

PRESENTACIÓN

Estimados facilitadores y facilitadoras:

La Unidad de Investigación y Planificación del -CONALFA- ha preparado este texto de estudio y le ha integrado los ejercicios con la finalidad de facilitar la adquisición y desarrollo de conocimientos básicos del área de Higiene y Salud.

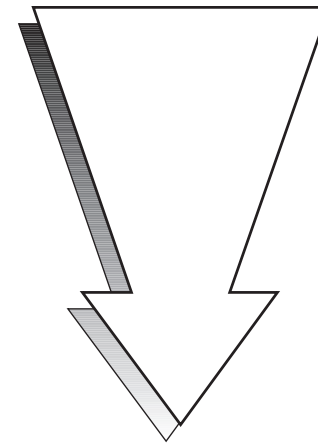
El texto contiene 8 unidades que se presentan en el siguiente orden:

- No. 1** Conozcamos al ser humano.
- No. 2** Los sentidos.
- No. 3** Los sistemas.
- No. 4** Los aparatos
- No. 5** Cuidados de nuestro cuerpo.
- No. 6** Enfermedades más comunes en Guatemala.
- No. 7** Primeros auxilios en caso de emergencia.
- No. 8** Instituciones que prestan servicios de salud y atención en caso de emergencia.

Se le recomienda que lea con anterioridad el contenido a enseñar en cada sesión de trabajo y prepare a la vez los ejercicios y preguntas que formulará al grupo para que los/las participantes obtengan un mayor aprendizaje.

También le sugerimos que conteste previamente los ejercicios que sirven de repaso y que se encuentran en cada unidad; así podrá orientar mejor a los participantes y reponder sus dudas.

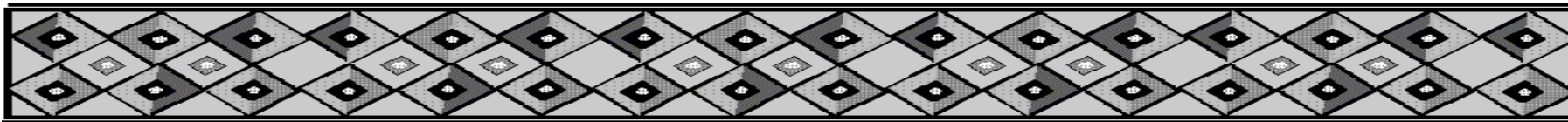
¡ADELANTE!



ACTIVIDADES:

Facilitadores y facilitadoras:

En este espacio encontrarán una serie de actividades que les servirán de orientación en el desarrollo de los temas. Ustedes podrán enriquecerlos y ampliarlos con base a su experiencia y creatividad.



OJETIVOS

Estimados (as) participantes:

Al concluir la Primera Etapa de Post-alfabetización, en el área de Higiene y Salud, ustedes podrán:

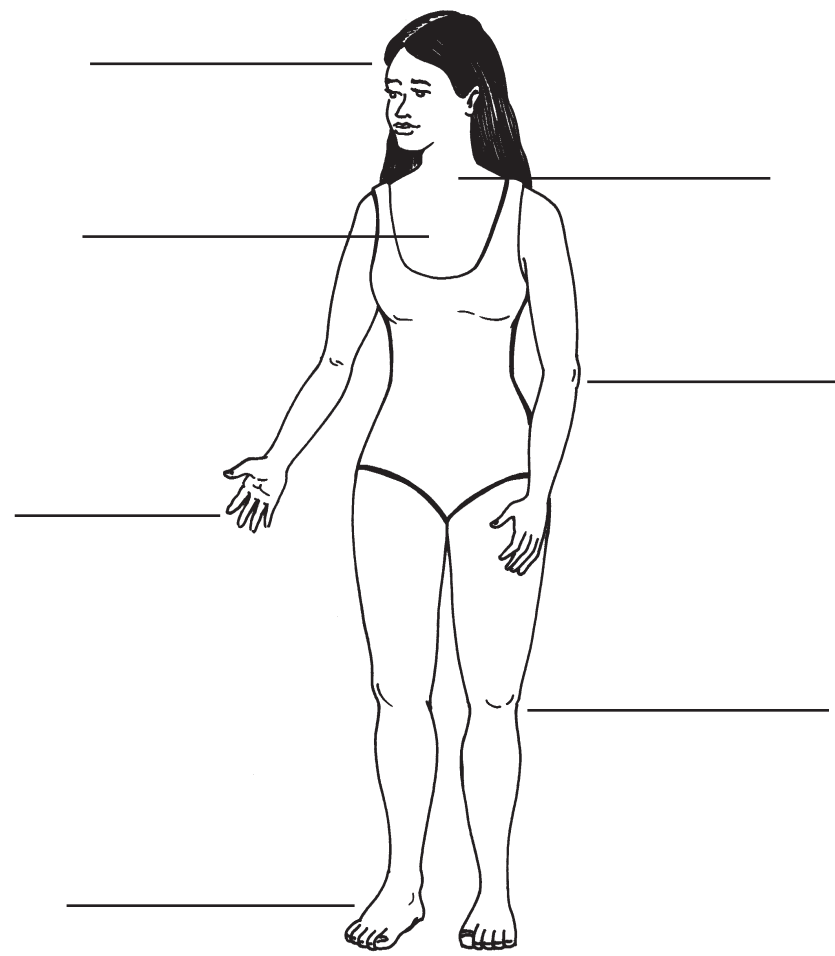
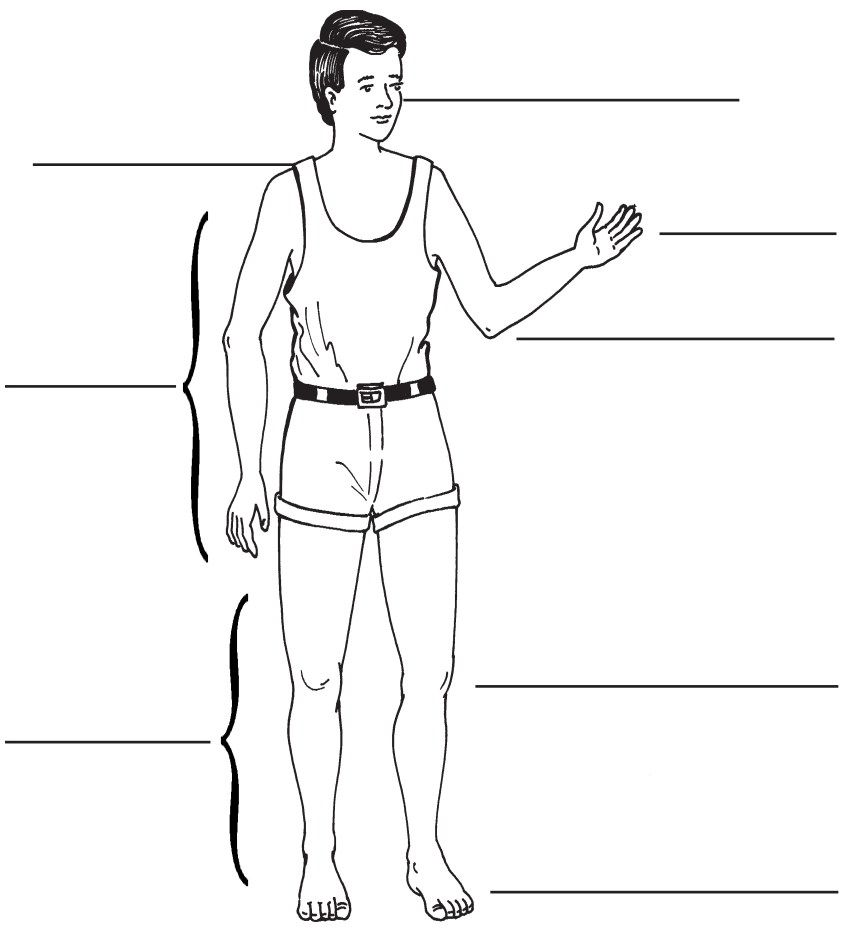
1. **Diferenciar** las partes y funciones principales del cuerpo humano.
2. **Conocer** las partes de los sentidos y los procedimientos que éstos utilizan al ponernos en contacto con el mundo que nos rodea.
3. **Identificar** los aparatos y sistemas que ayudan al organismo a realizar, procesar y distribuir las funciones vitales para el ser humano.
4. **Distinguir e identificar** los principios y reglas de higiene que necesita nuestro cuerpo para conservar la salud.
5. **Identificar** los alimentos necesarios para proporcionar una dieta balanceada a nuestra familia.
6. **Reconocer** los síntomas de las enfermedades más frecuentes que se padecen en nuestro país.
7. **Diferenciar** los tratamientos y procedimientos que se pueden aplicar en casos de emergencia o de primeros auxilios.
8. **Diferenciar** los servicios de salud y primeros auxilios que brindan diversas instituciones del país.
9. **Ubicar** ya sea en su comunidad o en una comunidad cercana la (s) institución (es) que puedan asesorarle o bien colaborar con usted y su comunidad en caso de emergencia.

ACTIVIDADES:

En esta página encontrará los objetivos que deben ser logrados por los y las participantes en el desarrollo del proceso. Se le sugiere leerlos y analizarlos con sus participantes.



¿Qué partes tiene mi cuerpo?



ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Que los participantes escriban en la línea el nombre de la parte del cuerpo señalada.
- Verifique

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Que los participantes escriban en la línea el nombre de la parte del cuerpo señalada.
- Verifique



El cuerpo humano, para su estudio, se divide en tres partes: Cabeza, tronco y extremidades.

La cabeza consta de cráneo y cara. En el cráneo está el cabello y en la cara están los ojos, la nariz, la boca y las orejas.

El tronco consta de tórax o pecho y abdomen o vientre.

Las extremidades son cuatro: dos brazos y dos piernas. Los brazos son las extremidades superiores y las piernas son las extremidades inferiores. Cada brazo consta de cuatro partes: hombro, brazo, antebrazo y mano y cada pierna: cadera, muslo, pierna y pie. En cada mano y en cada pie tenemos cinco dedos y en los dedos, las uñas.

La parte externa de nuestro cuerpo está recubierta por la **piel**, que se encarga de protegernos del frío, del calor, de los golpes, de las infecciones, etc.

Con los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y la piel sentimos y nos damos cuenta de lo que nos rodea y

de todo lo que sucede alrededor nuestro por eso se llaman **órganos de los sentidos**.

En la parte interna de nuestro cuerpo se encuentra el **esqueleto** que es el conjunto de huesos que le sirven de sostén al cuerpo, le dan forma y protegen a algunos órganos. Por ejemplo las costillas protegen órganos internos como los pulmones, el corazón y la laringe.

Los huesos son recubiertos por **músculos** a éstos se les conoce como carne. Los músculos también protegen algunos órganos del cuerpo. Por ejemplo el músculo del abdomen protege al estómago, al hígado, a los riñones, a los intestinos, al páncreas y a la vesícula entre otros.

Algunas partes de nuestro cuerpo pueden moverse. Nuestro cuerpo siente a través de los estímulos enviados por los **nervios** al cerebro. El **cerebro** está protegido por el cráneo.

Las partes internas realizan funciones muy importantes en nuestra vida, aunque no las podemos ver. Más adelante hablaremos de cada una y del trabajo que realizan.

ACTIVIDADES:

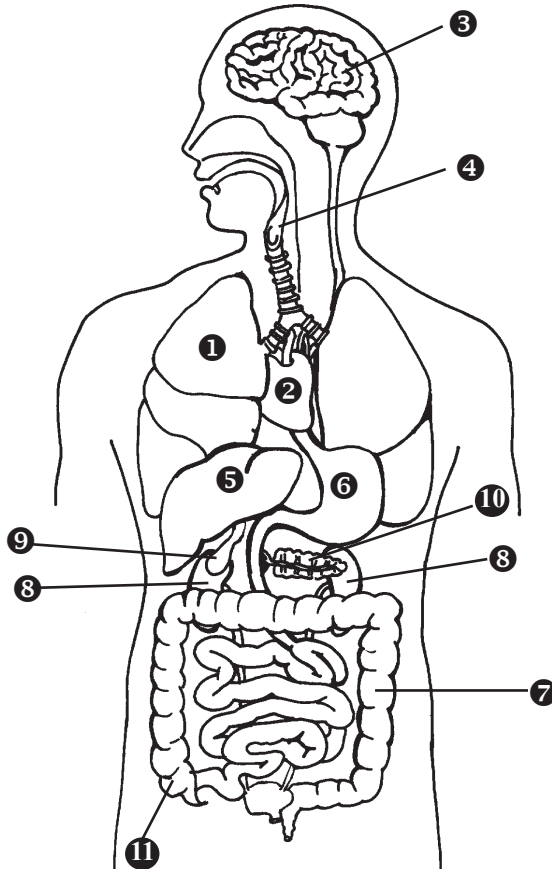
- Lea y explique el contenido.
- Formule preguntas orales a los participantes.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique el contenido.
- Formule preguntas.



En el siguiente dibujo están numeradas algunas de las partes internas del cuerpo humano, identifíquelas con los nombres que están en el extremo inferior izquierdo.



1. Pulmones.
2. Corazón.
3. Cerebro.
4. Laringe
5. Hígado.
6. Estómago.
7. Intestinos.
8. Riñones.
9. Vesícula.
10. Páncreas.
11. Apéndice.

¿Cuánto hemos aprendido?

RESPONDAMOS

1. ¿Cuáles son las tres partes en que se divide el cuerpo humano para su estudio?
 a. _____
 b. _____
 c. _____
2. ¿Cómo se llama la parte externa que recubre el cuerpo?

3. El cerebro envía información al cuerpo a través de:

4. ¿Cuáles son los órganos de los sentidos?

ACTIVIDADES:

- Ayude a los participantes a identificar las partes del cuerpo señaladas en el dibujo.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique que los participantes escriban las respuestas.



El cuerpo y la mente son partes del ser humano que no se pueden separar.

La mente posee e integra pensamientos, sentimientos, sensaciones e intuiciones.

En los primeros meses de vida, el desarrollo de nuestra mente se manifiesta mediante el movimiento, el llanto, la emisión de otros sonidos y la respuesta de otros estímulos.

En el transcurso de los años las funciones de la mente de una persona se van perfeccionando y especializando. La mente funciona como un almacén de informaciones y recuerdos. Estos recuerdos e informaciones son utilizados en nuevas creaciones y acciones de cada día.

Un buen desarrollo mental necesita de cuatro funciones fundamentales:

- ☞ La sensación
- ☞ El pensamiento
- ☞ El sentimiento y
- ☞ La intuición

☞ **La sensación:** Es la percepción directa que tenemos del mundo. Esta acción es posible gracias a los sentidos.

☞ **El pensamiento:** Es una capacidad que tenemos todos los seres humanos. Nos sirve para comparar, combinar, crear y analizar las ideas, las cosas y las situaciones que se nos presentan en las actividades diarias.

☞ **El sentimiento:** Se manifiesta en la capacidad que tenemos de amar, odiar, aceptar y rechazar. También se hace presente en la alegría, la tristeza, la ira, la nostalgia, la euforia y otras.

Cuando nuestros pensamientos y sentimientos actúan juntos, nos ayudan a tomar decisiones y a formar juicios acertados.

ACTIVIDADES:

- Lea, explique y comente el contenido.
- Formule preguntas.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique el contenido.
- Comente.
- Formule preguntas.



La intuición: Es una capacidad que tiene nuestra mente de adelantarse a los hechos. También se le puede llamar presentimiento.

Como pudimos leer, las cuatro funciones de nuestra mente nos sirven para organizar nuestras ideas y nuestras acciones.

RESUMEN

Nuestras ideas

ESTÁN EN



Nuestra mente

Nuestras acciones

ESTÁN EN



Nuestro cuerpo

Por eso decimos que cuerpo y mente trabajan unidos

DÉ EJEMPLOS



1. ¿Cuándo tenemos sensaciones?

2. ¿En qué momentos pensamos?

3. ¿Qué sentimientos hemos experimentado?

4. ¿He tenido alguna intuición o presentimiento?

Si

No

Cuándo _____

ACTIVIDADES:

- Solicite y dé ejemplos de las 4 funciones fundamentales.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.



Para que nuestra mente se desarrolle en forma correcta es necesario proporcionarle una adecuada **higiene** como lo hacemos con nuestro cuerpo.

Entre las actividades que podemos hacer para conservar la **higiene mental** están:

- ☞ Las relaciones sociales que son importantes en la formación y desarrollo de la personalidad.
- ☞ La práctica de los valores y las normas morales, que ayudan directamente a las acciones del pensamiento.
- ☞ El manejar adecuadamente nuestras emociones.
- ☞ Oír música selecta.
- ☞ Leer un buen libro.
- ☞ Asistir a eventos culturales, recreativos y religiosos.

☞ Practicar un deporte.

☞ No consumir alcohol, tabaco y otras drogas.

Decir la verdad, es la mejor práctica que nos provee de higiene mental.

ESCRIBA



Discuta con sus compañeros otras actividades que ayudan a mantener una adecuada higiene mental. Anótelas en el siguiente espacio.






ACTIVIDADES:

- Lea y explique el contenido.
- Aclare dudas sobre lo que es la higiene mental.
- Realice preguntas.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique.
- Solicite a varios participantes que compartan sus respuestas y las discutan con el grupo.

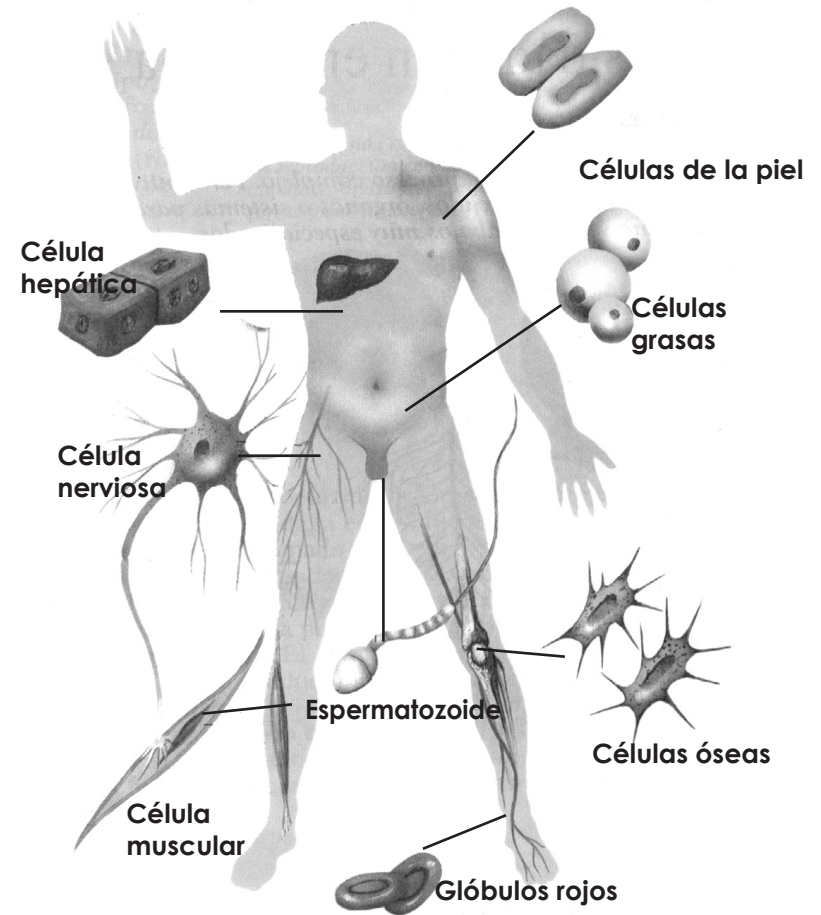


Así como una comunidad está formada por muchas familias y en cada una sus habitantes trabajan cumpliendo distintas funciones para satisfacer las necesidades familiares, nuestro organismo (cuerpo) está formado por otras partes más pequeñas que tienen sus propias funciones para que todas en conjunto trabajen bien.

Esos organismos se llaman **células** y sólo pueden ser vistas con aparatos especiales llamados **microscopios**.

Las funciones de la células dependen de la parte del cuerpo donde se agrupan.

Veamos esas agrupaciones en el siguiente dibujo:



ACTIVIDADES:

- Lea y comente.

ACTIVIDADES:

- Explique el dibujo.
- Explique la relación de la célula con la parte del cuerpo a la que pertenece.



Las células solas no pueden realizar sus funciones y por eso se unen a otras. Al unirse forman **los tejidos**.

Los tejidos se pueden unir unos a otros para formar los **órganos**.

Los órganos tienen funciones más definidas. Dentro de éstos tenemos el corazón, el hígado y los pulmones.

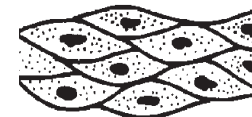
Cuando varios órganos funcionan en forma coordinada se conforman **los aparatos** y/o **los sistemas**.

Entre los aparatos y sistemas encontramos el respiratorio, el circulatorio, el digestivo y otros.

El conjunto de aparatos y sistemas forman **nuestro cuerpo**.



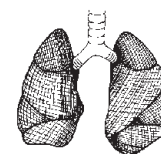
Célula



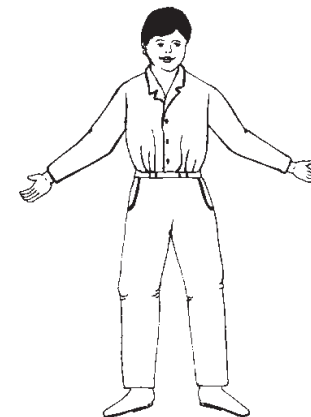
Tejido



Órgano



Sistema



ACTIVIDADES:

- Haga preguntas.
- Aclare dudas.

ACTIVIDADES:

- Que los participantes observen y comenten el dibujo.



Por medio de los sentidos percibimos todo lo que está a nuestro alrededor y nos ponemos en contacto con el medio que nos rodea.

Los sentidos son: la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto.

ACTIVIDAD:

- Toque un block.
- Cómase un pedazo de limón.
- Escuche el silbido de un compañero.
- Sienta el olor de alguna fruta.
- Y vea los objetos que están a su alrededor.

ACTIVIDADES:

- Solicite a los participantes que digan qué parte del cuerpo utilizaron en la realización de la actividad.
- Que describan qué sienten: olores, sonidos, sabores, texturas, colores, formas, etc.

LA VISTA:

Por medio del sentido de la vista percibimos la luz y los objetos que nos rodean, así como su color, forma, posición y distancia.

El órgano de la vista es el ojo

El ojo está ubicado en una cavidad (espacio) llamada **órbita**, sujetado por músculos que también le permiten movimiento. El ojo está formado por tres membranas:

- a. **Esclerótica:** Es la parte blanca que se ve en el exterior del ojo.
- b. **Coroides:** Es la membrana intermedia del ojo. Adelante tiene un anillo circular que se llama **iris**; que le da el color a nuestros ojos (azul, verde, café o negro). En el centro del iris está la **pupila o niña del ojo**, es la encargada de controlar la entrada de luz. Cuando hay poca luz se abre y cuando hay mucha luz se cierra.

