bacterias, pero que están suficientemente limpias para regar las plantas.

Las aguas grises son aguas provenientes de las faenas domésticas, las cuales se realizan en el hogar ya sea por el lavado de manos, lavado de ropa, del baño diario de las personas por regaderas o con bandeja, tinas y lavabos del baño o la cocina. Son aguas residuales que tuvieron un uso ligero, que pueden contener jabón, cabello, suciedad o bacterias, pero que están suficientemente limpias para regar las plantas, lavar los patios, entre otras.

**Alimentación:** La alimentación es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día. También, la alimentación es conceptualizada como la ingestión de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.

**Aguas servidas o agua negras:** Se denomina aguas servidas a aquellas que resultan del uso doméstico o industrial del agua. Se les llama también aguas residuales, aguas negras o aguas cloacales.

**Basura:** todo residuo sólido o semisólido, con excepción de excretas de origen humano o animal que carece de valor para el que la genera o para su inmediato poseedor. Están comprendidos en la misma definición los desechos, cenizas, elementos de barridos de calles, residuos industriales, de hospitales, y de mercados, entre otros. Es sinónimo de desechos o residuos sólidos.

**Biodegradable:** dicho de la materia orgánica, cualidad de ser metabolizada por medios biológicos.

**Bullyn Cibernético:** Es un acto violento a través de las redes sociales, pueden ser de tipo extorsivas, ofensivas, sexuales y comprometedoras

**Cáncer:** Según la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), Cáncer es un término que designa un amplio grupo de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo; también se habla de «tumores malignos» o «neoplasias malignas». Una característica definitoria del cáncer es la multiplicación rápida de células anormales que se extienden más allá de sus límites habituales y pueden invadir partes adyacentes o vecinas del cuerpo o propagarse a otros órganos, un proceso que se denomina «metástasis». Las metástasis son la principal causa de muerte por cáncer.



**Carbohidratos o hidratos de carbono:** Los hidratos de carbono (CHO), llamados azúcares, son la fuente de energía de primera mano que el organismo necesita para el funcionamiento de todos los órganos y para realizar las actividades diarias como caminar, jugar, trabajar, estudiar, entre otras. Los principales alimentos fuentes de carbohidratos son: cereales, granos (maíz, arroz, trigo, avena, sorgo, maicillo) y los productos derivados de estos como harinas, panes, pastas, tortillas, galletas; raíces y tubérculos (papa, yuca, camote, malanga), plátanos, azúcar, miel y la panela o rapadura. Todos los azúcares debemos consumirlos con moderación ya que el exceso puede ser perjudicial para la salud.

**Ciberbullying:** Uso de Nuevas Tecnologías (Internet, teléfono móvil, videojuegos online...) para acosar a un niño, adolescente o joven.

**Condición física:** es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas no transmisibles y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas.

**Chat:** Conversación simultánea entre dos a más personas a través de Internet.

**Condición física:** Un conjunto de atributos que las personas tienen o consiguen y que está relacionado con la capacidad para realizar actividad física. Los componentes de la condición física relacionados con la salud abarcan la composición corporal, la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad, y la resistencia/fuerza muscular.

**Determinantes Sociales de la Salud:** Condiciones sociales en las cuales viven y trabajan, que impactan la salud de las personas. Se refiere al conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones. Los factores que influyen en la salud son múltiples e interrelacionados. La promoción de la salud trata fundamentalmente de la acción y la abogacía destinada a abordar el conjunto de determinantes de la salud potencialmente modificables; no solamente aquellos que guardan relación con las acciones de los individuos, como los comportamientos y los estilos de vida saludables, sino también con determinantes como los ingresos y la población social, la educación, el trabajo y las condiciones laborales, el acceso a servicios sanitarios adecuados y los entornos físicos. Combinados todos ellos, crean distintas condiciones de vida que ejercen un claro impacto sobre la salud.

**Download:** (descargar o bajar" un archivo): Procedimiento por el cual un usuario transfiere a su ordenador, desde Internet, un archivo o programa que está en otro ordenador.

**Droga:** Uso regular de una sustancia psicoactiva y en cantidades crecientes; quien la consume conoce los daños que produce, sin embargo continúa consumiendo. Sustancia autosuministrada que al ser introducida en el organismo altera los sentidos y procesos cognitivos produciendo efectos nocivos para la salud.

**Drogas ilegales:** Cocaína, Anfetaminas, Marihuana, Pasta Base, Neoprén, LSD, Heroína, Éxtasis.

**Droga Lícita:** Consumo de alcohol y cigarrillos.

**Ecofiltro:** La unidad de filtración elaborado con **3 materiales naturales** que son la arcilla, el carbón activado y la plata coloidal. Juntos, estos materiales eliminan sólidos, bacterias y parásitos, así como el mal olor.