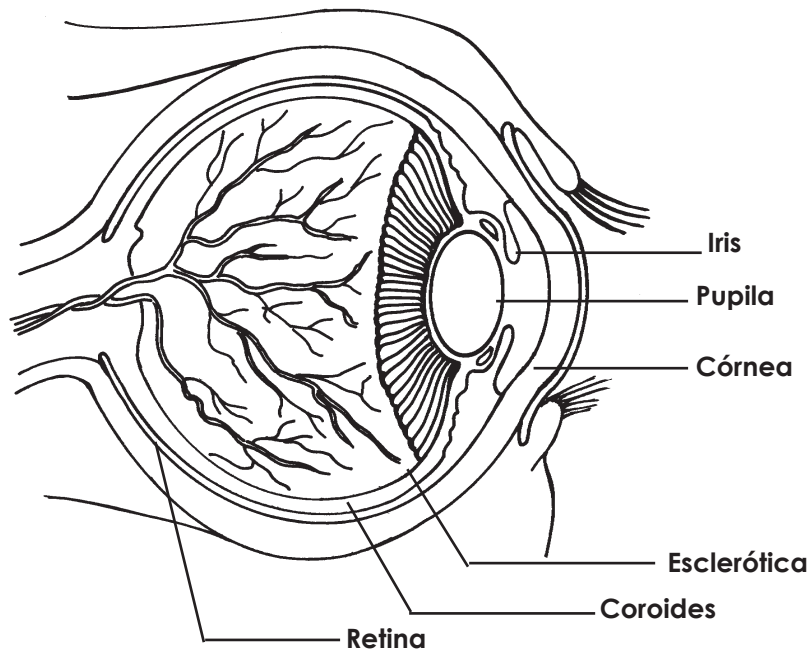
ACTIVIDADES:

- Lea y comente.



c. Retina: Es la membrana más interna del ojo, es blanda y muy delicada. Es la que permite ver, ya que cuenta con células sensibles a la luz.

Veamos en el siguiente dibujo las partes que hemos mencionado.

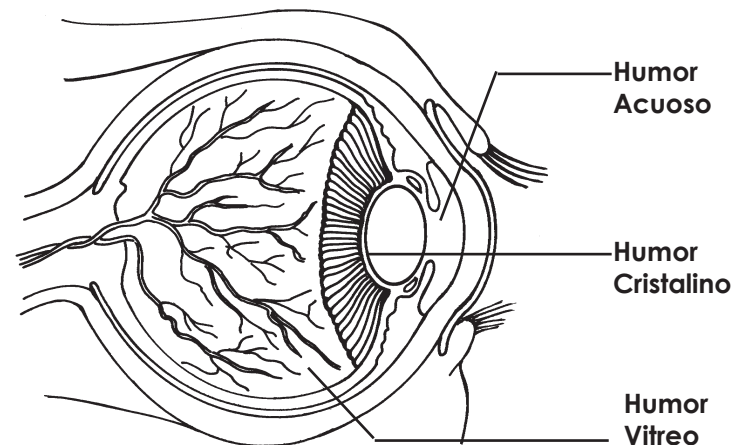


Dentro del ojo hay tres **humores**:

- a. Humor cristalino
- b. Humor vítreo
- c. Humor acuoso

Funcionan como lentes y ayudan a que podamos percibir **los espacios, las personas, las figuras, los detalles, así como ver los objetos con más amplitud, profundidad, largo, ancho, textura y su color.**

Los líquidos que se encuentran entre los humores ayudan a la movilidad de cada una de las partes de nuestros ojos.



ACTIVIDADES:

- Mencione o señale una membrana o parte del ojo.
- Pregunte a los participantes cómo es o cuál es la función de la membrana que usted mencione.
- Resuelva dudas.

ACTIVIDADES:

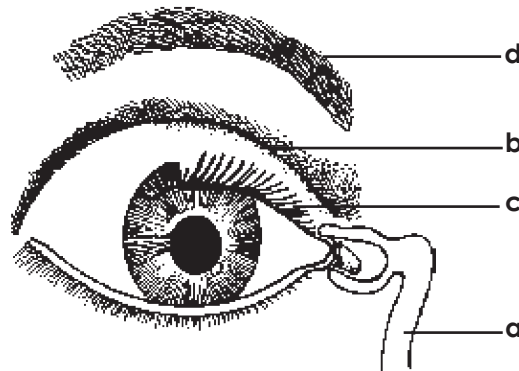
- Realice preguntas.
- Resuelva dudas.



El sentido de la vista para su funcionamiento y la protección de los ojos cuenta con:

- a. Aparato lacrimal:** Produce las lágrimas que ayudan a mantener la humedad del ojo, a la movilidad y a la limpieza.
- b. Párpados:** Protegen al ojo de los rayos solares y del polvo y reparten las lágrimas.
- c. Pestañas:** Protegen al ojo contra el polvo y el exceso de luz.
- d. Cejas:** Impiden la caída del sudor sobre los ojos.

Veamos su ubicación



Todo lo que vemos lo perciben los ojos en forma de rayos luminosos, los cuales entran en éstos a través de la pupila. De la pupila son llevados, por medio del nervio óptico, al cerebro en donde se perciben como imágenes.

HIGIENE Y CUIDADO DE LA VISTA:

Estas recomendaciones nos pueden ayudar a conservar nuestra vista en forma saludable:

- ☞ No lea con luz muy intensa ni con luz muy débil.
- ☞ Nunca lea en un vehículo en marcha.
- ☞ No acerque ni aleje demasiado de los ojos el material que lee. Si lo hace consulte a un médico oculista, porque puede tener problemas de la vista.
- ☞ No mire luces muy fuertes o deslumbrantes, ni vea directamente al sol.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Explique el dibujo

ACTIVIDADES:

- Solicite a los participantes que digan lo que hacen para mantener la higiene de la vista y lo que deben hacer los miembros de su familia.



- ➡ No se toque los ojos, los puede infectar.
- ➡ No use cosméticos ajenos.
- ➡ Evite que entre a los ojos cualquier suciedad y si sucede no se los frote, ciérrelos y las lágrimas le ayudarán a sacarla.
- ➡ Lávese frecuentemente los ojos con agua limpia, previamente lávese bien las manos y el recipiente que va a utilizar. Séquese con una toalla limpia.

Si surge algún problema en su vista, visite al oculista quien es la persona especializada en el cuidado de los ojos.

ESCRIBA



En las líneas siguientes lo que aprendió sobre el cuidado y la protección del sentido de la vista.

ACTIVIDADES:

- Amplie la información sobre dónde pueden consultar al Oculista y los cuidados que se deben tener con el órgano de la vista; los ojos.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio y verifique que los participantes den respuestas adecuadas.



Por medio del sentido del olfato percibimos los olores.

El órgano externo del sentido del olfato es la nariz.

La **nariz** es la entrada principal del aire a nuestros pulmones. El aire transporta los olores. Estos son percibidos por los nervios olfativos y conducidos al cerebro.

El sentido del olfato está formado por:

- a. **Las fosas nasales:** Son las aberturas o ventanas de la nariz por donde entra el aire. Están separadas por un tabique.
- b. **La pituitaria:** es una membrana muy delgada que recubre las fosas nasales; su función es mantenerlas húmedas, producir el mucus (moco), calentar el aire y distinguir los olores.

c. **Vellos nasales:** Son pequeños pelos que están dentro de las fosas nasales. Su función es proteger a los pulmones de la entrada de partículas de polvo y humo.

HIGIENE Y CUIDADO DEL OLFATO

- ☞ Mantenga limpias las fosas nasales.
- ☞ No se meta los dedos dentro de la nariz; además de ser incorrecto, puede lesionar la pituitaria, provocar infecciones y hemorragias.
- ☞ Límpiense la nariz utilizando un pañuelo.
- ☞ Evite juegos bruscos que puedan lesionar la nariz.
- ☞ No se introduzca objetos pequeños o puntiagudos dentro de las fosas nasales ya que pueden producir lesiones y problemas respiratorios como asfixia.

ACTIVIDADES:

- Dirija la lectura.
- Explique el contenido.
- Realice preguntas

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.



Por medio del sentido del oído percibimos los sonidos. El oído para su estudio se divide en tres partes:

- a. Oído externo
- b. Oído medio
- c. Oído interno

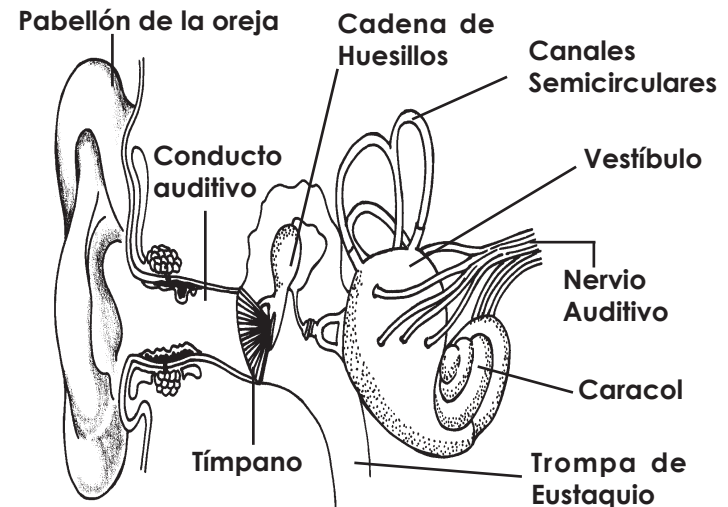
a. El **oído externo** está compuesto por el **pabellón de la oreja** que es un cartílago (tejido menos duro que los huesos) recubierto de piel y el **conducto auditivo** que es una especie de tubo por donde entran los sonidos y permite que oigamos.

b. El **oído medio** está compuesto por el **tímpano** que es una membrana delgada y elástica; parecida a la de un tambor; por la **cadena de huesillos** martillo, yunque, lenticular y estribo y la **trompa de eustaquio** que comunica con las fosas nasales.

c. El **oído interno** está lleno de líquidos, en éste se encuentra el **vestíbulo** y tres tubitos de hueso encorvados llamados **canales semicirculares**.

En los canales semicirculares encontramos el sentido del equilibrio; es el que nos ayuda a los movimientos y postura de nuestro cuerpo, para que nos mantengamos de pie.

En el oído interno también encontramos el **caracol** (órgano en forma de concha de caracol) y el **nervio auditivo**. En el caracol se produce la resonancia (o refleja el sonido) y el nervio auditivo es el encargado de recibir y enviar los sonidos al cerebro. Veamos en el dibujo las partes del oído:



ACTIVIDADES:

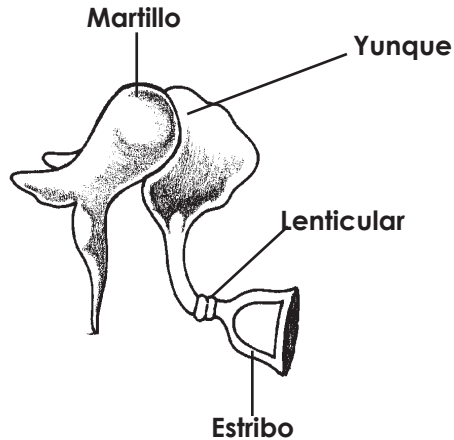
- Lea y comente.
- Realice preguntas.
- Explique la importancia que tiene el hecho de que el oído se comunique con las fosas nasales.

ACTIVIDADES:

- Explique las partes del sentido, utilizando el dibujo del libro de texto.
- Responda dudas.



Cadena de huesillos



HIGIENE Y CUIDADO DEL OÍDO

- ☞ Límpiense frecuentemente las orejas.
- ☞ No se introduzca en el oído objetos puntiagudos como lápices, palillos y agujas porque pueden perforar el tímpano y dejarlo sordo.
- ☞ Evite escuchar sonidos muy agudos y muy fuertes.
- ☞ No se suene con fuerza, sobretodo al tener catarro.

- ☞ Evite jalar o que le jalen las orejas.
- ☞ Evite gritar cerca del oído de otras personas.
- ☞ Para mantener limpia la parte interna del oído debe visitar el médico especialista.

El especialista (**otorrinolaringólogo**), además de ver problemas del oído atiende problemas de la nariz y de la garganta.

ACTIVIDAD



- Reúnase con 4 o 5 compañeros.
- Escoja a uno de ellos para que le venden los ojos.
- El tendrá que identificar sonidos y voces que realicen los demás compañeros.
- Rótense para que les venden los ojos e identifiquen sonidos o voces.
- Con la aplicación de este ejercicio comprenderán la importancia que tienen nuestros oídos para estar concientes del mundo en que vivimos y atentos a todo lo que sucede a nuestro alrededor.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Solicite a los participantes otras normas de higiene y analícenlas en grupo.

ACTIVIDADES:

- Dirija la actividad.
- Verifique su realización.



ESCRIBA



Tres ideas principales sobre lo que aprendió con respecto al sentido del oído.

1. _____

2. _____

3. _____

ESCRIBA



Una lista de sonidos agradables y otros desagradables.

AGRADABLE	DESAGRADABLE
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ACTIVIDADES:

- Verifique la realización del ejercicio.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- El sentido de este ejercicio consiste en que los participantes identifiquen sonidos, para que luego eviten los desagradables porque son perniciosos, nocivos o dañinos a la salud.



Por medio del sentido del gusto percibimos el sabor de las cosas.

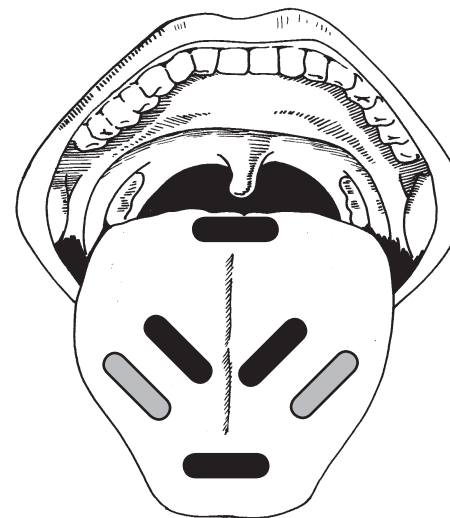
El órgano principal del sentido del gusto es la lengua.



a. Lengua: Es un músculo recubierto por una membrana que en la parte de arriba tiene millares de pequeñas elevaciones llamadas **papilas**.

b. Papilas: Son de dos clases: **táctiles** que sirven para percibir la temperatura de los alimentos y su textura **y gustativas** que sirven para percibir los sabores.

Existen cuatro sabores puros que son: dulce, amargo, salado y ácido.

En el siguiente dibujo podemos observar la ubicación de las papilas.



 Dulce
 Amargo
 Salado
 Acido

c. El paladar: Es una membrana que separa a la boca de las fosas nasales. Ayuda a los dientes a disolver los alimentos con la lengua y la saliva.

d. Dientes: Son los huesos que se encuentran encajados en las mandíbulas y sirven para morder y triturar los alimentos.

e. Labios: Son dos, un inferior y un superior. Ayudan a proteger los dientes y encías principalmente.

ACTIVIDADES:

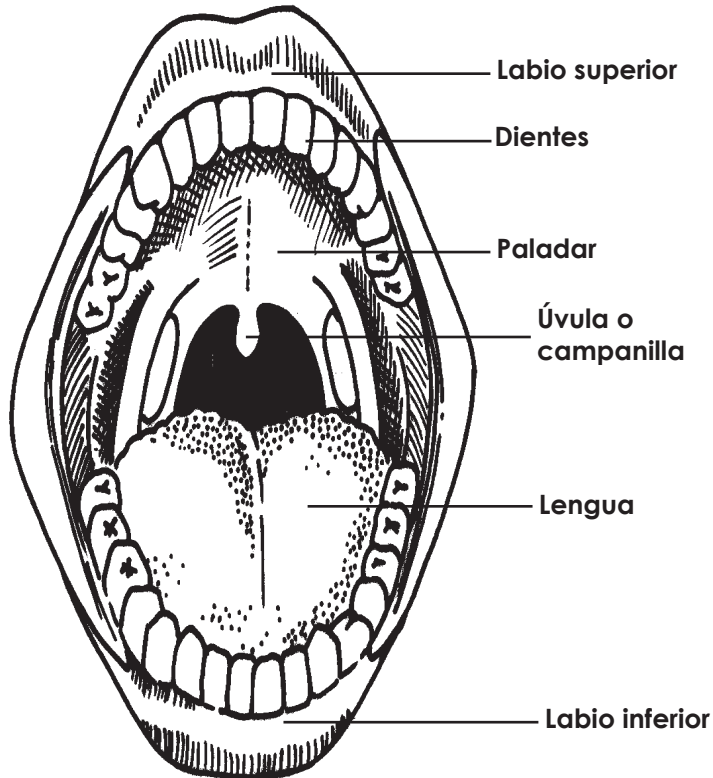
- Lea y comente.
- Explique.

ACTIVIDADES:

- Explique el dibujo.
- Lea y comente.



Veamos cada una de las partes de la boca que permiten el funcionamiento del sentido del gusto.



Los alimentos al masticarlos dentro de la boca; éstos se disuelven con la saliva para que penetre el sabor a las papilas gustativas, las cuales producen una corriente nerviosa que es transmitida al cerebro y es así como percibimos los sabores.

HIGIENE Y CUIDADO DEL SENTIDO DEL GUSTO

- ☞ Mantenga la boca limpia.
- ☞ Lávese los dientes después de comer.
- ☞ No coma alimentos irritantes, no tome alcohol y tampoco fume, ésto daña las papilas gustativas.
- ☞ Evite comidas muy calientes y muy frías.
- ☞ Cepílese frecuentemente la lengua.
- ☞ Consulte periódicamente al Dentista, al Odontólogo y al Estomatólogo.
- ☞ No se introduzca en la boca objetos duros y puntiagudos.

ACTIVIDADES:

- Elabore un cartel que le ayude a señalar cada parte del sentido.
- Explique nuevamente la función que desempeña cada parte o pida que los participantes expliquen.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Solicite a los participantes que mencionen otras normas de higiene y coméntelas con el grupo.



Por medio del sentido del tacto percibimos la forma, el tamaño, la temperatura, el peso, la dureza, la aspereza, la suavidad y la textura de las cosas que nos rodean, es decir las propiedades físicas de los cuerpos. Por medio de este sentido también percibimos el dolor y el afecto (caricias).

La membrana del sentido del tacto es la piel.

La piel es la envoltura externa de nuestro cuerpo y presenta diferencias según la parte del cuerpo donde esté. Es más sensible en las manos y en los pies.

La piel está compuesta por dos capas:

- a) **Epidermis:** Es la capa externa que protege nuestro cuerpo de la temperatura y de los cambios de clima.
- b) **Dermis:** Es la capa interna y la más gruesa. Está compuesta por **papilas** que son pequeños abultamientos formados por vasos capilares

(venas muy delgadas) que riegan la piel con sangre y ayudan a llevar al cerebro la corriente nerviosa producida por una sensación agradable o desagradable.

La piel posee además:

- a) **Los Vellos (pelos):** Salen de la piel y recubren la mayor parte del cuerpo.
- b) **Las uñas:** Protegen los dedos y permiten asir o tomar objetos muy pequeños o muy delgados.
- c) **Las glándulas sebáceas:** Segregan la grasa que mantiene impermeable y flexible la piel y los vellos.
- d) **Las glándulas sudoríparas:** Producen el sudor que sale al exterior a través de los poros. El sudor sirve para eliminar toxinas (sustancias venenosas) del cuerpo.
- e) **Los poros:** Son agujeritos de la piel por donde ésta respira y expulsa el sudor.

ACTIVIDADES:

- Pida a los participantes que toquen varios objetos y que describan su forma, su textura y su temperatura.
- Lea y comente.

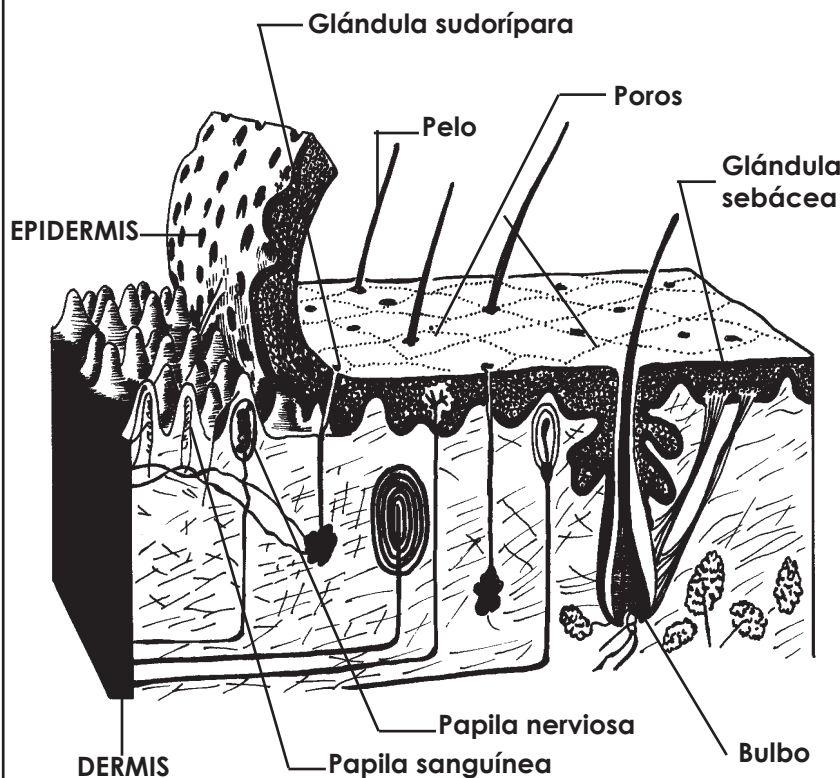
ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Realice preguntas.



En el siguiente dibujo observe un corte de piel en el que se distinguen sus partes.

Este corte está muy aumentado por medio de un instrumento llamado microscopio.



Cuando tocamos o rozamos un objeto, se produce una sensación que es percibida por la piel y enviada hasta el cerebro; el cual la estudia y provoca una reacción.

Las sensaciones táctiles (las que siente el tacto) pueden ser:

- a) **De contacto:** Cuando sentimos si los objetos son suaves, ásperos, lisos, etc.
- b) **De presión:** Cuando sentimos el peso, la dureza y la fuerza de los objetos sobre la piel.
- c) **Térmicas:** Cuando sentimos frío o calor.
- d) **Dolorosas:** Cuando nos quemamos, rasgamos, pinchamos, cortamos, golpeamos, etc.
- e) **Afectivas:** Cuando sentimos o damos caricias a través del contacto con otra persona o animal.

ACTIVIDADES:

- Explique las partes señaladas en el dibujo.
- Indique la función de cada parte.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Haga que ejerciten cada una de las sensaciones táctiles, lleve algún material para eso.



HIGIENE Y CUIDADO DE LA PIEL

- ☞ Báñese diariamente con agua, jabón y pashte, esponja o una toalla pequeña. El polvo del ambiente, la grasa, el sudor, el humor, etc. forman una capa de suciedad en nuestro cuerpo; puede que no la veamos, pero existe. La suciedad tapa los poros de la piel y produce enfermedades y mal olor.
- ☞ Use ropa adecuada, los rayos del sol pueden afectar la piel provocando irritaciones, quemaduras o cáncer. La ropa muy apretada, provoca irritación en la piel, escaldaduras y problemas de circulación y oxigenación.
- ☞ Mantenga las uñas limpias y cortas para evitar que se acumule suciedad. Recórtese el cabello y láveselo con jabón o champú periódicamente.
- ☞ Lávese las manos antes y después de comer, de ir al inodoro o letrina y de cambiarle pañales a un niño o a una niña. También debe hacerlo después de tocar dinero o cualquier objeto y antes de preparar los alimentos.

- ☞ Después de bañarse séquese bien todo el cuerpo, especialmente entre los dedos de los pies y de las manos para evitar la proliferación de hongos.
- ☞ Después de usar piscinas, baños termales, medicinales o públicos báñese con agua limpia y suficiente jabón.
- ☞ No se rasque con fuerza, puede lesionarse la piel o causarle infecciones.
- ☞ No preste las toallas, ropa interior, zapatos y utensilios personales.
- ☞ No use el mismo par de zapatos todos los días, ya que la humedad que se acumula produce hongos y mal olor. Manténgalos limpios y ventilados.

Si su piel se llena de anchas, granos, sufre de alguna quemadura o de alguna infección debe consultar al médico. El especialista que trata nuestra piel es el Dermatólogo.

ACTIVIDADES:

- Pregunte a los participantes qué medidas higiénicas toman, para cuidar su piel y su cuerpo en general.
- Lea y comente.

ACTIVIDADES:

- Solicite a los participantes que mencionen otros cuidados para la piel y comente su importancia.
- Explique cuál es la actividad del dermatólogo y en qué les puede ayudar.



ESCRIBA



¿Cree usted, que hay algún sentido más importante que los demás?

SI

NO

Explique su respuesta:

Area for writing the answer to the question. Contains 10 horizontal lines.

Area for writing notes or observations. Contains 15 horizontal lines.

ACTIVIDADES:

- Dirija la actividad.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Solicite comentarios de los y de las participantes para conocer los puntos de vista y orientelos acerca de la importancia de todos y cada uno.



Observe las siguientes acciones y establezca por medio de qué sentido de los cinco que hemos estudiado, las percibimos:

1. El color de una rosa
2. La textura de la piel
3. Nuestra canción favorita
4. Un programa de televisión
5. Lo caliente de una sabrosa taza de café o té
6. Una película
7. Una caricia
8. El tamaño de un árbol

9. El peso al cargar a un niño o niña
10. El piquete de un insecto
11. Cuando alguien nos llama por nuestro nombre
12. Lo ácido de un limón
13. El olor de un guisado
14. El ruido del motor de un carro
15. Cuando nos aplicamos un perfume o una loción
16. Cuando nos comemos un chocobanano

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio, le puede servir de evaluación.

ACTIVIDADES:

- En algunas acciones entra en juego más de un sentido.
- Verifique las respuestas.



El cuerpo humano está formado por diversos sistemas. En esta unidad estudiaremos el sistema **óseo**, el muscular y el nervioso.

SISTEMA ÓSEO:

Está formado por:

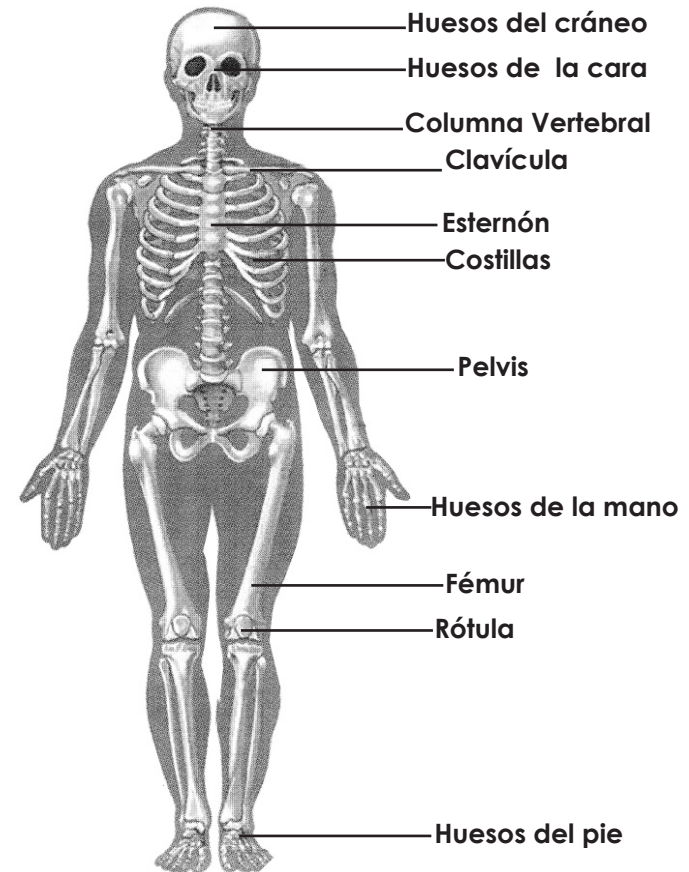
- Los huesos y
- las articulaciones.

a) Los huesos: Son cuerpos duros que sirven de sostén y protección al cuerpo. Conjuntamente con los músculos dan forma al cuerpo.

Los huesos pueden ser largos como los de los brazos y piernas; cortos como los de las vértebras y los de las manos y los pies, y planos como los de la cabeza y el omóplato.

Al conjunto de huesos se le llama **esqueleto**.

Observemos el dibujo del esqueleto y el nombre de algunos huesos que lo forman:



ACTIVIDADES:

- Lea y explique el contenido.
- Pida a los participantes que mencionen otros huesos de su cuerpo que pueden ser cortos, largos y planos.

ACTIVIDADES:

- Pida a los participantes que observen el dibujo y explíqueles la función que cumplen los huesos señalados.
- Investigue los nombres de otros huesos del cuerpo humano.



b) Las articulaciones: Se forman por la unión de dos o más huesos; su función es similar a la de las bisagras de una puerta (abrir y cerrar). Algunas articulaciones permiten más movimiento que otras.

ESCRIBA



Identifique las articulaciones de su cuerpo y escriba dónde están y qué partes del cuerpo unen.
Ejemplo: El codo une el brazo con el antebrazo.

Para su estudio el esqueleto se divide en tres partes:

- 1. Cabeza:** Formada por los huesos del cráneo y de la cara.
- 2. Tronco:** Formado por la columna vertebral, el esternón (hueso que se encuentra en el centro del pecho) y las costillas.
- 3. Extremidades:** Superiores (del hombro a la mano) e inferiores (de la cadera al pie).

CUIDADO DEL SISTEMA ÓSEO:

- ☞ Evite posiciones que afecten el desarrollo correcto de los huesos. En los primeros años de vida éstos son frágiles.
- ☞ No cargue objetos muy pesados, pueden dañar irreversiblemente su columna o quebrar sus huesos.
- ☞ No ponga a caminar a los niños antes de tiempo, con lo cual evitará que se les arqueen las piernas.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique las respuestas.

ACTIVIDADES:

- Solicite a los participantes que señalen en su propio cuerpo, cada parte del esqueleto.
- Lea y comente.



- ☞ Siéntese correctamente para evitar deformaciones en la columna vertebral.
- ☞ Haga ejercicios para facilitar el desarrollo de su sistema óseo, pero en forma moderada, para evitar daños en el cuerpo.
- ☞ Evite caídas, juegos bruscos, golpes y demás actividades violentas que puedan fracturar (quebrar) los huesos.
- ☞ Tenga cuidado al jugar con bicicletas, patines y patinetas. Cuando juegue fut-bol u otros deportes evite hacerlo de manera brusca, ya que una caída o golpe puede provocarle una fractura en el hueso o una fisura (rajadura).
- ☞ Use calzado (zapatos) adecuados a la edad y al tipo de actividad que realiza.
- ☞ Coma alimentos ricos en calcio, hierro, fósforo y vitaminas . Ejemplo: pescado, huevos, leche y sus derivados,

ENFERMEDADES Y DAÑOS DE LOS HUESOS

- ☞ **El raquitismo:** Los huesos se ponen blandos, deformes y no se desarrollan normalmente; se arquean la columna vertebral y las piernas; se hunde el pecho y el cráneo se deforma.

Es provocado por la falta de vitaminas, fósforo, calcio y hierro. Debemos incluir en nuestra dieta diaria alimentos que los contengan, así como tomar el sol por 10 minutos, antes de las nueve de la mañana, para que sus rayos ayuden a fijar el calcio en los huesos.
- ☞ **Luxaciones o dislocaciones:** Suceden cuando los huesos que forman una articulación se salen de su lugar a causa de un movimiento brusco o caída. Esto provoca un intenso dolor que impide el movimiento. Se debe consultar al médico.
- ☞ **Fracturas:** Resultan cuando el hueso se rompe o se quiebra, como consecuencia de alguna caída, golpe o accidente. Mientras llega el médico hay que brindarle a quien ha sufrido el problema, los primeros auxilios, éstos serán estudiados en la unidad No. 7 de este texto.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Solicite a los participantes que indiquen qué otros cuidados deben tener para proteger su sistema óseo.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Comente qué otros daños o enfermedades se producen en los huesos.
- Pregunte que han hecho como medida de auxilio en caso de daños a los huesos.



SISTEMA MUSCULAR

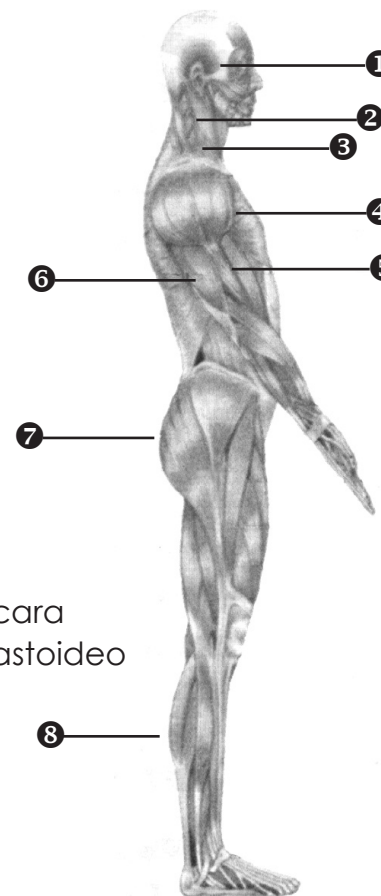
Es el conjunto de músculos que recubre y protege los huesos de nuestro cuerpo.

Los músculos son los órganos que sirven para producir el movimiento. Éstos pueden encogerse y estirarse ya sea porque se lo ordena el cerebro o porque reaccionan ante algún estímulo externo.

A los músculos también les llamamos **carne**, son de color rojizo y están formados por grupos de fibras musculares unidas entre sí, como hilos de una madeja de lana y recubiertos por una envoltura resistente pero flexible. En la parte externa los músculos, están recubiertos por **piel**.

Los músculos se pegan, o amarran a los huesos por medio de los **tendones**.

En el dibujo del lado derecho de la página podemos observar cómo se ve nuestro cuerpo recubierto por los músculos e identificar algunos de ellos con sus respectivos nombres que se encuentran en la columna inferior izquierda.



1. Músculos de la cara
2. Esternocleidomastoideo
3. Trapecio.
4. Pectoral.
5. Biceps.
6. Triceps.
7. Glúteos.
8. Gemelos.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Realice preguntas.
- Solicite a los participantes que escriban en su cuaderno lo que entienden por músculo. Verifique las respuestas.

ACTIVIDADES:

- Solicite a los participantes que se señalen en su propio cuerpo, los músculos identificados en el dibujo.



Las funciones principales de los músculos son:

1. Permitir la locomoción (trasladarse) o movimiento conjuntamente con los huesos, como: nadar, caminar, correr, saltar y otros.
2. Cubrir a los huesos para protegerlos y complementar la forma del cuerpo.
3. Producir la fuerza necesaria para efectuar un movimiento (levantar, cargar, recoger, jalar, lanzar, etc.).

DESARROLLO DE LOS MUSCULOS:

☞ Para el desarrollo de los músculos es necesario:

- La alimentación balanceada y
- El ejercicio

Una alimentación balanceada es la que contiene alimentos de los tres grupos básicos (Consulte unidad No. 6).

El ejercicio debe hacerse en forma gradual. Es mejor practicarlo al aire libre para lograr una mayor oxigenación del cerebro y de los pulmones y un desarrollo mental adecuado. Es recomendable practicar juegos y deportes que den fuerza y agilidad al cuerpo y a la mente.

ESCRIBA



Solicite a los participantes que escriban en las líneas otras actividades que ayuden al desarrollo de los músculos.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Realice preguntas.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique las respuestas.



PROBLEMAS Y DAÑOS A LOS MUSCULOS

⇒ La fatiga muscular:

Es provocada por una actividad intensa y continua, que hace que las fibras musculares se llenen de ácidos que provocan dolores y calambres. Esto obliga al músculo a detener la actividad y a hacer los movimientos lentos y dolorosos. La fatiga desaparece con reposo y un buen masaje. Si el dolor es muy intenso y dura varios días debe consultar a un médico para que le recete algún relajante muscular.

⇒ Las heridas y quemaduras:

Dañan a los músculos y en algunos casos causan la pérdida o lesión de un músculo.

⇒ La poliomielitis:

Se manifiesta con dolor al tocar las piernas y brazos. Produce la deformidad de las piernas (principalmente) y la de los brazos progresivamente y la persona queda incapacitada para realizar movimientos.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Pregunte si alguno de ellos conoce alguna persona que haya tenido alguna de las enfermedades mencionadas.

INSTRUCCIONES



- Realice con sus compañeros, una serie de ejercicios que le permitan sentir diferentes músculos del cuerpo y escriba a continuación su experiencia. Pueden ser ejercicios de tensión (apretar) y distensión (aflojar) una mano, por ejemplo.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique que los participantes realicen el ejercicio.



SISTEMA NERVIOSO

Es el encargado de llevar al cerebro todas las sensaciones que percibimos por los nervios.

El sistema nervioso realiza dos funciones:

- a. **Funciones voluntarias:** Como las de los sentidos, la locomoción y el lenguaje.
- b. **Funciones involuntarias:** Como la de la digestión, la respiración, la circulación y la excreción. Estas funciones son involuntarias porque son independientes de la voluntad de la persona.

El sistema nervioso consta de tres partes:

- 1. **El encéfalo:** Es el nombre que se le da a el cerebro, el cerebelo y al bulbo raquídeo en conjunto.
- 2. **La médula espinal:** Es un cordón largo y grueso que está dentro de las vertebrae de la columna vertebral. Se puede comparar con un manojito de alambres metidos en un tubo.

- 3. **Los nervios:** Son ramificaciones formadas por células nerviosas que salen del bulbo raquídeo.

El órgano fundamental del sistema nervioso es el **cerebro**. Está recubierto por la membrana llamada **Meninges**. Es el encargado de:

- a. Dirigir las facultades intelectuales: pensar, memorizar, analizar, atender, imaginar, crear, sintetizar y muchos más.
- b. Coordinar la realización de movimientos y la función del lenguaje.
- c. Recibir las señales que emiten los sentidos y que le llegan por medio de los nervios y le permiten enviar una respuesta inmediata.
- d. Organizar el quehacer de todos los nervios:
 - * Conducir la sensibilidad (acto o estímulo) y
 - * Conducir la respuesta para realizar un movimiento (reflejo o respuesta).

ACTIVIDADES:

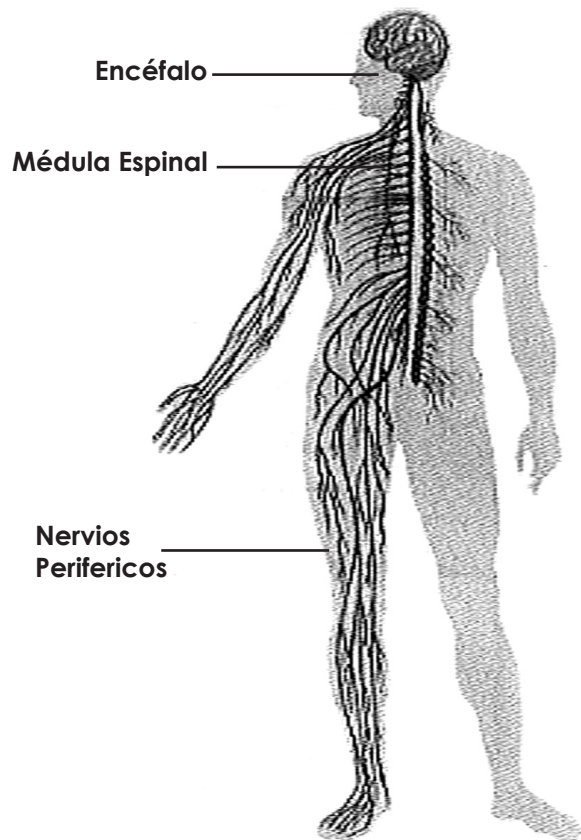
- Lea y explique el contenido.
- Pregunte a los participantes ¿Qué sucede si se detiene alguna de las funciones involuntarias (respiración, movimientos del corazón, etc).

ACTIVIDADES:

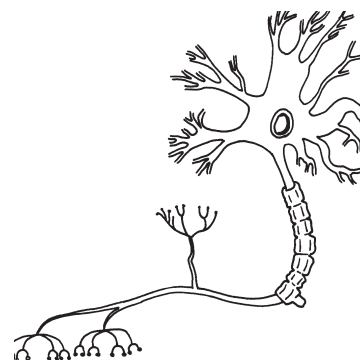
- Lea y explique el contenido.
- Realice preguntas.
- Subraye lo más importante.



En el siguiente dibujo observemos la distribución del sistema nervioso en nuestro cuerpo.



En el dibujo vemos que los nervios parten del bulbo raquídeo, pasan por la médula espinal y se distribuyen por el cuerpo.



Bulbo Raquídeo

Vertebras

Nervios

Médula Espinal

ACTIVIDADES:

- Explique las partes del sistema establecidas en el dibujo.
- Repase el contenido de la página anterior apoyándose en el dibujo.

ACTIVIDADES:

- Explique el contenido del dibujo.
- Repase las funciones de la médula espinal y de los nervios.



CUIDADO DEL SISTEMA NERVIOSO

Es necesario cuidar el sistema nervioso porque todas las funciones de la vida dependen de él. Una lesión o alteración en su funcionamiento repercute intensamente en nuestras funciones biológicas y en nuestra mente.

Las enfermedades del sistema nervioso figuran entre las más difíciles de curar y algunas otras son incurables como la parálisis, el mal de Parkinson y la demencia y pueden provocar una muerte dolorosa y con mucho sufrimiento para todos.

RECOMENDACIONES:

- ☞ No consuma bebidas alcohólicas, porque el alcohol pasa a la sangre y ésta lo lleva al cerebro en donde mata a las neuronas (células del cerebro).
- ☞ Evite consumir en exceso café, té, aguas carbonatadas (gaseosas).

- ☞ No coma chile, ni condimentos (pimienta, cominos, clavos).
- ☞ No consuma marihuana, cocaína, morfina y otras drogas sedantes o estimulantes (Consulte la unidad No. 6).
- ☞ Evite el consumo de cigarrillos de tabaco.
- ☞ Duerma un mínimo de 6 horas diarias.
- ☞ Descanse o cambie de actividad diariamente leyendo, escuchando música, haciendo una manualidad, tocando algún instrumento musical, etc.
- ☞ Evite golpes en la cabeza y nuca, porque pueden producirle lesiones internas que originan parálisis, ceguera, epilepsia y a veces la muerte.
- ☞ Evite mantenerse en la misma posición durante más de una hora.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Realice preguntas.
- Solicite a sus participantes que mencionen qué órganos del cuerpo se afectan al consumir alcohol, tabaco, drogas, café, etc.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Solicite que digan qué piensan acerca de las recomendaciones para el cuidado del sistema nervioso.



Si usted no toma en cuenta estas recomendaciones los daños que puede causar a su cerebro son:

- ☞ Exaltación y alteración de los nervios.
- ☞ Reducción de la capacidad de memorizar y recordar.
- ☞ Insomnio
- ☞ Pérdida de la coordinación motora.
- ☞ Disminución de las capacidades sensoriales.
- ☞ Caída del cabello, manchas de la piel, alergias y otras.

RESUMEN

Nuestro cuerpo está formado por varios sistemas. En esta unidad se estudiaron detalladamente los sistemas óseo, muscular y nervioso.

Pero también es interesante que conozcamos el nombre y la función principal de otros sistemas que ayudan al funcionamiento de nuestro organismo. Estos son:

- ☑ **Sistema Excretor:** Elimina los desechos del cuerpo.
- ☑ **Sistema de Tegumentos:** Cubre y protege el cuerpo.
- ☑ **Sistema Endocrino:** Coordina otras funciones del cuerpo por medio de la secreción de hormonas.
- ☑ **Sistema Reprodutor:** Permite la perpetuación de la especie.
- ☑ **Sistema Linfático:** Defiende al organismo de virus, bacterias, etc.

ACTIVIDADES:

- Mencione otras recomendaciones para el cuidado del sistema nervioso.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Complete la información sobre los órganos que componen cada sistema.



Para que el organismo pueda realizar bien sus funciones necesita estar bien alimentado y sano. De los alimentos, recibe las sustancias necesarias y la energía indispensable para vivir y reponer el desgaste de sus órganos; del aire toma el oxígeno para la purificación de la sangre y del cuerpo.

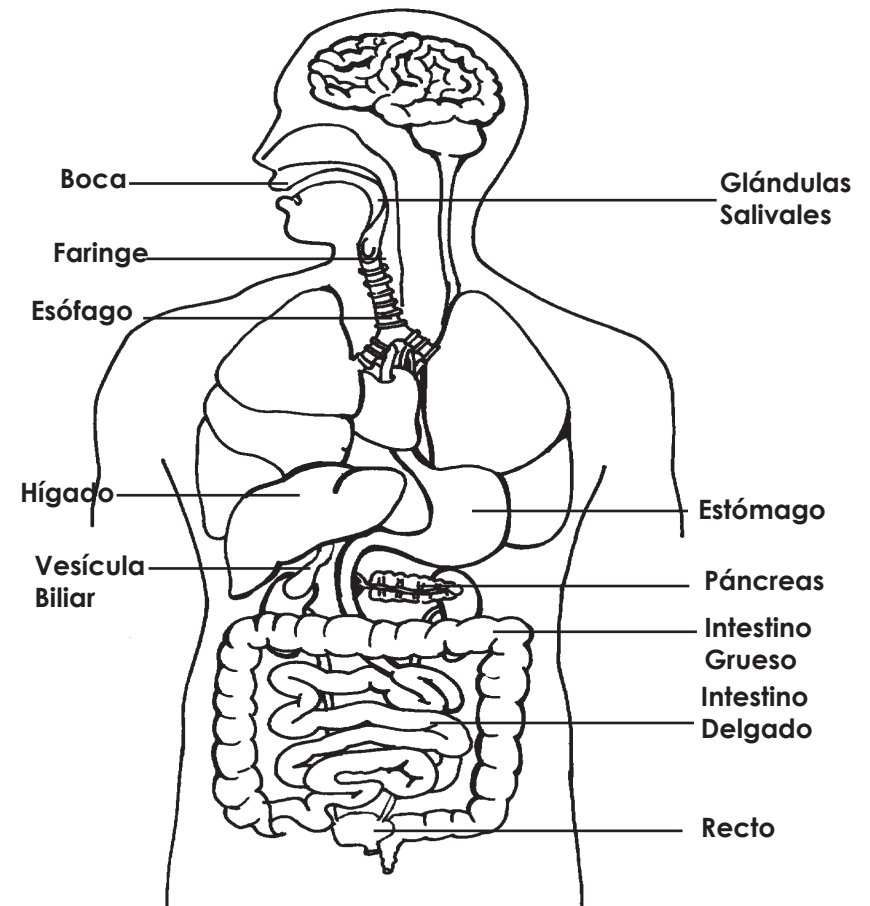
Los aparatos son los que procesan y distribuyen los diferentes nutrientes a nuestro cuerpo.