**Enfermedades Parasitarias o Gastrointestinales:** Las enfermedades infecciosas y parasitarias gastrointestinales, *son enfermedades causadas por parásitos*. Los parásitos son seres vivos que viven de otros seres vivos, como de su cuerpo, para alimentarse y tener un lugar donde vivir.



**Ejercicio:** Un tipo de actividad física en el que se realizan movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con el fin de mantener o de mejorar uno o más componentes de la condición física.

**Ejercicio físico:** es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona, como por ejemplo: aerobics, pesas, maratones, entre otras.

**Entornos saludables:** Es el espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente (vivienda, escuela, lugar de trabajo, vecindario, vereda, municipio, ciudad) y donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser, el concepto de “Entornos Saludables” incorpora tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, libres de violencia (abuso físico, verbal y emocional). De la misma manera las actividades de información y de educación para la salud constituyen un complemento de estas otras formas de intervención.

**Embarazo Adolescente:** Se llama embarazo adolescente a la embarazo de las mujeres menores de 19 años, edad en la que se considera que termina esta etapa de la vida. Las adolescentes son capaces de procrear mucho antes de alcanzar la madurez emocional. El embarazo adolescente presenta un riesgo mucho mayor tanto para la mamá como para el bebé.

**Estilos de Vida Saludable:** es cuando se mantiene una armonía y equilibrio en su cuerpo a través de una dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno entre otras.

**Grasas:** Son una fuente concentrada de energía (más energía por cada gramo). Son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas A, D, E y K. Las grasas pueden ser de origen animal o vegetal: origen animal como la mantequilla en sus diferentes presentaciones, manteca de cerdo, etc. De origen vegetal como: manteca vegetal, margarina, aguacate, y los aceites derivados de la soya, maíz, ajonjolí, semilla de girasol, linaza, aceite de oliva, y otros, es recomendable que estas se consuman con moderación, debido a su elevado aporte calórico.

**Grooming:** Acoso sexual a través de la red. Se produce cuando un adulto acosa a un menor a través del Chat, exigiéndole mantener conversaciones y/o enviar imágenes, habitualmente de alto contenido erótico.

**Hábitos saludables:** Es tener un estilo de vida saludable muy fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida, pero se altera su ritmo cuando abusamos o padecemos dolencias por no ajustarnos y llevar una vida libre de riesgos.

**Hardware:** Elementos físicos de un ordenador (pantalla, teclado, ratón, grabadora, lector de CD u otros elementos).

**Hipertensión:** Tensión arterial elevada que ejerce una presión crónica sobre el sistema cardiovascular.

**Hipoclorito de sodio:** Sustancia química derivada del ácido hipocloroso y sodio que actúa sobre microorganismos, eliminándolos.

**Insulina:** Hormona producida por el páncreas que es responsable de regular los niveles de azúcar en sangre.

**Letrina:** Estructura que se construye para disponer los excrementos o material fecal, con la finalidad de proteger la salud de la población y evitar la contaminación del suelo, aire y agua.



**Maltrato físico:** Hacer uso de fuerza física para causar daño a la pareja o para obligarla a realizar algún acto que ésta no desea. Incluye golpes, patadas, puños, empujones, mordiscos, fracturas, heridas, mutilaciones, entre otras. En ocasiones se utilizan armas como cuchillos, machetes, bates y armas de fuego.

**Maltrato psicológico:** Desvalorizar y ridiculizar a la pareja haciéndola sentir mal con ella misma y empobreciendo su autoestima. Ofender a su familia y amigos o destruir su propiedad para atemorizarla. Insultar, amenazar, intimidar, así como utilizar otras estrategias para ejercer poder y control sobre ella.

**Maltrato sexual:** Utilizar la violencia en acercamientos sexuales y tratar a la pareja como objeto sexual. Exigir relaciones sexuales sin consentimiento ni deseo de la pareja. Obligar a la pareja a prácticas sexuales no deseadas y agredirla en sus partes íntimas.

**Módem:** Aparato interno o externo que permite a un ordenador conectarse a una línea telefónica que le da acceso a Internet.

**Obesidad:** Un exceso de grasa corporal que incrementa los riesgos para la salud. En los estudios epidemiológicos se define como un valor IMC superior a 30 kg/m<sup>2</sup>.

**Prevención:** Medida o disposición que se toma de manera anticipada para evitar que suceda una cosa considerada negativa. También podríamos decir que la prevención es disponer determinadas acciones en marcha para aminorar un riesgo o un daño.