APARATO DIGESTIVO

Es el responsable de realizar el proceso de la **digestión**. La digestión consiste en tomar las sustancias nutritivas de los alimentos transformándolas para ser distribuidas a otros órganos y a los tejidos del cuerpo para nutrirlos, regenerarlos y darles energía.

La relación entre lo que asimilamos y lo que eliminamos constituye el metabolismo.

Veamos en el dibujo como está formado el aparato digestivo.



ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Realice preguntas.
- Pida que los participantes expliquen ese proceso (los que ya lo conozcan).

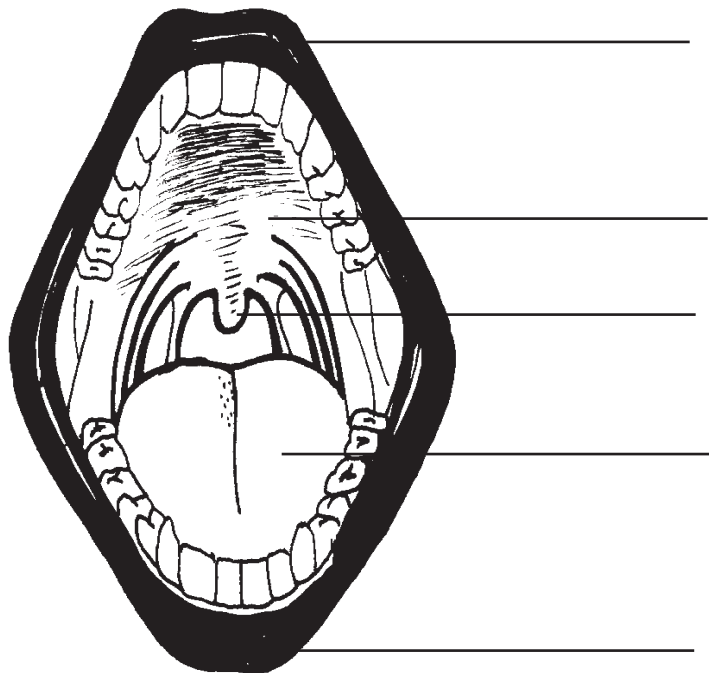
ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Pregunte: ¿Qué es la digestión?
- Pregunte: ¿Qué información tienen de las partes que forman el aparato digestivo? ¿Conocen o saben cómo funciona?

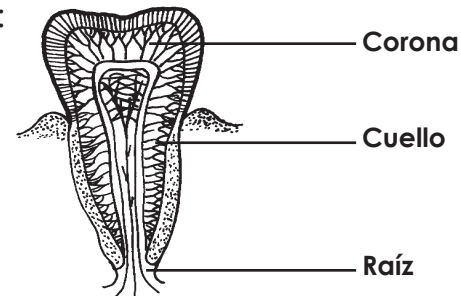


1. LA BOCA: Dentro de la boca encontramos la lengua, los dientes, las encías, la úvula o campanilla y el paladar y en la parte exterior los labios. Por la boca se ingieren los alimentos.

Observe el dibujo y escriba sobre la línea el nombre de las partes que se señalan.



2. LOS DIENTES: Son los encargados de la masticación. Están colocados en las encías en unas cavidades llamadas **alveólos**. Cada diente consta de tres partes:



Los dientes por su función se clasifican en:

- a. Incisivos: Cortan los alimentos.
- b. Caninos: Rasgan los alimentos.
- c. Molares: Muelen o trituran los alimentos.

Los niños hasta los 7 años tienen 20 dientes, a éstos se les conoce como **dientes de leche**. A partir de esta edad empiezan a cambiar los dientes de leche por los **dientes permanentes** que son 32 y que tendrán por el resto de su vida; si mantienen la higiene y cuidados necesarios.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Pregunte: ¿Qué información tienen de las partes que forman la boca? ¿Conocen o saben cómo funcionan?
- Verifique que escriban correctamente los nombres.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Que los participantes comenten acerca de la importancia de los dientes.



3. LA FARINGE: Es como un embudo y está a continuación de la boca. Comúnmente la llamamos garganta, por ésta se deslizan los alimentos hacia el esófago.

4. EL ESÓFAGO: Es un tubo que comienza en la faringe y termina en el estómago.

5. EL ESTÓMAGO: tiene la forma de una bolsa y está a continuación del esófago.

6. LOS INTESTINOS: Son tubos largos y membranosos, ubicados a continuación del estómago que se acomodan en el área abdominal . Se clasifican en:

- Intestino delgado e
- Intestino grueso

7. LAS GLÁNDULAS DIGESTIVAS: Proporcionan ciertos jugos que ayudan a transformar los alimentos. Las principales son:

● **Glándulas salivales:** Están en la boca, producen la saliva y sirven para ayudar a disolver los alimentos formando una masa llamada bolo alimenticio.

● **Glándulas gástricas:** Están ubicadas en el estómago y producen el jugo gástrico. Ayudan a disolver los alimentos para separar de éstos las sustancias nutritivas y envían al intestino las sustancias residuales.

● **El hígado:** Está a la derecha del estómago. Produce la bilis que también ayuda a disolver los alimentos que son absorbidos por el intestino delgado.

● **El páncreas:** Está ubicado detrás y debajo del estómago, proporciona el jugo pancreático. Este jugo ayuda a disolver los alimentos en el intestino delgado.

8. EL RECTO: Es la parte final del intestino grueso que termina en el ano; que es por donde salen las heces fecales (desechos).

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Realice preguntas.

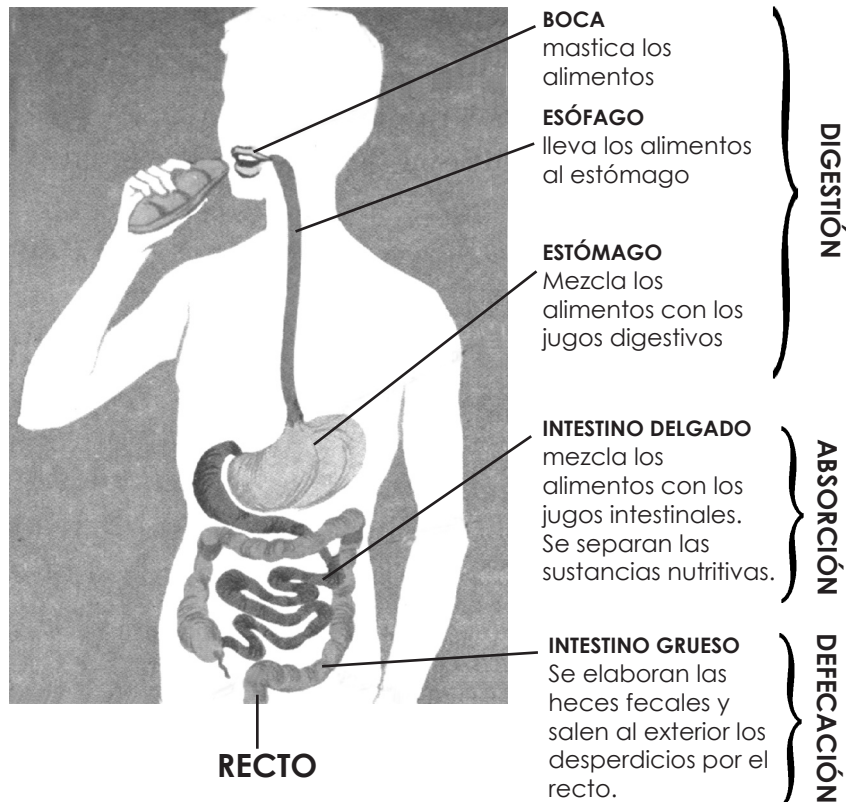
ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Explique el tránsito de los alimentos por todo el aparato digestivo en forma breve.



INSTRUCCIONES

Observe en el siguiente dibujo el proceso de la digestión y escriba en su cuaderno cómo se realiza.



CUIDADO DEL APARATO DIGESTIVO

1. Para tener una buena digestión:

- ☞ Lávese las manos antes y después de comer.
- ☞ Consuma solo alimentos en buen estado.
- ☞ Mastique **bien** los alimentos y coma **despacio**.
- ☞ Coma en cantidades moderadas (poco a poco).
- ☞ Evite ejercicios bruscos durante el proceso de la digestión y cuando está comiendo.
- ☞ Coma en posición adecuada.
- ☞ Evite comer a cada rato.
- ☞ Evite bañarse después de haber comido. Hágalo después de 2 horas.
- ☞ Evite nadar inmediatamente después de comer.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique su realización.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Solicite a los participantes que comenten cada una de las recomendaciones para tener una buena digestión.



☞ Incluya verduras, frutas y muchos líquidos en su alimentación para tener una buena digestión y una evacuación normal.

2. Para conservar la higiene de la boca y los dientes:

☞ Cepíllese los dientes después de cada comida.

☞ Enjuáguese la boca con suficiente agua hervida o con algún enjuague bucal después de cepillarse.

☞ Tome alimentos y bebidas que no estén ni muy fríos ni muy calientes.

☞ No utilice los dientes para destapar botellas o abrir otros recipientes.

☞ Evite ingerir sustancias muy dulces o muy ácidas.

☞ No se escarbe los dientes con objetos puntiagudos.

☞ Límpiense entre los dientes con hilo dental después de cepillarse.

3. Otras recomendaciones:

☞ Evite comer carne por la noche y si lo hace, espere como mínimo dos horas antes de acostarse.

☞ Evite leer cuando esté comiendo o inmediatamente después.

ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

⇒ **Las caries:** Son producidas por la descomposición de restos de comida entre los dientes.

⇒ **Gingivitis:** Es producida por la falta de higiene bucal, provocando que las encías sangren y se inflamen.

⇒ **Afta:** Es una pequeña llaga que sale en las paredes de la boca, especialmente cuando se ingieren alimentos o medicamentos muy irritantes o calientes, como chile, café, pimienta y otros.

⇒ **Fuego:** Inflamación de los labios, especialmente en las comisuras (extremos); causa ardor y malestar. Es provocado por comer alimentos irritantes, tener fiebres muy altas o como consecuencia de ingerir medicamentos.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Explique el por qué de estas recomendaciones.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Solicite a los participantes que digan otras formas de cuidar el aparato digestivo (recomendaciones para su cuidado).



- ⇒ **Indigestión:** Es causada por consumir alimentos en mal estado; por excesos de comidas; por consumir alimentos muy condimentados, picantes o grasosos.
- ⇒ **Estreñimiento:** Es la imposibilidad de defecar (evacuar) diariamente. Para ayudar al proceso digestivo es aconsejable comer frutas, vegetales, líquidos y alimentos que contengan fibra.
- ⇒ **Disentería:** Es causada por las amebas y las bacterias. (ver unidad No. 6).
- ⇒ **Úlceras:** Son llagas que se producen en las paredes del estómago e intestino delgado, causadas por exceso de jugo gástrico y tensión nerviosa. Para curarse necesita atención médica.
- ⇒ **Gastritis:** Es la inflamación de la membrana interna del estómago, causada por el exceso de jugo gástrico. Produce dolor, ardor, vómitos, náuseas, mareos, sensación permanente de hambre y rechazo a algunos alimentos. Necesita atención médica para su curación. Puede llegar a convertirse en úlcera.

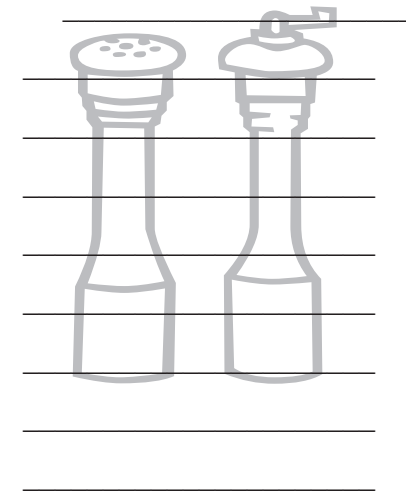
- ⇒ **El parasitismo intestinal:** Es la presencia de parásitos en los intestinos como lombrices, amebas, tenia o solitaria, ascaris lumbricoides entre otros (ver unidad No. 6).

A continuación escriba una lista de comidas y bebidas irritantes y condimentos que puedan dañar el aparato digestivo; para que reduzca o evite su consumo si quiere tener una buena salud.

COMIDAS Y BEBIDAS



CONDIMENTOS



ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Pregunte a los participantes ¿Qué han hecho para prevenir y curar las enfermedades mencionadas.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique el ejercicio.



APARATO CIRCULATORIO

Es el encargado de llevar la sangre a todas las partes de nuestro cuerpo, para oxigenar y alimentar las células que lo conforman.

El aparato circulatorio está integrado por:

1. LA SANGRE: Es un líquido rojo que recorre o circula por nuestro cuerpo, está formada por:

a. Glóbulos rojos o hematíes: Llevan sustancias nutritivas que toman de los alimentos durante el proceso de la digestión; además llevan el oxígeno que toman de los pulmones a todas las células del cuerpo y traen de regreso a los pulmones el aire contaminado (dióxido de carbono).

b. Glóbulos blancos o leucocitos: Defienden al cuerpo de las enfermedades que entran al organismo, atacan gérmenes, bacterias, virus y otras.

c. Las plaquetas o trombocitos: Impiden las hemorragias cuando hay heridas y ayudan a la coagulación de la sangre.

d. Plasma: Contribuyen a reponer la pérdida de sangre causada por heridas, hemorragias y donaciones.

2. EL CORAZÓN: Es un órgano musculoso situado en el lado izquierdo del tórax, recostado en el pulmón izquierdo y encima del diafragma. Tiene la forma de una pera, su tamaño es como el puño de una mano. Está formado por cuatro cavidades que succionan y expulsan la sangre hacia las arterias y las venas. Está recubierto por la membrana llamada **pericardio**.

El corazón funciona como una bomba de agua; tiene dos movimientos: **el diástole y el sístole**.

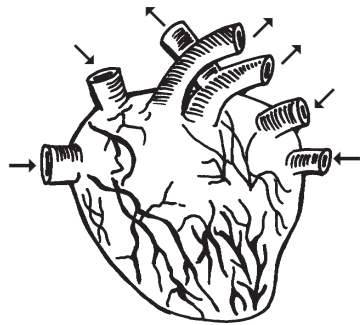
Estos dos movimientos o latidos duran 1 segundo, por lo que el corazón está en constante movimiento en nuestro cuerpo. Si el corazón deja de funcionar, la persona muere.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique el contenido.
- Realice preguntas.

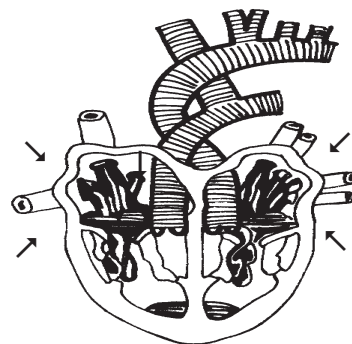
ACTIVIDADES:

- Lea y explique el contenido.
- Explique los movimientos del corazón utilizando los dibujos de la página siguiente.

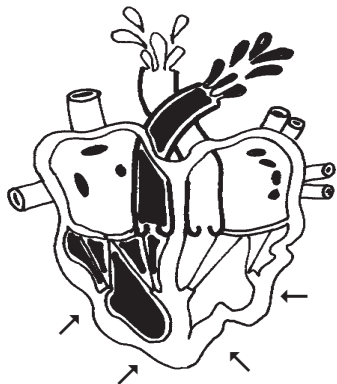


Las flechas indican por dónde entra y por dónde sale la sangre para ejecutar los movimientos de SÍSTOLE Y DIÁSTOLE.

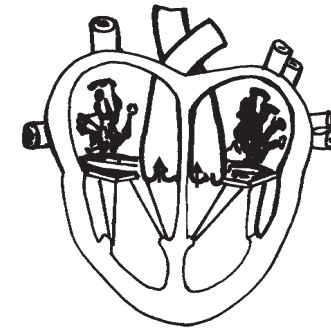
Cuando el corazón se está llenando de sangre, se dilata o agranda. Este movimiento se llama DIÁSTOLE.



Cuando el corazón se contrae se expulsa la sangre. Este movimiento se llama SÍSTOLE.



Cuando el corazón ya está vacío se inician nuevamente los dos movimientos.



La sangre tiene dos recorridos:

- El recorrido corto se llama **CIRCULACIÓN MENOR**. En éste la sangre sale del lado derecho del corazón y va a los pulmones por las arterias. En los pulmones la sangre se llena de oxígeno, sale por la vena pulmonar y pasa al lado izquierdo del corazón.
- El recorrido largo se llama **CIRCULACIÓN MAYOR**. En éste la sangre sale del lado izquierdo del corazón, pasa a la arteria aorta y por medio de las venas y vasos capilares llega a todas partes del cuerpo, de donde regresa por la vena cava al lado derecho del corazón.

ACTIVIDADES:

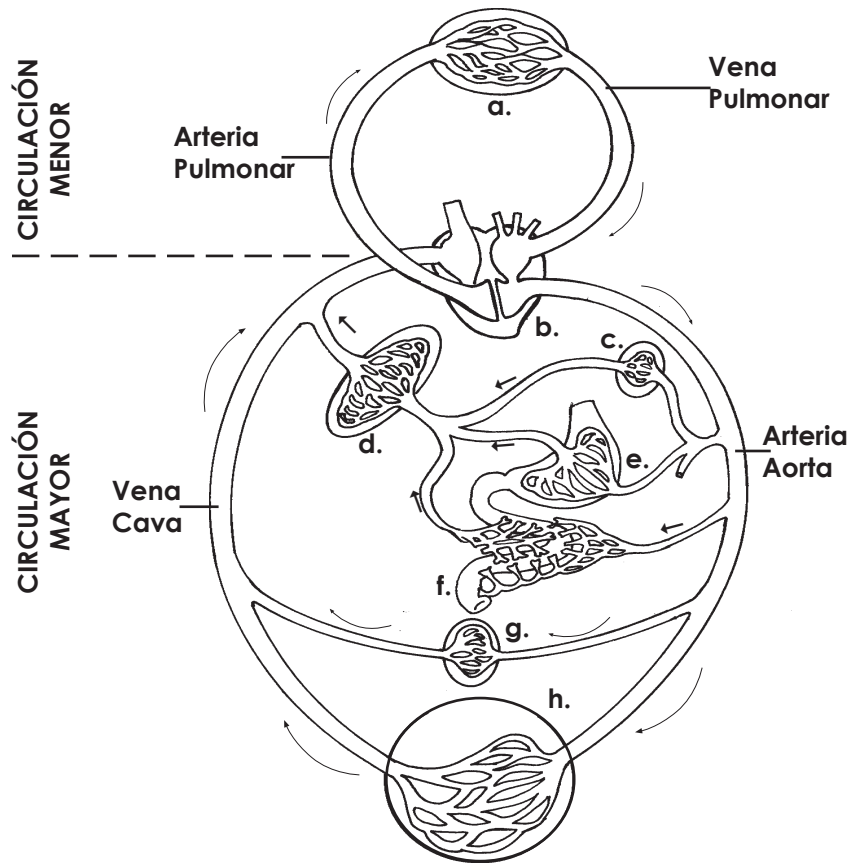
- Demuestre con un globo, vejiga o bolsa, los movimientos del corazón. Le puede poner agua; pero lo debe inflar y desinflar para que observen los movimientos.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Que los/las participantes escriban en su cuaderno la diferencia entre la circulación mayor y menor.



Observe en el siguiente dibujo el recorrido de la sangre.



En el dibujo anterior podemos observar que la sangre pasa por varios órganos identificados con unas letras. Los órganos son:

- | | | |
|-------------|-------------------|---------------|
| a. Pulmones | b. Corazón | c. Bazo |
| d. Hígado | e. Estómago | f. Intestinos |
| g. Riñones | h. Otros órganos. | |

3. ARTERIAS: Son los conductos mayores que reparten la sangre a los vasos capilares mediante los impulsos (movimientos) del corazón.

4. LAS VENAS: Son los conductos por donde regresa la sangre al corazón.

5. LOS VASOS CAPILARES: Son conductos finos como un cabello que forman redes y permiten que la sangre llegue a todas las partes del cuerpo.

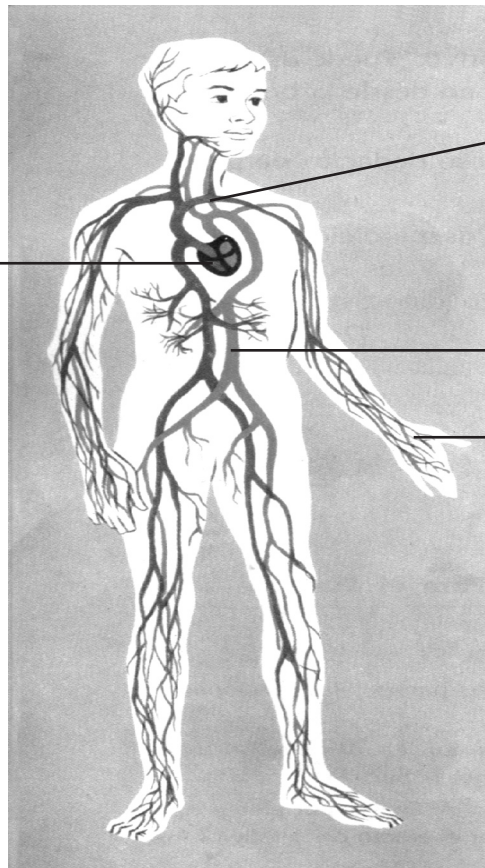
Observemos en el siguiente dibujo cómo es nuestro aparato circulatorio y sus partes.

ACTIVIDADES:

- Utilice el dibujo para explicar el recorrido de las dos circulaciones.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.



Corazón

Venas

Arterias

Vasos
Capilares

CUIDADO DEL APARATO CIRCULATORIO

- ☞ Conserve sano el aparato circulatorio, respire aire puro, haga ejercicio y coma alimentos de los tres grupos básicos.
- ☞ Evite usar ropa muy apretada, porque dificulta la circulación de la sangre.
- ☞ Controle sus emociones, trate de llevar una vida relajada (tranquila), para no alterar el ritmo de su corazón.
- ☞ No ingiera bebidas alcohólicas y otras drogas.

ENFERMEDADES O DAÑOS DEL APARATO CIRCULATORIO

- ☞ **La hipertensión o tensión alta:** Se manifiesta cuando el paso de la sangre se acelera. La persona siente dolor de cabeza, calor, mareos, fatiga y debilidad. Se recomienda comer poca sal, hacer ejercicios, no fumar, evitar la tensión, el enojo y los disgustos.

ACTIVIDADES:

- Solicite a los participantes que señalen en su libro de texto cada una de las partes del aparato circulatorio y expliquen su función.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.



⇒ **La hipotensión o tensión baja:** Se manifiesta cuando el paso de la sangre se reduce debido a que el bombeo del corazón es lento. La persona se debilita, se marea, se enfría y también se le nubla la vista. Se recomienda acostar a la persona, tapanla y darle de beber algo caliente (café o té).

⇒ **La arterosclerosis:** Se produce cuando las paredes de las arterias se endurecen y se dificulta la circulación de la sangre. Se recomienda reducir el consumo de grasas, hacer ejercicio y caminar.

⇒ **El infarto y enfermedades coronarias:** El infarto sucede cuando un coágulo de sangre tapa la arteria y provoca dolor y presión en el pecho, debilidad, sudoración, náuseas, vómitos, respiración difícil, ansiedad, enfriamiento corporal, labios y dedos de las manos se tornan morados (cianóticos).

Las enfermedades coronarias son provocadas por el estrechamiento de las arterias y venas debido a la acumulación de grasa. La grasa dificulta el paso de la sangre.

Se recomienda mantener el peso de acuerdo con la estatura, sexo y edad; ingerir comidas bajas en grasa; hacer ejercicio diario y no fumar, ni tomar alcohol.

ESCRIBA



En las siguientes líneas escriba un resumen de las causas más frecuentes que provocan las enfermedades o daños al aparato circulatorio.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Promueva la discusión y luego que el grupo se ponga de acuerdo con respecto a qué escribir.



APARATO RESPIRATORIO

Es el encargado de tomar oxígeno del aire y llevarlo a la sangre y al cerebro. Al mismo tiempo, toma de la sangre el dióxido de carbono (aire contaminado) y lo expulsa fuera del organismo.

El aparato respiratorio está formado por: Las vías respiratorias y los pulmones.

1. VÍAS RESPIRATORIAS: Están compuestas por los siguientes órganos:

Fosas nasales: Son dos cavidades que se hallan en el interior de la nariz.

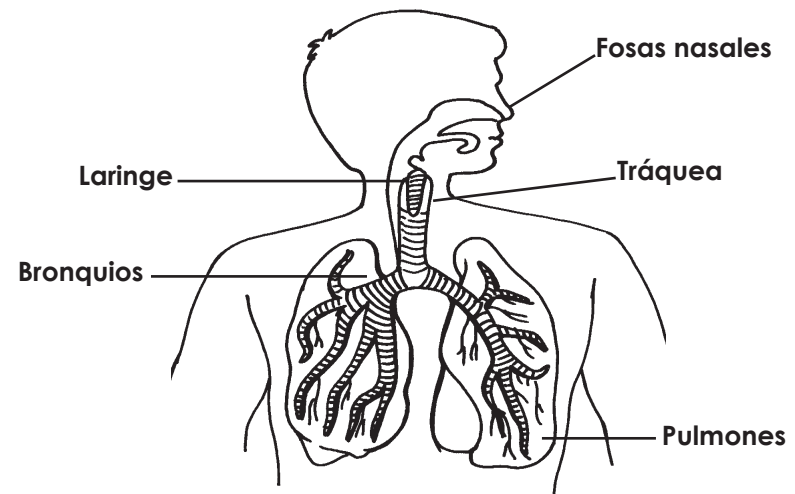
Laringe: Es un tubo por donde pasa el aire a la tráquea. Tiene en su interior las cuerdas vocales, las cuales vibran con el choque del aire; produciendo el sonido laríngeo. Este es esencial para producir el lenguaje hablado.

Tráquea: Es un tubo membranoso en forma de anillos que se divide en dos ramas llamadas bronquios.

Bronquios: Son dos tubos delgados, que comunican a la tráquea con los pulmones. Las terminaciones de los bronquios se llaman **bronquiolos** y son los encargados de conducir el aire a los pulmones.

2. PULMONES: Son dos y están dentro de la caja torácica. Son fundamentales para el proceso de la respiración. En ellos se purifica la sangre y se realiza el cambio del dióxido de carbono por el oxígeno.

Veamos el dibujo:



ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Solicite comentarios.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Pregunte ¿Cuál es la función de las partes que señala?



LA RESPIRACIÓN: Es la entrada y salida del aire a los pulmones. Esta entrada y salida del aire resulta de dos movimientos:

a. INSPIRACIÓN:

Al entrar el aire a los pulmones éstos se dilatan o inflan. Primero pasa el aire por la nariz, sigue por la laringe, tráquea y llega a los bronquios y al final a los pulmones.

El oxígeno que lleva el aire cuando inspiramos pasa a la sangre que está en los pulmones. Y la sangre queda purificada. Oxigena a su vez todas las partes de nuestro cuerpo, incluso el cerebro.

b. ESPIRACIÓN:

Es la expulsión del aire de los pulmones. Al salir el aire de los pulmones éstos se contraen. Un adulto respira (inspira – espira aire) unas dieciséis veces por minuto. Los niños lo hacen un mayor número de veces.

En el momento de la respiración, los pulmones desprenden un gas llamado dióxido de carbono (que es venenoso), el cual es expulsado al exterior.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Haga ejercicios de inspiración y que toquen en sus cuerpos (abdomen y pecho), cuando éstos se inflan y se desinflan.
- Pregunte lo que sienten.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Haga ejercicios de espiración y que toquen en sus cuerpos (abdomen y pecho), cuando éstos se inflan y se desinflan.
- Pregunte a los participantes qué diferencia sienten al inspirar y al espirar.



ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

Las más comunes son:

- ⇒ **Los catarros o resfríos:** Son producidos por un virus que provoca la inflamación en la mucosa nasal. Se manifiestan con dolor de cuerpo, de cabeza, de garganta y de oído. También provoca estornudos, secreción nasal, fiebre y decaimiento físico entre otros malestares.
- ⇒ **Laringitis y faringitis:** Son las inflamaciones de la laringe y faringe respectivamente; como consecuencia de catarros o resfríos mal cuidados. Se manifiesta con ardor y dolor en la garganta, malestar al tragar los alimentos, ronquera y dificultad para hablar con voz clara.
- ⇒ **Sinusitis:** Es la inflamación de la mucosa interna de la nariz que abarca hasta los pómulos, es causada por el descuido que tienen las personas al tener catarro. Esta enfermedad impide la expulsión del moco, el cual al acumularse causa fuertes dolores de cara,

mal olor que sale por la nariz, dificultad para sentir los olores y los sabores.

- ⇒ **Bronquitis:** Es la inflamación de los bronquios; causada por un virus, por descuido al tener catarro o por contagio. Entre sus síntomas están: fiebre, malestar general, dificultad para respirar y tos. Es necesario buscar ayuda médica.

CUIDADO DEL APARATO RESPIRATORIO

- ⇒ Inspire por la nariz y espire por la boca.
- ⇒ Evite el humo y el polvo porque dañan los pulmones.
- ⇒ Evite respirar gas propano porque provoca asfixia.
- ⇒ Evite dormir acompañado de plantas y animales.
- ⇒ Evite entrar de un sitio caliente a una habitación fría o al contrario. Los cambios bruscos o repentinos de temperatura son perjudiciales para el organismo.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Solicite a los participantes que mencionen otros síntomas de estas enfermedades.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Comente.



TALLER DE REPASO

¿Cómo funciona nuestro organismo?

Recordemos que nuestro organismo está constituido por distintos tejidos que agrupados forman aparatos y sistemas. Estos nos ayudan a realizar diversas funciones para vivir.

Al realizar este taller, usted podrá saber más acerca de algunas de las funciones que realiza nuestro organismo.

¿CÓMO HACERLO?

1. Agrúpese con 3 compañeros.
2. Observe en su libro de texto las diferentes ilustraciones de los sistemas: muscular, óseo y nervioso y de los aparatos: circulatorio, respiratorio y digestivo.
3. Observe detalladamente cada órgano que los forma y su función.

ACTIVIDADES:

- Explique cómo organizar el taller de repaso.
- Oriente a cada grupo en la realización del ejercicio. Le puede servir de evaluación.

4. Elabore en su cuaderno un cuadro que resuma la información. Por ejemplo

NOMBRE DEL SISTEMA	ÓRGANOS QUE LO FORMAN	FUNCIÓN
Circulatorio	Corazón	Bombee la sangre.
	Arterias	Lleean la sangre por el cuerpo.

5. Discuta con sus compañeros integrantes del grupo lo siguiente:
 - a. La relación que existe entre los aparatos y sistemas que estudió.
 - b. ¿Influye el mal funcionamiento de algún sistema y aparato en el equilibrio de nuestro organismo? ¿Por qué?
 - c. ¿Qué podemos hacer para que nuestro organismo trabaje de la mejor manera?

ACTIVIDADES:

- Verifique en los cuadernos que cada uno haya realizado el taller.
- Al final del taller promueva una exposición con todo el grupo.



La salud no sólo es la ausencia de enfermedades sino sentirnos bien.

Es el estado armonioso del ser donde todos los órganos del cuerpo funcionan correctamente.

La **salud total** de la persona abarca:

Salud física: Es el funcionamiento normal de cada uno de los órganos, aparatos y sistemas.

Salud mental: Es tener plena conciencia y facultad de pensar.

Salud espiritual: Es el estado de plenitud (de gracia) que se obtiene al estar en armonía con Dios, con el prójimo y con la naturaleza.

Para sobrevivir el organismo debe adaptarse al medio donde vive. Si esta adaptación ocurre, hay posibilidades de una salud permanente. Por el contrario, si hay problemas en la adaptación se está más propenso a la enfermedad o a la muerte.

Cuando el organismo está **INMUNE** resiste a ciertas enfermedades o es libre de ser atacado por éstas.

La inmunidad se adquiere de tres formas:

- a. **Congénita:** Nacemos con ella.
- b. **Natural:** La que se adquiere al sobrevivir a alguna enfermedad.
- c. **Artificial:** La que se adquiere por medio de vacunas y sueros.

Los estados de salud y enfermedad dependen de varios factores como:

a. LOS AGENTES CAUSALES

Pueden ser:

- Físicos: Como la presión atmosférica y la temperatura.
- Químicos: Como la radiación y la contaminación.
- Biológicos: Como las bacterias y virus.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Amplie la información, relacionándola y solicitando ejemplos sobre los 3 elementos de la salud total.

ACTIVIDADES:

- Solicite a los participantes que lean por turnos.
- Explique el contenido.



SALUD

b. EL ESTADO FÍSICO:

Sexo, edad, herencia, costumbres e inmunidad.

c. EL AMBIENTE:

Interrelación entre los hombres, los animales y la naturaleza.

Los **principales problemas de salud** en países como Guatemala son:

- ⇒ Enfermedades diarréicas: Disentería, cólera, parásitos intestinales y otras.
- ⇒ Enfermedades causadas por insectos y otros animales: como el dengue, la malaria, el paludismo, la teniasis, etc.
- ⇒ Enfermedades transmitidas por bacterias y virus: influenza, sarampión, tos ferina, difteria, poliomielitis, paperas, neumonía, etc.

⇒ Enfermedades producidas por una deficiente o inadecuada nutrición: raquitismo, desnutrición, avitaminosis, etc.

⇒ Enfermedades producidas por una deficiente higiene en la vivienda y/o la higiene personal: rabia, sarna, seborrea, granos, mezquinos, parásitos, etc.

Para conservar la salud se debe de:

- ⇒ Practicar ejercicios y deportes.
- ⇒ Mantener una buena alimentación y nutrición.
- ⇒ Vacunarse.
- ⇒ Mantener normas de higiene.
- ⇒ No consumir bebidas alcohólicas, tabaco y otras drogas.
- ⇒ Descansar adecuadamente.
- ⇒ Tener control médico frecuente.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Solicite a los participantes que elaboren un listado de las enfermedades más frecuentes de la comunidad y que las escriban en sus cuadernos.

ACTIVIDADES:

- Del listado de enfermedades que elaboraron los participantes seleccione las más frecuentes.
- Pregunte qué tratamiento médico y casero han utilizado para su atención y curación.

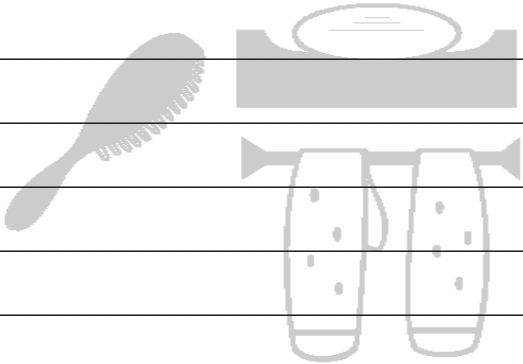


La higiene es el conjunto de principios y reglas o normas para conservar la salud.

La higiene empieza por la limpieza.

ESCRIBA 

En el siguiente espacio escriba qué significa para usted la expresión “La higiene empieza por la limpieza”.



La higiene puede ser:

a. INDIVIDUAL: Se refiere a los cuidados de nuestra persona: asear nuestra piel, bañarnos diariamente, lavar nuestra ropa, comer a horas fijas, descansar y dormir lo necesario, lavar con agua y jabón vasos, cubiertos y demás utensilios antes y después de usarlos. Hacer uso personal del cepillo de dientes, peine o cepillo de cabello y toalla; limpiar la casa. Lavar, revisar y desinfectar los alimentos antes de su preparación.

b. SOCIAL: Se refiere a las normas de limpieza que deben observar todos los miembros de la comunidad porque éstas nos benefician.

Las normas y las reglas de higiene social son obligatorias para toda la población. Entre ellas podemos citar:

- “No escupir en el suelo”.
- “Depositar la basura en su lugar”.

ACTIVIDADES:

- Lea la máxima del recuadro.
- Oriente la realización del ejercicio.
- Comente lo anotado.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique el contenido.
- Solicite más ejemplos de higiene individual.



- “No orinar en vías públicas” (calle, postes, a la par de autos, árboles, paredes, etc).
- “No fumar en lugares encerrados, ni en lugares públicos” (comedores, autobuses, oficinas, etc).

c. PÚBLICA: La ejerce el Estado (Gobierno) a través de sus departamentos de salud, asistencia pública, municipalidades y otras entidades tanto del gobierno como privadas.

Entre las acciones que realizan se pueden mencionar: Limpieza de las calles, recolección y depósito en lugares adecuados de la basura, la limpieza y cuidado de servicios sanitarios públicos, cuidado de parques y jardines públicos, instalación de redes de drenajes, purificación y distribución de agua potable.

Las entidades e instituciones también deben estar atentas en la prevención de enfermedades y en la intervención en casos de emergencia para brindar a la población los servicios que se requiera.

RECOMENDACIONES BÁSICAS QUE SE DEBEN TOMAR EN CUENTA PARA LA PRÁCTICA DE LA HIGIENE

a. En la alimentación:

- ☞ Limpieza y frescura de los alimentos que consumimos.
- ☞ Conservar en frío (congelador, refrigerador, hielera, etc.) alimentos como: la carne, la leche, los huevos, etc.
- ☞ Limpieza en la manipulación o manejo de los alimentos.
- ☞ Uso de recipientes limpios.
- ☞ Desechar los recipientes oxidados y despeltrados.
- ☞ Evitar que los recipientes de aluminio entren en contacto con sustancias ácidas como vinagre, limón, vino, piña, etc.



ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Solicite más ejemplos de higiene social y pública.

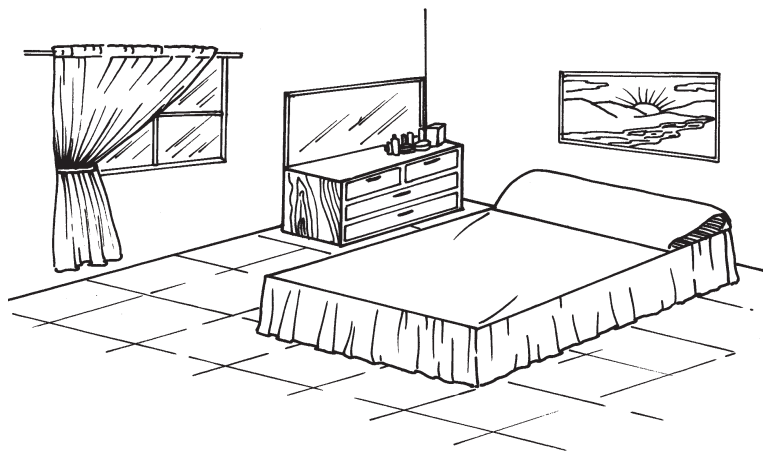
ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Realice preguntas.



b. En la habitación

- ☞ Que las habitaciones de las casas tengan ventanas por donde entre el aire y los rayos del sol. La ventilación y la luz son necesarias para la vida.
- ☞ Los pisos y las paredes deben de permanecer limpios.
- ☞ Cambiar frecuentemente la ropa de cama y las toallas.
- ☞ Tener en las habitaciones el mobiliario necesario para vivir cómodamente.



ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Realice preguntas.

c. En el trabajo:

- ☞ Debe darse ciertos períodos de descanso y variar de actividad.
- ☞ No forzar al organismo con actividades físicas exageradas.
- ☞ No manipular sustancias y maquinaria sin el equipo y conocimiento apropiado.



ACTIVIDADES:

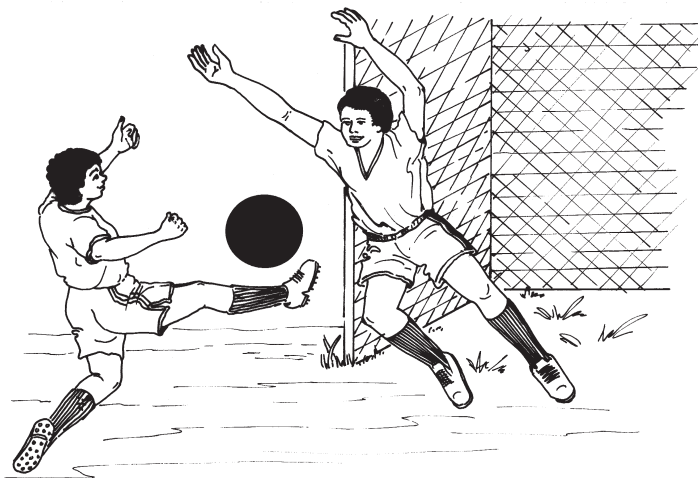
- Lea y explique.
- Pregunte a los participantes qué hacen para conservar su salud física, mental y espiritual.



HIGIENE

d. En los deportes:

- ➡ Practicar deportes con los implementos adecuados y en los lugares apropiados. Después de practicar un deporte, espere media hora y luego báñese. Mantenga limpios sus implementos deportivos. No preste los implementos deportivos personales (medias, camisolas, zapatos, pantalonetas, toallas, suspensorios y otros) para evitar el contagio de enfermedades.



ESCRIBA



En el espacio de abajo, elabore un horario personal y familiar para practicar los hábitos de higiene.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Pregunte quiénes hacen deporte, cómo se preparan y en qué les ha ayudado.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique.
- Solicite a los participantes que compartan lo que escribieron.



Los alimentos que consumimos, pueden ser de origen:

- **Mineral:** Como el agua y la sal.
- **Vegetal:** Como las frutas, las verduras, las legumbres y los cereales.
- **Animal:** Como los huevos, la leche, la carne, el pescado, el queso, el pollo y otros.

Los alimentos pueden contener:

CARBOHIDRATOS: Estos nos proporcionan energía y se encuentran en los azúcares (en todo lo dulce) y los almidones (fideos y cereales).

GRASAS: También proporcionan energía y se encuentran en los productos de origen animal.

PROTEÍNAS: Ayudan al crecimiento y a la formación de tejidos. Se encuentran en los productos de origen animal y en algunos vegetales (manías, nueces, etc).

VITAMINAS: Son sustancias necesarias para el funcionamiento del organismo. (Ver cuadro páginas 63 y 64).

MINERALES: Son sustancias reguladoras y ayudan a diversas reacciones químicas del organismo. (Ver cuadro página 65)

Una adecuada alimentación y nutrición sobre todo en la niñez y en la adolescencia debe incluir:

LECHE Y QUESO

Como mínimo se debe tomar dos vasos diarios de leche. También es importante comer queso. Con la leche se pueden preparar sopas, comidas, bebidas y postres.



La leche ayuda a formar huesos, músculos y dientes sanos.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Pida a los participantes que amplíen los ejemplos de alimentos de origen animal y vegetal y cuáles contienen grasas.

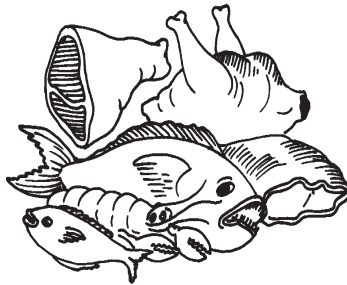
ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Realice preguntas.

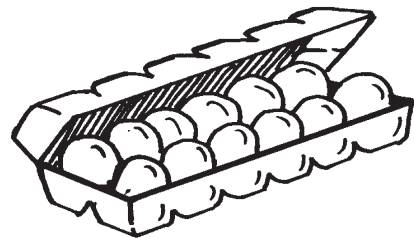


CARNE Y PESCADO

La carne de res, de cerdo y de otros animales como aves y peces tienen distinto valor nutritivo. Las vísceras como el hígado, los riñones y los sesos también deben ser consumidos para beneficio de nuestro cuerpo.



La carne y el pescado contribuyen a la formación de la sangre y de los tejidos.



HUEVOS

Un niño o niña debe consumir no menos de tres huevos a la semana.

Los huevos contribuyen en la formación de los músculos, así como también proveen vitaminas y hierro.

LEGUMINOSAS

Constituyen alimentos muy recomendables, que ayudan al crecimiento, pueden consumirse como mínimo tres veces por semana. Entre ellas están: los frijoles, las arvejas, las habas, las lentejas, y el garbanzo.



Las leguminosas ayudan al crecimiento y al fortalecimiento de los músculos y de los tejidos. También proporcionan energía.

GRASAS

Constituyen la fuente más importante de calorías para el organismo. Es necesario consumir mantequilla o margarina, crema, tocino y otros.



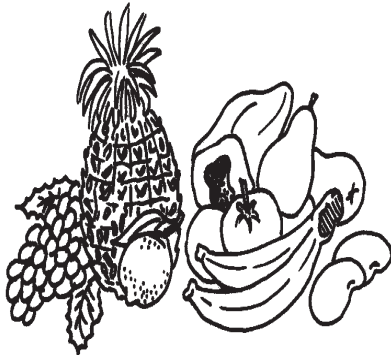
Las grasas dan energía al organismo; pero además la mantequilla proporciona vitaminas A y D.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Comente cada aspecto.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Pregunte qué leguminosas se siembran en la comunidad o que hacen para adquirirlas.