**Proteína:** Las proteínas son moléculas esenciales para el correcto funcionamiento del organismo, formada por macromoléculas que constituyen el principal nutriente para la formación de los músculos que forman los tejidos del cuerpo. Por lo tanto la ingesta diaria de **proteínas** es imprescindible para una dieta sana y saludable

**Proteínas de origen animal:** Sus funciones principales son: formación, crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos del organismo tales como el cabello, uñas, piel, músculos, sangre, huesos. Las proteínas también aportan energía, son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal:

**Residuos Inorgánicos:** Son aquellos productos que se descomponen muy lentamente. En general, son productos industriales. Ejemplo: Latas, vidrio, plásticos, acero, hierro, plomo, etc. No se descomponen.

**Residuos Orgánicos:** Se descomponen o se pudren rápidamente como restos de comida, cascara de fruta, verdura y papel (dependiendo de su calidad), hojas del jardín, residuos de poda, residuos de cultivo de vegetales o frutas.

**Residuos sólidos:** Los residuos sólidos son aquellas sustancias, productos o subproductos en estado sólido o semisólido. En cualquier actividad que se realiza en la vida diaria, siempre genera diferentes tipos de desechos los cuales si no se manejan en forma sanitaria pueden provocar daños en la salud y el ambiente.

**Residuo sólido comercial:** Aquel generado en establecimientos comerciales o mercantiles (almacenes, hoteles, restaurantes, cafeterías y mercados).

**Residuo sólido doméstico:** El que por su naturaleza, composición, cantidad y volumen es generado por las actividades realizadas en viviendas o cualquier otro establecimiento con características similares.

**Residuo sólido industrial:** Aquel generado en actividades propias de este sector como resultado de los procesos de producción.



**Residuo sólido institucional:** Aquel generado en establecimientos educativos, gubernamentales, militares, penitenciarios, religiosos; también en terminales aéreos, terrestres, fluviales o marítimos y en oficinas.

**Residuo sólido patogénico:** El que por sus características y composición puede ser reservorio o vehículo de infección.

**Restricción de libertad:** Utilizar la violencia o intimidación contra la pareja para limitar su libertad. Controlar lo que ella hace, con quién se relaciona y a dónde va. Controlar sus salidas, no permitirle visitar parientes o amigos, así como controlar el teléfono y correo electrónico. Prohibir u obstaculizar sus planes o gestiones de estudio y trabajo.

**Salud:** Un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades.

**Saneamiento:** Control de todos los factores del ambiente físico del hombre que ejercen o pueden ejercer un efecto pernicioso en su desarrollo físico, salud y supervivencia.

**Software:** Elementos internos que permiten el funcionamiento del ordenador (programas, reglas informáticas, archivos, etc.). Se denominan así en contraposición a los elementos físicos (hardware).

**Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC):** Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, también conocidas como TIC, son el conjunto de tecnologías desarrolladas para gestionar información y enviarla de un lugar a otro. Estas tecnologías abarcan un abanico de soluciones muy amplio que incluyen el almacenamiento de información, enviar y recibir información de un sitio a otro, o procesar información para poder calcular resultados y elaborar informes entre otros. Los más usados son Internet de banda ancha, teléfonos móviles de última generación televisión de alta definición

**Triglicéridos:** La principal forma de almacenamiento en las células grasas. También se pueden encontrar en la corriente sanguínea.

**Vectores:** Seres vivos que intervienen en la transmisión de enfermedades al llevarlas de un enfermo o de un reservorio a una persona sana.

**Violencia Doméstica:** La violencia doméstica es un patrón de comportamiento en el cual la pareja o ex-pareja utiliza la fuerza física y/o sexual, la coacción o imposición, las amenazas, la intimidación, el aislamiento, el abuso emocional o económico para controlar a su pareja.

**Violencia intrafamiliar:** El abuso físico, psicológico y/o económico de una mujer por parte de su pareja o ex-pareja u otros integrantes del hogar o familia.

**Virus:** Programa que altera el contenido del ordenador. El usuario suele percatarse de su existencia al comprobar que su ordenador funciona de forma extraña. La mejor forma de protegerse del contagio de este tipo de programas es con el uso de antivirus.

**Vitaminas:** Son sustancias necesarias para regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo necesita pequeñas cantidades para tener un funcionamiento normal y al no consumirlas, la salud se ve afectada seriamente. Las principales fuentes de vitaminas son las verduras, frutas, hojas verdes y alimentos de origen animal, los alimentos fortificados como el azúcar con vitamina "A" y las harinas de maíz y trigo con complejo "B" (ácido fólico, niacina, tiamina).

**Webcam:** Cámara web conectada a un ordenador que captura imágenes y las transmite a través de Internet.



**Las Comunidades Afro hondureñas  
del Municipio de La Ceiba, Departamento  
Atlántida Honduras, viven Entornos  
y Estilos de Vida Saludables**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS  
Américas