FRUTAS

Son alimentos importantes porque proporcionan vitaminas y minerales, que se deben consumir 2 veces al día. Las frutas como el mango, la naranja, la guayaba y los cítricos, proporcionan vitamina C.

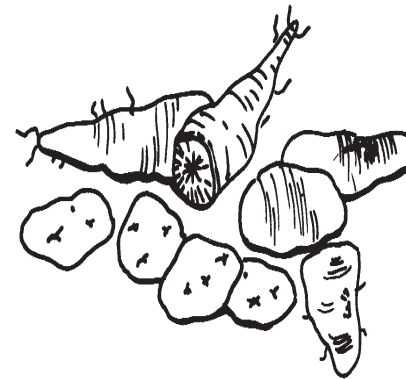
Las frutas son la mejor fuente de vitaminas y minerales

CEREALES

Constituyen la base de la alimentación por sus componentes nutritivos, la tortilla de maíz o el pan de trigo deben incluirse en todas las comidas. Entre los cereales que pueden consumirse están: arroz, avena, cebada, incaparina, corazón de trigo y otros además del maíz.



Los cereales brindan vitaminas, minerales y energía para el desarrollo del organismo.



TUBÉRCULOS

Se deben consumir diario, asados, horneados en sopas, en purés, tostados o al vapor. Entre ellos encontramos la papa, la yuca, la malanga, el camote y otros.

Los tubérculos constituyen una fuente de calorías.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Pregunte qué frutas se siembran en la comunidad y cuáles se pueden adquirir para incluirlas en la dieta diaria.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Pregunte qué comidas se pueden realizar con los cereales y los tubérculos.



LEGUMBRES

También son llamadas hortalizas o vegetales. Su consumo debe ser diario. Entre ellas están: zanahoria, remolacha, lechuga, apio, pepino, berro, espinaca, rábano, repollo, güicoy, coles, tomate, pimientos, berenjena, espárragos, cebolla, ajo, yerbabuena, perejil, etc. Pueden prepararse cocidas, hervidas, guisadas o en ensaladas.



Los legumbres también proporcionan vitaminas y minerales.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Pregunte si conocen algunas propiedades curativas de las legumbres.

DULCES O AZUCARES

También son alimentos. Deben ingerirse a diario, generalmente después de las comidas. Los dulces se encuentran en: Los postres, la miel, los helados, los caramelos y los refrescos.



Los dulces son una gran fuente de energía.

Una alimentación adecuada debe contener partes proporcionales de **todos** los alimentos que mencionamos. A esto se le llama **ALIMENTACION BALANCEADA**.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Explique qué es una alimentación balanceada y cómo se puede lograr combinando alimentos de cada uno de los 3 grupos básicos.



VITAMINAS QUE NECESITA NUESTRO ORGANISMO

VITAMINA	NOS AYUDA A	LA ENCONTRAMOS EN
A	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener buena vista • El crecimiento y desarrollo adecuado del cuerpo, huesos y dientes. • Ayuda a mantener bien el organismo, principalmente los pulmones y los intestinos. • Ayuda al cuerpo a protegerse de infecciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado de animales. • Leche, queso y mantequilla. • Yema de los huevos. • Verduras y frutas de color amarillo o rojo intenso. Por ejemplo la zanahoria, la remolacha. • Verduras de hojas verdes como la espinaca. • Aceite de hígado de pescado.
B	<ul style="list-style-type: none"> • La digestión, los nervios, el corazón, los músculos y la piel. • Aumenta la resistencia a las infecciones y al cansancio físico. • La formación de la sangre. • Ayuda a la evacuación. • Protege las mucosas. • Mantiene el balance normal de sal y agua en el organismo. • Previene algunas enfermedades de la vista. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de cerdo, de res, de ternera, hígado y vísceras. • Pollo. • Frijol, lentejas y soya. • Cereales y granos. • Vegetales de hojas verdes. • Mariscos, carnes, huevos y leche. • Plátano.
C	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener las encías y las venas sanas. • Cicatrizar las heridas. • Protegernos de la anemia. • Protegernos de los catarros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja, limón, fresas, melón, guayabas, manzanas, uvas y bananos. • Tomate, coliflor, brócoli y papa.

ACTIVIDADES:

- Lea el nombre de cada vitamina.
- Explique los beneficios que nos proporcionan al consumirlas en los alimentos.
- Mencione los alimentos en que se encuentran.
- Solicite comentarios.



VITAMINAS QUE NECESITA NUESTRO ORGANISMO

VITAMINA	NOS AYUDA A	LA ENCONTRAMOS EN
D	<ul style="list-style-type: none"> • Al fortalecimiento de los huesos. • Estimular la dentición y la fuerza muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> • La luz del sol. Por eso los niños deben asolearse un poco por la mañana. • Aceite de hígado de pescado y yema de huevo. • Crema y mantequilla.
E	<ul style="list-style-type: none"> • La estabilidad de los tejidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado. • Manías y nueces. • Aceite de maíz, semillas de algodón y levadura de trigo. • Lechuga.
K	<ul style="list-style-type: none"> • La coagulación de la sangre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Espinaca, repollo, coliflor y soya. • Hígado y riñones de res.

ACTIVIDADES:

- Lea el nombre de cada vitamina.
- Explique los beneficios que nos proporcionan al consumirlas en los alimentos.
- Mencione los alimentos en que se encuentran.
- Solicite comentarios.



MINERALES QUE NECESITA NUESTRO ORGANISMO

MINERALES	NOS AYUDA A	LA ENCONTRAMOS EN
CALCIO	<ul style="list-style-type: none"> • El desarrollo de los huesos y dientes. • La coagulación de la sangre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche y sus derivados. • Verduras y huevos.
FÓSFORO	<ul style="list-style-type: none"> • El desarrollo muscular, óseo y nervioso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales y granos. • Leche, verduras y legumbres.
HIERRO	<ul style="list-style-type: none"> • La formación de la hemoglobina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado y carne. • Verduras, legumbres y huevos.
POTASIO	<ul style="list-style-type: none"> • El funcionamiento de los músculos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche y carne. • Legumbres y jugos de frutas.
YODO	<ul style="list-style-type: none"> • El funcionamiento de la glándula tiroides. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sal
ZINC	<ul style="list-style-type: none"> • La producción de hormonas para el organismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado y carne. • Legumbres y verduras. • Huevos.

ACTIVIDADES:

- Lea el nombre de cada mineral.
- Explique los beneficios que nos proporcionan al consumirlos en los alimentos.
- Mencione los alimentos en que se encuentran.
- Solicite comentarios.



ESCRIBA

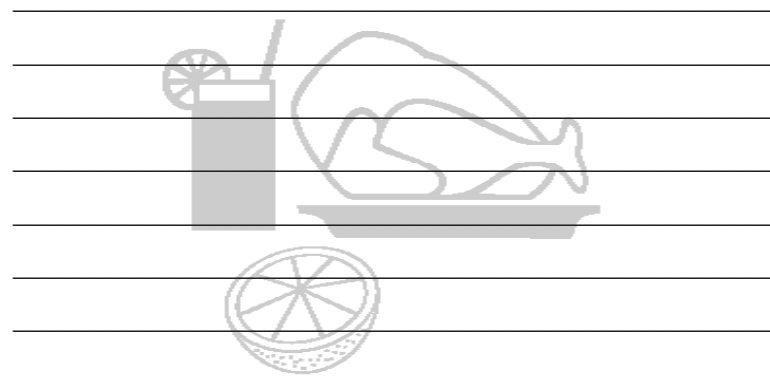


1. Con base en los productos que se puedan adquirir en la comunidad elabore un menú que sea balanceado para el desayuno, uno para el almuerzo y uno para la cena.

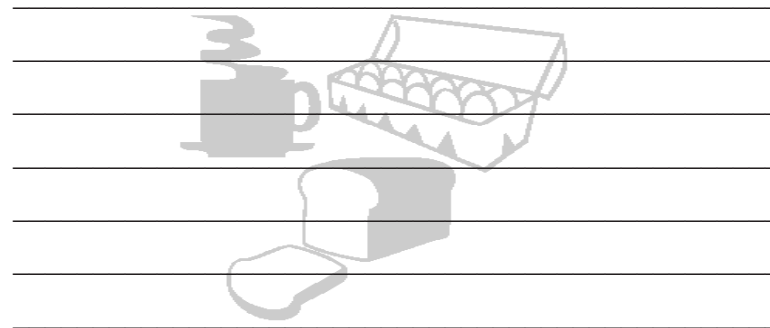
DESAYUNO



ALMUERZO



CENA



ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique lo que escriben.
- Solicite que trabajen en grupos de 3 personas y comenten su menú balanceado.

ACTIVIDADES:

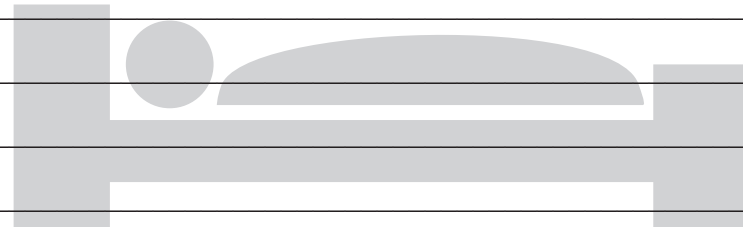
- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique lo que escribieron.



Todos nos hemos enfermado alguna vez.

A continuación escribamos qué enfermedades hemos padecido y algunos de los síntomas que hemos tenido.





¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD?

Es un desequilibrio en nuestro cuerpo, producido por **microbios** como lo son: las **bacterias** y los **virus**.

Las enfermedades se transmiten por:

- Adquisición: (directa del ambiente).
- Contagio: (de persona a persona y de animal a persona) y
- Elección: (decisión personal)

En el cuadro de la siguiente página encontrará un resumen de las enfermedades mas frecuentes producidas por bacterias y virus.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique su realización.

ACTIVIDADES:

- Lea el contenido.
- Explique.
- Haga preguntas.
- Resuelva dudas.



ENFERMEDAD	SÍNTOMAS	ÓRGANO O PARTE DEL CUERPO QUE AFECTA	TRATAMIENTO
<p>1. Producidas por Bacterias.</p> <p>DIFTERIA:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Asfixia (problemas para respirar). 	<ul style="list-style-type: none"> Garganta, nariz, laringe y bronquios. 	<p>Preventivo a través de la VACUNACIÓN, especialmente en los niños.</p> <p>Cuando la enfermedad se ha desarrollado, hay que evitar el contagio teniendo especial cuidado con los utensilios y la ropa que usa el enfermo.</p>
<p>FIEBRE TIFOIDEA</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cansancio, dolor de cabeza, hemorragia nasal, fiebres de 40 grados y más, diarrea, dolor de estómago, vómitos, manchas rosadas en la piel y defecaciones muy hediondas. 	<ul style="list-style-type: none"> Todo el cuerpo. 	<p>El mismo que la enfermedad anterior.</p>
<p>TÉTANOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> Contracciones musculares, fiebres de 40 grados o más, convulsiones. 	<ul style="list-style-type: none"> El sistema nervioso. 	<p>Es necesaria la VACUNACIÓN para que no contagie a otras personas.</p>

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Explique.
- Comente las experiencias de los participantes con relación a estas enfermedades.



ENFERMEDAD	SÍNTOMAS	ÓRGANO O PARTE DEL CUERPO QUE AFECTA	TRATAMIENTO
TOS FERINA	<ul style="list-style-type: none"> Obstrucción de las vías respiratorias, provoca problemas serios de respiración. 	<ul style="list-style-type: none"> La mucosa respiratoria: nariz, garganta y bronquios. 	Especial cuidado en la ropa y utensilios que usa el enfermo para evitar que contagie a otras personas. Al paciente se le recomienda reposo, respirar aire puro y mantenerlo aislado. Se puede prevenir la enfermedad a través de la VACUNACIÓN.
TUBERCULOSIS	<ul style="list-style-type: none"> Catarros frecuentes, sudores nocturnos, tos seca, pérdida de peso, palidez y pérdida del apetito. 	<ul style="list-style-type: none"> Huesos, hígado, mucosas, pulmones, estómago, intestinos, etc. 	Aislar al enfermo y desinfectar la ropa y utensilios que usa. Para prevenir la enfermedad es necesaria la VACUNACIÓN.
NEUMONÍA	<ul style="list-style-type: none"> Escalofríos, fiebre, dolor en el pecho, tos y dificultad para respirar. 	<ul style="list-style-type: none"> Vías respiratorias. 	Evitar las aglomeraciones en los dormitorios, buena alimentación para el paciente, respirar aire fresco, descanso y no beber alcohol.
2. Producidas por Virus: GRIPE O INFLUENZA	<ul style="list-style-type: none"> Dolor del cuerpo, resaca y molestias en la garganta, dolor de cabeza, mareos, torpeza, 	<ul style="list-style-type: none"> Vías respiratorias. 	Reposo, ventilación moderada, dieta blanda (sin grasa), mucha agua, calmantes, aspirinas y descongestionantes.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Explique.
- Comente las experiencias de los participantes con relación a estas enfermedades.



ENFERMEDAD	SÍNTOMAS	ÓRGANO O PARTE DEL CUERPO QUE AFECTA	TRATAMIENTO
GRIPE O INFLUENZA (Continuación)	decaimiento y dolor de cuerpo, irritación en los ojos, frío y escalofríos, pérdida de apetito, náusea y diarrea.		Actualmente se está aplicando una VACUNA, para la prevención de esta enfermedad y reforzar las defensas de la persona.
RUBEOLA	<ul style="list-style-type: none"> Catarro, hinchazón y enrojecimiento de los ojos, manchas en la garganta boca y laringe (puntos blancos), fiebre entre 38 y 40 grados, manchas rojas en cara y cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> Ojos, aparato digestivo, (estómago-intestinos) y las vías respiratorias. 	Aislar al enfermo, darle de tomar agua fresca. Es recomendable la VACUNACIÓN en los niños.
ESCARLATINA	<ul style="list-style-type: none"> Vómitos, fiebre de 40 a 41 grados, pérdida del apetito, sueño agitado, fatiga y dolor de cabeza. 	<ul style="list-style-type: none"> Cabeza y garganta. 	Aislar al enfermo, desinfectar la ropa y utensilios que utiliza. Visitar al médico.
VARICELA, VIRUELA Y SARAMPIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Fiebre de 37.8 a 38.5 grados, frío, dolor de cuerpo y vómitos. Erupción de ronchas en el cuero cabelludo, en la cara, en el pecho y en la espalda. 	<ul style="list-style-type: none"> La piel 	Aislar al enfermo para prevenir el contagio y la VACUNACIÓN en los niños.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Explique.
- Comente las experiencias de los participantes con relación a estas enfermedades.



ENFERMEDAD	SÍNTOMAS	ÓRGANO O PARTE DEL CUERPO QUE AFECTA	TRATAMIENTO
POLIOMIELITIS O PARÁLISIS INFANTIL	<ul style="list-style-type: none"> Dolor en piernas y brazos, náuseas, vómitos, mal humor, agitación y debilidad muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> Músculos de la piernas y de los brazos. 	Intervención médica inmediata, aislar al enfermo. Como prevención es absolutamente necesaria la VACUNACIÓN en los niños que son los más afectados.
RABIA	<ul style="list-style-type: none"> Dolor permanente en el área mordida, sueño, tristeza, melancolía y llanto. Le molesta la luz y los ruidos. Enojos con facilidad, pánico y desesperación al ver el agua. 	<ul style="list-style-type: none"> El sistema nervioso. 	Llevar a la persona al médico y verificar si el animal que mordió a la persona tiene rabia. Si el animal tiene rabia o no se tiene información del perro debe vacunarse a la persona afectada.
HEPATITIS A Y B	<ul style="list-style-type: none"> Fiebre, falta de apetito, náuseas y vómitos. La piel y lo blanco de los ojos se vuelven amarillos, la orina se vuelve oscura y las heces blancas. 	<ul style="list-style-type: none"> El hígado. 	Reposo absoluto, consultar al médico, evitar el consumo de comidas con grasa, bebidas alcohólicas y aguas gaseosas. Para prevenir la enfermedad es necesaria la VACUNACIÓN.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Explique.
- Comente las experiencias de los participantes con relación a estas enfermedades.



Las principales vacunas que deben tener todo niño o niña y las edades en que deben aplicarse son las siguientes:

VACUNA	EDADES EN LAS QUE SE APLICAN
<p>CONTRA LA POLIOMIELITIS</p> <p>Se aplican 2 gotas en la boca del niño. Como mínimo debe aplicárseles en tres momentos, según su edad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En el recién nacido. • A los dos meses de edad. • A los cuatro meses de edad. • A los seis meses de edad. • Los refuerzos se aplican al año y medio de edad y a los dos años.
<p>LA TRIPLE</p> <p>Esta vacuna es inyectada y protege contra la Tosferina, Tétanos y la Difteria. Como mínimo debe aplicarse en tres momentos de acuerdo con la edad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A los dos meses de edad. • A los cuatro meses de edad. • A los seis meses de edad. • Los refuerzos se aplican al año y medio de edad y a los dos años.
<p>CONTRA EL SARAMPIÓN</p> <p>Una sola dosis y es inyectada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A los nueve meses de edad. • El refuerzo se aplica al año y medio de edad.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Comente y promueva las campañas de vacunación.
- Enfatice la importancia de la vacunación.

VACUNA	EDADES EN LAS QUE SE APLICAN
<p>BCG</p> <p>Una sola dosis y es inyectada</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Al nacer
<p>TOXOIDE TETÁNICO</p> <p>Esta vacuna es inyectada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se aplica en la mujer embarazada al segundo mes de embarazo y el refuerzo a los cuatro meses de embarazo. • Se aplica también en toda persona que presenta heridas y que puede contaminarse con objetos, herramientas, tierra, etc.

SIDA

Es uno de los problemas de salud más serios que ha enfrentado el mundo entero. SIDA quiere decir **Síndrome de inmunodeficiencia adquirida**. Es una enfermedad causada por un virus (VIH).

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Comente.



Este virus puede vivir dentro del cuerpo humano por años antes que los síntomas aparezcan y empiecen a afectar a las personas haciéndolas incapaces de defenderse de otras enfermedades. El SIDA hasta el momento **NO** tiene cura, por lo tanto es una enfermedad que causa la muerte de la persona que la padece.

¿CÓMO SE TRANSMITE EL SIDA?

La enfermedad se transmite cuando una persona está infectada y:

- ⇒ Tiene relaciones sexuales con otra persona.
- ⇒ Comparte sus agujas y jeringas para inyectarse drogas.
- ⇒ Uso de agujas infectadas en la transfusión o extracción de sangre.
- ⇒ Si es mujer y está embarazada puede transmitir el virus al bebé.
- ⇒ Dona o recibe sangre infectada.

- ⇒ Tiene contacto sexual sin protección (uso de condón).
- ⇒ Tiene contacto sexual con homosexuales infectados por el virus.

NO SE ADQUIERE EL SIDA POR

1. Contacto común con la gente a su alrededor, en la escuela, en el trabajo, en fiestas, en guarderías infantiles, en tiendas, etc.
2. Nadar en una piscina.
3. Las lágrimas, la orina, y los excrementos.
4. Un beso en la mejilla o frente.
5. El teléfono, la ropa, ni el asiento del inodoro o excusado.
6. El uso de utensilios,
7. El carro y la camioneta.

ACTIVIDADES:

- Solicite a los participantes que analicen cada una de las formas de contagio.

ACTIVIDADES:

- ¿Hasta dónde podemos relacionarnos con una persona que tiene SIDA?
- Comente.



¿CUÁL ES EL COMPORTAMIENTO SEGURO PARA EVITAR EL CONTAGIO?

1. No tener relaciones sexuales con personas desconocidas, sino únicamente con su pareja y ser fieles.
2. No inyectarse drogas.

Se recomienda hacerse el examen sanguíneo del VIH para verificar si tiene SIDA.

REPASEMOS



a. Esta es una sopa de letras; en la que se encuentran los nombres de las enfermedades producidas por virus y bacterias. Búsquelas y enciérrelas con una línea. Podrá encontrar escritos los nombres de las enfermedades en forma horizontal (→) en forma vertical (↓) y en forma inclinada (↘). Son 15 enfermedades. Tiene un ejemplo.

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 0. Gripe (ejemplo) | 1. Difteria |
| 2. Escarlatina | 3. Fiebre tifoidea |
| 4. Hepatitis | 5. Neumonía |
| 6. Poliomielitis | 7. Rabia |
| 8. Rubeola | 9. Sarampión |

- | | |
|---------------|------------------|
| 10. SIDA | 11. Tétanos |
| 12. Tosferina | 13. Tuberculosis |
| 14. Varicela | 15. Viruela |

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

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique.



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN FECAL-ORAL

Las enfermedades que se describen a continuación son causadas por condiciones higiénicas inadecuadas como:

- ⇒ No lavarse las manos con agua y jabón antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño, cambiar a niños pequeños o hacer limpieza.
- ⇒ No lavar bien los alimentos.
- ⇒ No cocer bien los alimentos.
- ⇒ Tener expuestos los alimentos, utensilios, pачas, etc., a moscas, cucarachas e insectos.
- ⇒ No colocar la basura en su lugar.
- ⇒ Cuando en vez de usar la letrina o inodoro se defeca al aire libre.
- ⇒ Beber agua sin hervir o clorar.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Haga énfasis en las medidas higiénicas personales y familiares que se deben seguir para evitar las enfermedades de transmisión fecal-oral.

⇒ Comer alimentos en la calle.

⇒ No eliminar heces humanas y de animales (excremento). Éstas se pueden enterrar.

DIARREA

Los síntomas son defecación líquida frecuente, dolor en el estómago, fiebre, desmayo, hundimiento de los ojos, resequedad en la boca y deshidratación. Es necesario darle al paciente a beber líquidos (suero oral) y llevarle al médico.

DISENTERÍA

Es causada por las amebas que se encuentran en verduras y frutas contaminadas, agua, moscas y las manos de las personas que tocan alimentos contaminados.

Cuando la ameba es ingerida viaja y llega hasta el intestino grueso. La ameba en el intestino grueso provoca malestar, estreñimiento o diarrea frecuente con moco y sangre.

ACTIVIDADES:

- Lea
- Solicite a los participantes que expliquen cada enfermedad.
- Pregunte qué se debe hacer cuando estas enfermedades se presentan.



CÓLERA

Esta enfermedad produce diarrea de color blanco y abundante, acompañada de vómitos, dolores de estómago y deshidratación.

¿QUÉ HACER EN CASO DE ENFERMARSE DE CÓLERA?

☞ Se debe buscar el servicio de salud más cercano; ya que esta enfermedad puede producir la muerte.

☞ Se debe tomar bastante suero oral para hidratarse. La rehidratación es la mejor forma de evitar que el enfermo se agrave y muera. Si no consigue el suero, usted lo puede preparar así:

1 litro de agua hervida
2 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de sal
1 taza de jugo de naranja (sí hubiera)
Se revuelve todo y se bebe frecuentemente.

ACTIVIDADES:

- Pregunte: ¿Qué saben del cólera? ¿Cómo combatirlo?
- Lea y explique.
- Pregunte a los participantes si conocen alguna otra receta para hacer el suero de rehidratación y pida que la escriban en sus cuadernos.

PARA PREVENIR EL CONTAGIO

1. Defeque (hacer sus necesidades fisiológicas) en el servicio sanitario o letrina.
2. Lave el servicio sanitario o letrina frecuentemente con suficiente agua y cloro.
3. Lávese las manos antes y después de:
 - ☞ Defecar.
 - ☞ Preparar alimentos.
 - ☞ Dar de mamar y
 - ☞ Manipular utensilios.

RECUERDE:

El cólera es una enfermedad contagiosa y mortal.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Pregunte.
- Pida a los participantes que describan las normas para prevenir el cólera.



PARÁSITOS INTESTINALES:

Son pequeños animales que viven en el interior del ser humano, especialmente en los intestinos. Se alimentan de la comida que éste ingiere. Entre los parásitos más frecuentes están:

Las lombrices (ascaris lumbricoides)

Las lombrices se desarrollan en la parte superior del intestino delgado y pueden viajar por todo el aparato digestivo. Cuando hay exceso de lombrices se pasan al estómago y suben por el esófago y pueden salir por la boca, la nariz y los oídos; si van por la tráquea y llegan a pasar a los pulmones pueden causar la muerte por asfixia.

Las lombrices entran al cuerpo por medio de los huevecillos que están en los alimentos que comemos. Cuando las personas tienen lombrices las molestias son: dolores de estómago, diarrea, fiebre, dificultad para respirar, comezón en la nariz y en el ano y convulsiones.

Teniasis y Cistecircosis

Estas enfermedades son producidas por la TENIA, que se encuentra en la carne de cerdo mal cocida o cruda; en las heces fecales y en el agua contaminada.

Puede presentarse de dos maneras:

1. Como una infección localizada en los intestinos causada por la tenia. (TENIASIS).
2. Como una enfermedad grave por la presencia de las larvas de la tenia en varias partes del cuerpo (CISTECIRCOSIS). Pueden desarrollarse en los músculos, en el cerebro, en el corazón y en los ojos.

Para evitar estas enfermedades se recomienda cocer bien la carne antes de comerla.

ACTIVIDADES:

- Lea.
- Explique.
- Realice preguntas.

ACTIVIDADES:

- Realice preguntas acerca del tratamiento que se le puede dar a los parásitos intestinales para eliminarlos.
- Solicite experiencias de sus participantes.



REPASEMOS



En cada oración subraye la respuesta correcta.

- Esta enfermedad es provocada por condiciones higiénicas inadecuadas, sus síntomas son: dolor de estómago, náuseas, desmayo, fiebre, deshidratación, hundimiento de los ojos, defecación frecuente y resequead de la boca.

Disentería
Diarrea
Cólera
Lombrices

- Esta enfermedad produce diarrea de color blanco abundante, deshidratación, vómitos y dolores de estómago.

Disentería
Diarrea
Cólera
Teniasis

- Es una enfermedad provocada por las amebas que se encuentran en alimentos contaminados, en las manos sucias y es transmitida por las moscas.

Disentería
Diarrea
Lombrices
Teniasis

- Es una infección causada por larvas que tiene la carne de cerdo.

Cólera
Lombrices
Cisticercosis
Disentería

- Penetran a nuestro organismo por la comida, provoca dolores de estómago, comezón de nariz, y del ano, diarrea y fiebre.

Cólera
Lombrices
Diarrea
Teniasis

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique.
- Dependiendo de los resultados que observe en la realización del ejercicio, puede hacer un breve repaso.



ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR VECTORES

Se llama **Vectores** al agente que conduce y transmite una enfermedad. En el caso del paludismo el agente es el zancudo Anófeles y en el dengue el mosquito Aedes-Egipty.

PALUDISMO

Es una enfermedad grave y contagiosa producida por el piquete del zancudo Anófeles. Es más frecuente en zonas costeras y húmedas. Los síntomas de una persona con paludismo son: dolor de cabeza, escalofríos, sudores y fiebre de 40 a 41 grados que desaparece y reaparece cada cierto tiempo. Dura de una semana a un mes. Se debe buscar asistencia médica. Para prevenir el contagio hay que aislar a los enfermos. Para dormir, el resto de la familia se debe cubrir con pabellones. También se deben secar las aguas encharcadas y reposadas; fumigar las viviendas y sus alrededores.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Realice preguntas.

DENGUE O FIEBRE QUEBRANTAHUESOS

Es una enfermedad infecciosa, la causa un mosquito llamado Aedes Egipty; que pica a una persona enferma y luego a una persona sana y de este modo le transmite la enfermedad. Este mosquito SOLO PICA DE DIA.

Al inicio, el dengue se confunde con la gripe, pero al poco tiempo aparecen fiebres altas, intenso dolor de músculos, huesos y articulaciones y pueden brotar erupciones en el pecho, axilas, abdomen, paladar y piernas.

El **dengue hemorrágico** presenta los mismos síntomas anteriores, pero además las personas sangran por la piel y la nariz, tienen problemas con la circulación de la sangre y pueden morir si no se les brinda atención médica inmediata.

ENFERMEDADES DE ELECCIÓN:

Se llaman enfermedades de elección porque cada persona elige lo que quiere consumir (tabaco, alcohol o drogas) y como consecuencia del consumo se adquiere o desarrolla alguna enfermedad.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Solicite comentarios.
- Discuta acerca de lo innecesario de fumar, beber alcohol, consumir drogas por los efectos dañinos o perniciosos que provocan.



TABACO

Fumar causa daño por el humo del cigarrillo que se aspira (traga). Entre las principales enfermedades producidas por fumar están el cáncer de: los pulmones, la garganta, la laringe, la boca, la lengua y los labios.

También provoca lesiones en el corazón, úlceras gastrointestinales y mata las células del cerebro (neuronas).

La persona que fuma además de afectarse a sí misma, afecta a las personas que están a su alrededor y contamina el ambiente.

ALCOHOL

El alcoholismo es un vicio que consiste en ingerir bebidas alcohólicas en exceso. Daña el hígado, el estómago y el cerebro. La intoxicación del organismo empieza cuando el alcohol se traslada a la sangre y la sangre lo lleva al cerebro afectando sus funciones. La persona alcohólica sufre cambios en la visión, audición y control muscular (equilibrio). También provoca lentitud en las

respuestas; euforia (falsa felicidad) que le impulsa a realizar actos imprudentes y pérdida de la noción de peligro; poniendo en serios problemas a las personas que le acompañan y a sí mismo.

DROGAS

El sistema nervioso es el más afectado con el consumo de drogas. El exceso en el consumo puede ocasionar la muerte. Los problema principales son la adicción y la intoxicación.

En el siguiente cuadro resumimos el tipo de drogas y sus efectos.

DROGAS	EFECTOS
ALUCINÓGENAS 1. Sustancias tóxicas: Pegamento de zapatero, thinner, pinturas y otros.	Mareos, falta de coordinación en los movimientos, dificultad para hablar, visión doble, olvido, poca concentración, zumbido de oídos, alucinaciones, convulsiones musculares. Lesiones en los pulmones, riñones, hígado y cerebro.

ACTIVIDADES:

- Pregunte ¿Qué es una enfermedad de elección? ¿Qué puede causar el tabaco? ¿Qué causa el alcohol?
- Solicite que respondan en su cuaderno de líneas.

ACTIVIDADES:

- Pregunte ¿Qué saben de las drogas? ¿Qué problemas causan las drogas?
- Solicite que respondan en su cuaderno de líneas.
- Explique las diferentes clases de drogas y sus efectos.



DROGAS	EFECTOS
2. Marihuana, hachis, quif, grifa, krack y otros	Produce relajamiento y sueño, aceleración del pulso, baja de la temperatura, hambre, sed, dilatación de las pupilas, pérdida en el control de los movimientos de piernas y brazos, reflejos lentos, descontrol del tiempo y espacio, risas sin control, fuerte depresión, miedo y pánico. Daños al cerebro y sistema nervioso.
ACTIVADORAS DEL SISTEMA NERVIOSO 1. Anfetaminas (Pastillas para evitar el sueño).	Falta de apetito, acelera la actividad del corazón, sequedad en la boca, visión borrosa, sudoración, respiración rápida, dificultad de concentración, falta de sueño. Enojo, violencia y puede conducir al suicidio.
2. Narcóticos (heroína, codeína, cocaína y morfina).	Sensación de euforia, confianza e indiferencia. La persona necesita un tratamiento médico oportuno para su rehabilitación.
SEDANTES 1. Barbitúricos (para evitar el insomnio y las alteraciones nerviosas etc.)	Confusiones mentales, sueño, pérdida de la coordinación muscular, dificultad para mantenerse de pie y caminar, temblor de manos, dificultad para hablar, enojo y actos violentos.

ESCRIBA

¿Qué otras cosas sabe usted acerca de los daños que provocan las enfermedades de elección?

FUMAR

BEBER ALCOHOL

CONSUMIR DROGAS

ACTIVIDADES:

- Explique las diferentes clases de drogas y sus efectos.
- Solicite que narren experiencias o casos conocidos entre los participantes o la comunidad.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique.
- Propicie el diálogo entre los miembros del grupo.



LECTURA COMPLEMENTARIA

LAS PLANTAS MEDICINALES

Conforme se han difundido las propiedades y cualidades de las plantas medicinales éstas han tenido un auge cada vez mayor, pues sus propiedades medicinales han sido comprobadas de la misma forma como las familias han notado que son asequibles e incluso algunas se consumen en la alimentación diaria.

¿Cómo se usan? Las partes de las plantas se dividen, dependiendo del uso que se les quiera dar. Cada parte tiene una función específica en el tratamiento medicinal, por ello se dividen en: flores, hojas, tallos, raíces, semilla, corteza, látex, cogollos y la planta en su totalidad.

Estas pueden ser preparadas de las siguientes formas:

- Tisanas: Al agua en ebullición se le agregan las hojas y se dejan hervir. Al enfriar se cuelan y se sirven.
- Infusión: Consiste en verter el agua hirviendo sobre las flores, tallos, raíz y hojas. Se dejan reposar y se sirven.
- Decocción: A las plantas se les agrega agua fría y se ponen a cocer.

ACTIVIDADES:

- Solicite que lean el contenido.
- Pida a los/las participantes que compartan otras formas de preparación de las plantas medicinales.

- Cataplasmas: Se exprime las partes de la planta que se van a usar, se hace una masa y se aplica en la parte afectada.
- Inhalaciones: Las plantas se queman sobre brasas en una habitación. También se ponen a hervir y se destapa el recipiente para que el vapor y el olor inunde la habitación.
- Ungüentos: Se trituran las plantas y el jugo que se obtiene se mezcla con aceite vegetal. Por aparte se pone a derretir cera de abejas y al estar ésta caliente se le añade al ungüento para que se ponga espeso. Luego se aplica.

Algunas plantas que podemos utilizar:

- Enfermedades hepáticas: alcachofa (hojas y tallo); pericón (flores); berro (hojas y tallo), zarparrilla (raíz).
- Infecciones de los ojos: Flor de china (jugo de hojas y tallos); rosa (pétalos); albahaca (semillas); azucena (flores pequeñas).
- Contra la diabetes: Hierba de pollo (hojas y tallos); manzana rosa (polvo de las semillas tostadas).

ACTIVIDADES:

- Pida a los y las participantes que digan qué otras plantas medicinales conocen y para qué sirven.
- Cómo pueden ser empleadas las plantas medicinales en las enfermedades que se describieron en este capítulo. Solicite comentarios.



DEFINICIÓN DE ACCIDENTE

Es todo suceso inesperado que es capaz de suspender total o parcialmente la actividad de una persona.

Los accidentes pueden ser ocasionados por el mismo ser humano cuando realiza actos inseguros, como por ejemplo: trabajar sin el equipo necesario, utilizar maquinaria y herramienta en malas condiciones, realizar actividades sin tener el conocimiento correcto de cómo hacerlas, trabajar en estado de ebriedad, cruzar una calle sin las precauciones necesarias, obstaculizar una vía, construir viviendas en lugares de alto riesgo.

ACTIVIDAD



Amplie la lista de actos inseguros que pueden provocar accidentes.

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



ACTIVIDADES:

- Lea y comente
- Propicie la discusión entre los participantes para responder la actividad de la página siguiente.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique.



PRIMEROS AUXILIOS

Son las atenciones o curaciones de urgencia que se aplica a las personas que son víctimas de un accidente o de una enfermedad repentina. Estos deben ser proporcionados por un médico, una enfermera profesional o una persona preparada y no pueden sustituir la atención médica definitiva.

Si los primeros auxilios se aplican oportunamente y con eficacia, pueden evitarse consecuencias de mayor gravedad y hasta se puede salvar la vida de una persona.

Quien presta los primeros auxilios debe actuar con serenidad. Inmediatamente debe pedir a otra persona que busque asistencia médica y evitar que la gente rodee al paciente.

Existen reglas generales que se deben tener siempre presentes al prestar los primeros auxilios:

- ➡ Mantener al paciente en una postura cómoda y con la cabeza a nivel del cuerpo; para impedir los desmayos, siempre y cuando no se sospeche de lesiones en la columna vertebral o en la cabeza.
- ➡ Si el paciente ha tenido un accidente, hay que revisarle el cuerpo para encontrar la lesión y atenderla según sea la naturaleza de ésta; pero evitando moverlo para no causarle un daño mayor.
- ➡ Si el enfermo siente frío o empieza a temblar se le debe cubrir, ya que la presión sanguínea baja.
- ➡ Si la persona se encuentra inconsciente, no se le debe dar ningún líquido, pues éste puede penetrar por las vías respiratorias y asfixiarlo (ahogarlo).
- ➡ Las heridas o quemaduras no deben de ser cubiertas hasta después de la instrucción médica.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.

ACTIVIDADES:

- Demuestre la utilización de las reglas generales en los primeros auxilios.
- Comente.



- ☞ En caso de fractura, hay que evitar que el hueso fracturado sea movido, ya que las superficies agudas del hueso fracturado pueden cortar algún vaso sanguíneo y provocar hemorragia.
- ☞ Los clavos y las astillas, deben extraerse inmediatamente y con mucho cuidado.
- ☞ Las heridas deben de lavarse con agua y jabón, procurando que se produzca mucha espuma. También puede utilizarse agua oxigenada. No debe aplicarse alcohol ni mertiolate, porque éstos matan las células.

PRINCIPALES EMERGENCIAS

● HERIDAS

Todas las heridas desgarran los tejidos y provocan hemorragias; si no se les da el tratamiento inmediato y adecuado, pueden provocar infecciones. Si la herida es profunda o sangra demasiado se debe buscar rápidamente asistencia médica. Entre las heridas

más frecuentes están las causadas por instrumentos punzocortantes.

Estas heridas son muy peligrosas porque los objetos que las provocan pueden producir infecciones en los tejidos del cuerpo. La infección más común es el **tétano**. Para prevenir el tétano es necesario vacunar a la persona inmediatamente.

Las heridas producen pérdida de sangre o hemorragia.

Tratamiento de heridas que sangran

- ☞ Si la hemorragia es abundante se pueden prestar primeros auxilios en el lugar del accidente para evitar que el paciente se desangre y muera, mientras se le da la atención médica profesional.
- ☞ Coloque una gasa o tela limpia sobre la herida y presiónela mediante la aplicación de un vendaje o una tira de esparadrapo.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Realice preguntas.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Solicite comentarios.



- ⇒ Si el vendaje no detiene la hemorragia, haga presión con la mano sobre el vendaje y directamente sobre el sitio de la herida mientras llega la asistencia médica.
- ⇒ En caso de heridas muy grandes, es necesario aplicar un torniquete. Este se puede aplicar en los brazos y en las piernas.

Cómo aplicar un torniquete

- a) Para hacer el torniquete puede usarse un pañuelo, un trapo, una toalla, un cincho o cualquier prenda resistente que pueda atarse alrededor de la pierna o el brazo y torcerse con un palo corto.
- b) Para hacer un torniquete nunca use una cuerda, alambre o cualquier otro material delgado que pueda lastimar la piel.
- c) Al aplicar un torniquete, tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

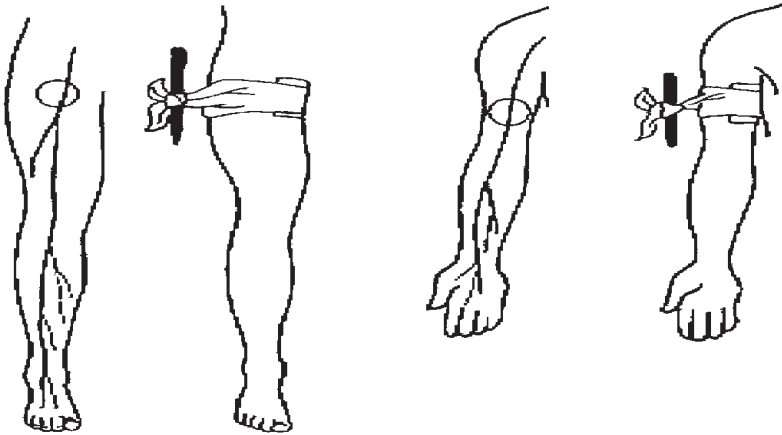
- ⇒ Apriete el torniquete torciendo el palo (u objeto duro) lo suficiente para detener la sangre.
- ⇒ El torniquete debe aflojarse cada 15 minutos, para evitar daños, por falta de circulación de la sangre. Al aflojar el torniquete, nunca lo quite completamente, a menos que esté seguro que la hemorragia ya se contuvo. De todas maneras no se quita del todo, hay que dejarlo en su posición, pero flojo, por aquello que la hemorragia se repita. Si esto sucede se vuelve a ajustar el torniquete inmediatamente.
- ⇒ El torniquete debe quedar siempre al descubierto, sin que lo oculten ropas o mantas, para que no se olvide aflojarlo.
- ⇒ Es necesario aflojar el torniquete cada quince minutos.
- ⇒ Siempre que se aplique un torniquete, hay que informarlo al médico e indicarle cuánto tiempo hace que se le aplicó al paciente.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Solicite comentarios.

ACTIVIDADES:

- Demuestre cómo se aplica un torniquete.
- Pida a los participantes que practiquen cómo aplicar un torniquete.



● **HEMORRAGIA**

Es la pérdida de sangre que puede ser provocada por heridas o golpes. Entre la más frecuente está la **hemorragia nasal** que se origina por golpes, esfuerzos al estornudar, alta presión de la sangre, insolación, resfríos muy fuertes, urgarse las fosas nasales, entre otras.

Por lo general, se detiene por sí sola. Sin embargo, conviene tener en cuenta las siguientes **recomendaciones:**

- ⇒ Haga que la persona se sienta con la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás y que respire por la boca.
- ⇒ Ponga un trapo húmedo (agua fría) sobre la frente y nariz de la persona.
- ⇒ Apriete firmemente donde empiezan las fosas nasales por 4 ó 5 minutos para detener la hemorragia para dar lugar a que se coagule la sangre. Si la hemorragia continúa, se puede introducir algodón o una tira de tela limpia en las fosas nasales; procurando que ésta sobresalga de la fosa nasal para facilitar su extracción.
- ⇒ Cuando se detenga la hemorragia, la persona no debe limpiarse la nariz por algunas horas, para evitar que los vasos se rompan y vuelvan a sangrar.
- ⇒ Si las recomendaciones no dan resultado, debe llevarse a la persona con el médico.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Realice preguntas.

ACTIVIDADES:

- Demuestre cómo detener una hemorragia.
- Lea y comente.



ESCRIBA



A continuación hay varias preguntas, respóndalas.

- ¿Qué instrumentos pueden producir una herida?
 - _____
 - _____
 - _____
- ¿Qué tratamiento se aplica en las heridas que sangran mucho?

- ¿En qué lugares del cuerpo se aplican los torniquetes?

- ¿Qué riesgo hay con una herida punzante que no se trata de forma adecuada?

- Escriba dos recomendaciones para atender una hemorragia nasal
 - _____
 - _____

● QUEMADURAS

Las quemaduras son lesiones causadas por el contacto de la piel con el fuego, el calor, líquidos calientes, gas, vapor de agua hirviendo, sustancias químicas, alambres pelados y enchufes.

Las quemaduras pueden ser de primero, segundo y tercer grados.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique y rectifique cuando sea necesario.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique
- Lea y explique.



a) Quemaduras de primer grado enrojecen la piel, producen dolor y ardor y a veces hinchazón del área quemada. Entonces:

- ⇒ Ponga la parte quemada bajo un chorro de agua fría o suméjla dentro de una palangana o corriente de agua limpia, por algunos minutos.
- ⇒ Si no hay suficiente agua coloque lienzos de agua fría.
- ⇒ Deje descubierta la parte quemada.

b) Quemaduras de segundo grado además de enrojecer la piel, producen ardor, dolor y ampollas, que al romperse pueden infectarse. Entonces:

- ⇒ Traslade al paciente inmediatamente al servicio de salud más cercano.
- ⇒ Mientras se efectúa el traslado sumerja la parte quemada en un recipiente de agua fría por una dos horas.

Después coloque sobre la quemadura lienzos de agua fría. Seque suavemente.

- ⇒ Aplique gasa esteril o una tela limpia y seca, como venda protectora.
- ⇒ Si la quemadura es extensa y la persona está consciente dele a beber suficientes líquidos.

c) Quemaduras de tercer grado producen serios daños en la piel y en los tejidos internos; además del dolor y ardor severo. Entonces:

- ⇒ Traslade al paciente inmediatamente al servicio de salud más cercano, para evitar que la persona quede inválida o muera.
- ⇒ Mientras efectua el traslado dele a la persona a beber suficientes líquidos (si está consciente).
- ⇒ Aplíquele lienzos de agua fría en cara, manos y pies (en la parte más afectada).
- ⇒ Evite retirar de la piel los pedazos de ropa u objetos chamuscados y adheridos al cuerpo.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Realice preguntas.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Solicite comentarios.



Insolación

Es causada por permanecer mucho tiempo bajo el sol, especialmente, cuando hay mucha humedad en el aire.

Cuando a una persona le da insolación se le debe llevar a un lugar fresco, o con sombra. Se le debe aflojar la ropa y aplicarle paños fríos o hielo en la cabeza, nuca, pecho y axilas. Al recuperarse debe a beber suficientes líquidos. Si existen quemaduras se le deben tratar igual a las quemaduras de primer grado.

● ESQUINCES, DISLOCACIONES Y FRACTURAS

Esguince

También se le conoce como torcedura. Un esguince es la rotura de los ligamentos en una articulación ocasionado por un movimiento brusco o forzado. Produce mucho dolor e hinchazón. Por esta razón, la parte afectada debe inmovilizarse hasta que desaparezca la hinchazón, el dolor y el tejido se reconstruya.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Solicite comentarios.

Dislocaciones

Cuando un hueso se sale de su lugar en una articulación y no vuelve a su posición original, está dislocado y no fracturado.

En estos casos la articulación se deforma, pierde su movimiento, se hincha y produce mucho dolor.

Para tratar una dislocación, se debe colocar la pierna o el brazo en la posición más cómoda posible.

Si es un brazo, colóquelo en un cabestrillo y si es una pierna póngale debajo una almohada o una manta enrollada. Aplique sobre la articulación compresas de agua fría. No trate de poner el hueso en su lugar. Busque ayuda médica inmediatamente. Una dislocación en el cuello puede producir la muerte.

Fractura

Es la quebradura de un hueso. Las fracturas se dividen en dos clases: cerradas y abiertas.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Realice preguntas.
- Solicite comentarios.



a) Fractura cerrada

La fractura cerrada es aquella en la que el hueso se rompe, pero no rasga la piel.

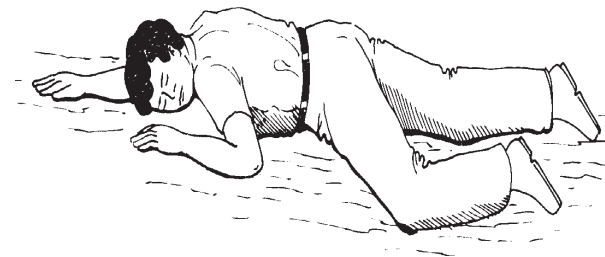
Los síntomas de una fractura cerrada son los siguientes: La persona siente que le truena el hueso; hay dolor intenso y el hueso fracturado sobresale. Las articulaciones del miembro afectado pierden el movimiento parcial o totalmente y se hinchan.

Esta clase de fractura se debe tratar con cuidado al administrar los primeros auxilios ya que puede suceder que el hueso roto perfora la piel. Para evitar esta complicación, antes de mover a la persona lesionada, se debe entablillar o inmovilizar el hueso roto o fracturado.

El material que se utiliza para inmovilizar un hueso roto, debe ser lo suficientemente sólido para evitar que los huesos del lugar de la fractura se muevan. Para esto puede usarse cualquier material rígido como cartón, madera o metal, debidamente acojinado o acolchonado.

También pueden usarse muchos artículos que se encuentran en la casa como bastones, cajas de cartón y revistas dobladas o periódicos.

El material para un entablillado debe ser lo suficientemente largo para que se extienda más allá de la articulación en ambos lados de la fractura. Debe ser tan ancho como el brazo o la pierna donde se va a usar. Debe fijarse firmemente y asegurarse con vendas de tela delgada o gasa, pero no tan apretados que dificulten la circulación de la sangre.



¿Cómo entablillar?

1. Evite hasta donde sea posible la movilización del accidentado y sobre todo, del miembro o parte lesionada para no producir mayores daños.

ACTIVIDADES:

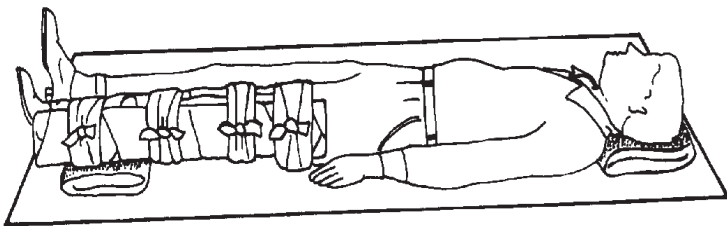
- Lea, comente y explique.
- Realice preguntas.
- Solicite que mencionen algunas experiencias.

ACTIVIDADES:

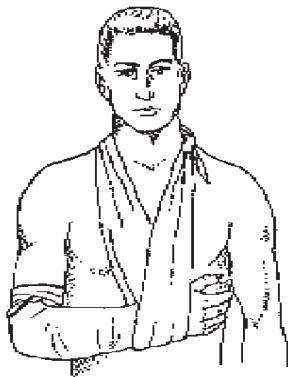
- Lea y explique.
- Practique el tratamiento.
- Solicite que mencionen algunas experiencias.



2. Si la fractura es en una de las extremidades (brazo o pierna), inmovilízela con una canaleta hecha de cartón o periódicos, o sobre una regla de madera (férula), sosteniéndola con una venda o tiras gruesas de tela limpia.



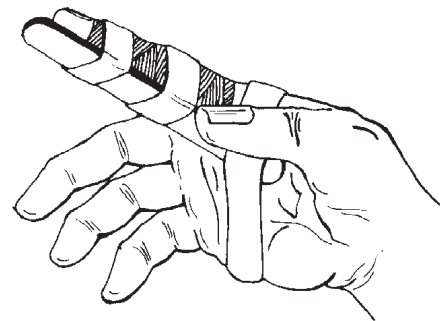
3. En el caso de fracturas de brazo éste se sostiene además con un cabestrillo.



4. Si la fractura es en el hombro, coloque el brazo, del lado golpeado, cruzando el pecho y luego coloque las vendas, de manera que el hombro no pueda moverse.



5. Si la fractura es en algún dedo de la mano, inmovilícelo con un baja lengua (paleta que utilizan los médicos para observar la garganta) o un sustituto semejante.

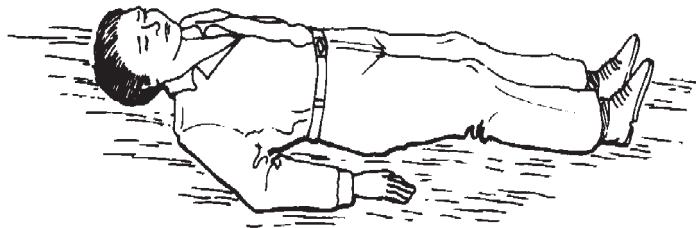


ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Practique el tratamiento.
- Solicite que se mencionen experiencias.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Practique el tratamiento.
- Solicite que se mencionen experiencias.



6. Si la fractura es en el cuello o espalda mantenga al accidentado sobre el suelo hasta conseguir ayuda especializada. ¡No lo mueva!. Esta fractura es la más delicada.

b) Fractura abierta o expuesta

Una fractura abierta debe tratarla únicamente el médico. Este tipo de fractura rompe la piel. Mientras se recibe asistencia médica, todo lo que debe hacerse es cubrir la herida con trapo limpio o con gasa estéril. Evite lavar la herida o explorar con los dedos.

● **VENDAJES**

Las vendas son tiras de gasa o tela delgada que se usan para sujetar una curación sobre una herida o para inmovilizar una parte del cuerpo. Son útiles también para asegurar un entablillado en caso de fractura.

Condiciones que debe reunir un buen vendaje

- ⇒ La venda o el pedazo de tela deben de estar esterilizados (bien limpia y hervida).
- ⇒ No debe aplicarse directamente sobre las heridas; debe haber gasa entre la herida y la venda.
- ⇒ No debe producir dolor, si duele es que está muy apretada.
- ⇒ Debe mantenerse firme y no aflojarse con el movimiento del paciente.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Practique el tratamiento.
- Solicite que se mencionen algunas experiencias.

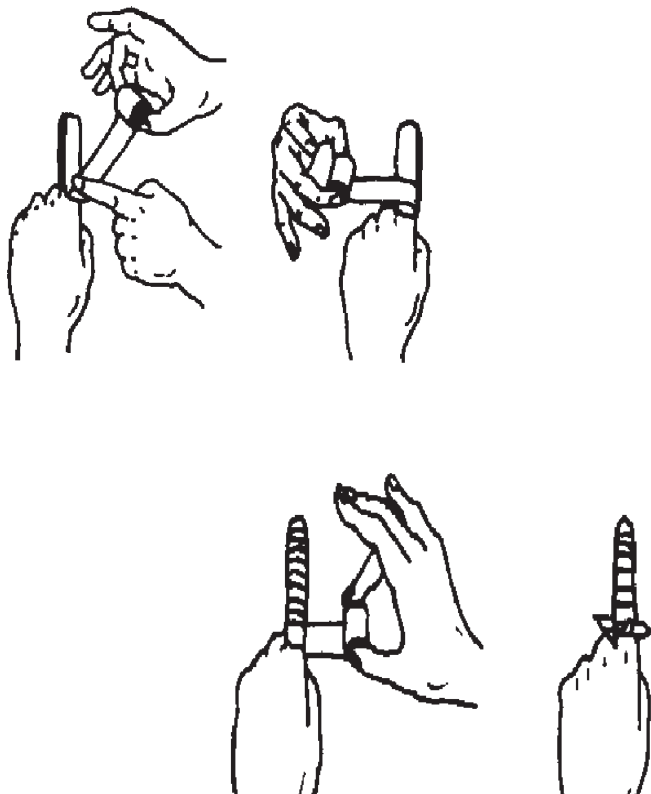
ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Practique.
- Solicite que los participantes mencionen algunas experiencias.

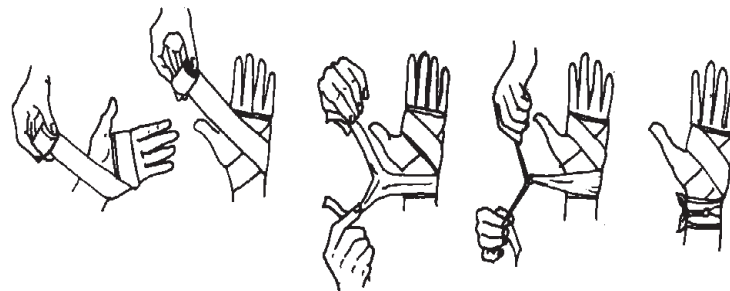


Principales tipos de vendajes

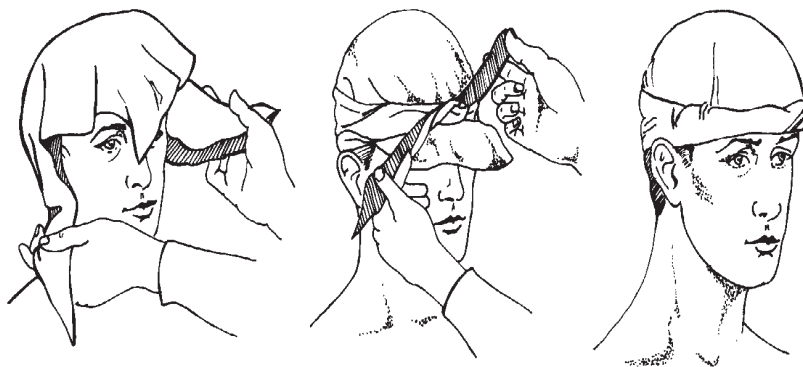
a) Vendaje en el dedo



b) Vendaje en la mano



c) Vendaje en la cabeza



ACTIVIDADES:

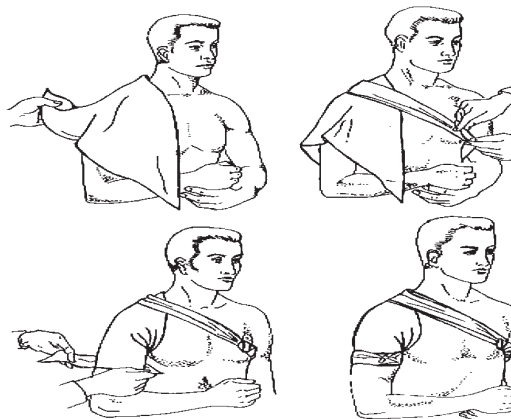
- Oriente a los / las participantes para que observen los dibujos y comenten.

ACTIVIDADES:

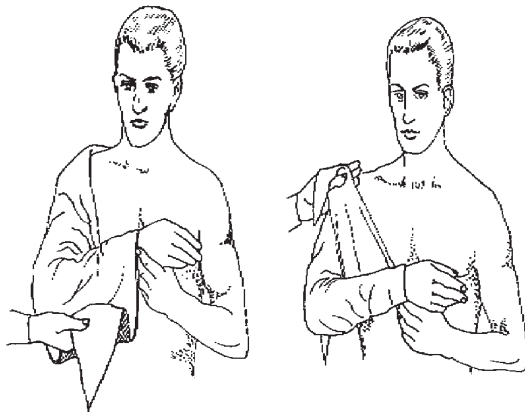
- Oriente a los / las participantes para que observen los vendajes en los dibujos.



d) Vendaje para inmovilizar el hombro



e) Vendaje para inmovilizar el codo



● ENVENENAMIENTO

Los envenenamientos son causados cuando penetran al organismo, principalmente por la boca, la nariz o la piel, sustancias tóxicas o venenosas.

Se puede pensar que una persona está envenenada cuando siente repentinamente dolores de estómago, acompañados de vómitos, diarrea, agotamiento y convulsiones. Sin embargo, los síntomas que manifiesta una persona envenenada varían según el veneno que se haya tomado, o con el que haya estado en contacto la piel.

Cuando se sospeche que una persona está envenenada, debe buscarse asistencia médica. Mientras ésta llega se puede auxiliar a la persona de la forma siguiente:

- ⇒ Busque de inmediato ayuda médica.
- ⇒ Abrigue a la víctima para mantenerla caliente.

ACTIVIDADES:

- Oriente a los / las participantes para que observen los dibujos de los vendajes.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Haga preguntas.



- ⇒ Averigüe con exactitud, la sustancia que tomó, olió o estuvo en contacto la víctima.
- ⇒ Mientras lo traslada al médico o centro de salud, administre el antídoto apropiado al tipo de veneno ingerido.
- ⇒ No obligue a la víctima a tragar ningún líquido si se encuentra inconsciente.
- ⇒ No provoque el vómito si la víctima está inconsciente o tiene convulsiones.

Recuerde:

Nunca quite las etiquetas a los envases que contengan productos de uso casero con propiedades tóxicas o venenosas (cloro, soda cáustica, insecticidas, etc), ni tampoco a los medicamentos. Nunca guarde en un envase, productos que no correspondan con la etiqueta.

Lista de antídotos

A continuación hay una lista de sustancias tóxicas y venenosas así como de medicamentos que tomados en dosis excesivas, puedan causar en las personas serias lesiones o hasta la muerte. Junto al nombre de cada sustancia o medicamento, aparece un número; busque ese número en la lista de los antídotos así sabrá qué darle a la persona y el procedimiento a seguir en cada caso.

Venenos

- Alcanfor: **01**
- Alcohol para fricciones: **07**
- Alimentos tóxicos, descompuestos o en mal estado: **06**
- Amoníaco para uso casero: **11**
- Blanqueadores base cloro: **13**
- Ácidos: **14**

Desinfectantes

- Cloro: **13**
- Detergente: **13**

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Haga preguntas.
- Comente el contenido del recuadro.

ACTIVIDADES:

- Explique el uso de la tabla que se inicia en esta página y continúa en la siguiente.
- Comente.
- Amplíe la información sobre cada uno de los venenos mencionados.



Gasolina, querosén: **12**
 Hongos silvestres: **06**
 Yodo: **03**
 Lejía o soda cáustica: **11**
 Pulidor para muebles: **12**

Venenos contra roedores e insectos

Arsénico: **02**
 Fósforo: **10**
 Estricnina: **05**
 DDT: **06**
 Floruro de sodio: **09**

Sobredosis de medicamentos

Píldoras estimulantes o excitantes: **02**
 Morfina, opio: **04**
 Codeína: **04**
 Belladona: **05**
 Alcohol: **07**
 Aspirina: **07**

Compuestos, contra el catarro y el dolor de cabeza: **07**
 Barbitúricos: **08**
 Somníferos: **08**
 Tranquilizantes: **09**

Antídotos

- 01** Provoque el vómito introduciendo el dedo en la garganta de la víctima, o dándole a beber una cucharadita de mostaza disuelta en ½ vaso de agua.
- 02** Dé al paciente un vaso de leche y provoque el vómito como se indica en el antídoto **No.01**
- 03** Dé al paciente 4 cucharadas de harina de maíz bien espesa. Provoque el vómito como se indica en el antídoto **No. 01**. Luego dé al paciente un vaso de leche.
- 04** Si el paciente está consciente, provoque el vómito como se indica en el antídoto **No. 01**, Luego déle a beber un vaso de leche y también

ACTIVIDADES:

- Explique el uso de la tabla que se encuentra en el lado derecho de esta página.
- Comente.
- Amplíe la información sobre cada uno de los venenos mencionados.

ACTIVIDADES:

- Explique el uso de la lista de antídotos
- Comente.
- Pregunte ¿Qué es un antídoto?
- Explique o amplíe.



2 cucharadas de sal de frutas disueltas en 2 vasos de agua y mantenga al paciente despierto.

05 Dé al paciente un vaso de leche. Provoque el vómito como se indica en el antídoto **No. 01**, si no hay convulsiones. Mantenga al paciente en reposo.

06 Provoque el vómito como se indica en el antídoto **No. 01**. Dé entonces al paciente, 2 cucharadas de sales de fruta disueltas en dos vasos de agua. No lo haga si la persona tiene diarrea.

07 Dé al paciente un vaso de leche. A continuación provoque el vómito como se dice en el antídoto **No. 01**. Luego déle a beber por pocos una cucharada de bicarbonato de soda disuelto en un litro de agua tibia.

08 Provoque el vómito como se dice en el antídoto **No. 01**. Déle también 2 cucharadas de sales de fruta disueltas en dos vasos de agua.

09 Dé al paciente un vaso de leche o de agua de cal. Provoque el vómito como se dice en el antídoto **No. 01**.

10 Haga que la víctima reciba aire fresco y se acueste. Si es necesario déle respiración artificial.

11 Dé a la víctima 2 cucharadas de vinagre disueltas en dos vasos de agua. A continuación déle las claras crudas de 2 huevos o bien 2 onzas de aceite vegetal. No provoque el vómito.

12 Dé a la víctima agua o leche. Dé a continuación 4 cucharadas de aceite vegetal. No provoque el vómito.

13 Dé al paciente uno o dos vasos de leche.

14 Dé a beber al paciente varios vasos con agua. Déle también dos cucharadas de magnesia o de algún antiácido parecido. No provoque el vómito.

ACTIVIDADES:

- Explique el uso de la lista de antídotos.
- Comente.

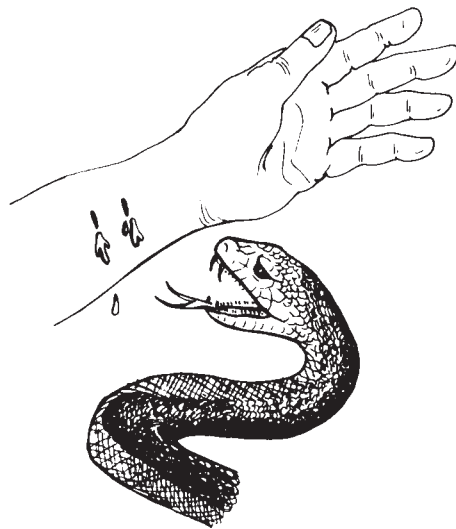
ACTIVIDADES:

- Explique el uso de la lista.
- Comente.



Mordeduras de serpientes venenosas

La mordedura de una serpiente venenosa, además de las marcas de la hilera de dientes, deja las marcas de dos colmillos por los cuales introduce el veneno a su víctima.



Los síntomas de envenenamiento causados por la mordedura de una serpiente venenosa varían mucho, dependiendo de la cantidad de veneno inyectado y de la clase de serpiente.

En todos los casos se siente dolor en la parte mordida, también se hincha la piel y se pone pálida. A esto le sigue una sensación de cansancio, náuseas y vómitos. Si el veneno es muy fuerte, la persona pierde el sentido, tiene dificultad para respirar, sufre calambres y puede llegar a morir.

Para auxiliar a una persona que ha sido mordida por una serpiente venenosa, se debe seguir las siguientes indicaciones:

- ⇒ Procure mantener al paciente tranquilo y busque inmediatamente asistencia médica.
- ⇒ Mientras llega la ayuda de una persona capacitada, puede aplicar un torniquete arriba de la herida, (si la parte mordida lo permite) esto ayudará a evitar que la sangre lleve el veneno a todo el cuerpo.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Pida que observen el dibujo y luego comenten.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Simule el tratamiento.



- ⇒ Con un cuchillo, navaja o cuchilla limpia, haga sobre cada marca de los colmillos de la mordedura un corte profundo en cruz, como de dos centímetros de largo, y deje correr la sangre libremente.
- ⇒ Chupe la sangre de la herida, teniendo el cuidado de escupirla inmediatamente. *Si el que auxilia a la persona mordida tiene una herida en la boca, en los labios o tiene caries, no debe chupar el veneno.*
- ⇒ No le dé al paciente licor, café ni otro tipo de estimulante, pues éstos hacen que el veneno circule más con mayor rapidez.

● PICADURA DE INSECTOS

La mayoría de las picaduras de abejas, avispas y otros insectos no son peligrosas, aunque sí dolorosas. Sin embargo, pueden causar daño si atacan en gran número o si pican alrededor de la boca o la garganta; ya que los piquetes pueden causar tanta inflamación que la persona tendrá mucha dificultad para respirar.

Tratamiento

- ⇒ Si el aguijón se queda metido en la carne, debe extraerse inmediatamente.
- ⇒ El efecto del veneno puede neutralizarse, aplicando en la parte afectada agua con bicarbonato.
- ⇒ Si hay mucha hinchazón y dolor, aplique hielo o paños de agua fría.

● CUERPOS EXTRAÑOS EN LOS OJOS

Los ojos son órganos muy delicados. Si cae en ellos algún cuerpo extraño y no puede extraerse con facilidad, busque asistencia médica. Las manos inexpertas o poco cuidadosas pueden provocar una lesión más grave.

Si tiene un cuerpo extraño en el ojo, (una basurita) no se lo frote; podría provocar la rasgadura o infección de los tejidos que cubren el ojo o que el cuerpo extraño penetre más en los tejidos y se haga más difícil extraerlo.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.

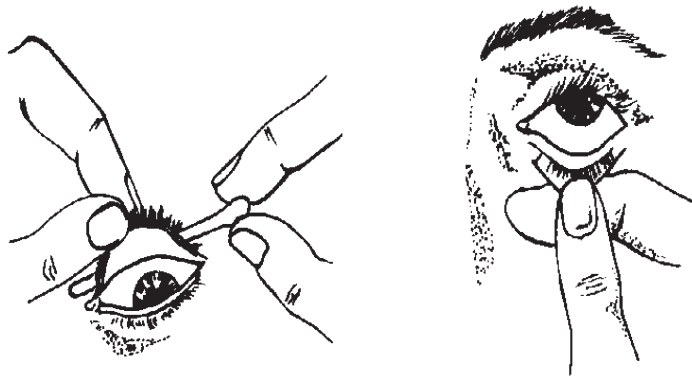
ACTIVIDADES:

- Lea y explique.



Un método sencillo para sacar un cuerpo extraño del ojo es el siguiente:

- ⇒ Lávese las manos con suficiente agua y jabón. Agarre el párpado superior o inferior y estírelo con cuidado varias veces hacia afuera. Esto ayudará a las lágrimas a arrastrar el cuerpo hacia el lagrimal, de donde será fácil sacarlo con la punta de un pañuelo limpio.
- ⇒ Otro método es el de lavar el ojo con bastante agua limpia, especialmente si le han caído sustancias químicas como cal, yeso, cemento o cualquier ácido. Esto debe hacerse inmediatamente.



Seleccione 3 casos de envenenamiento y escriba el antídoto apropiado, de acuerdo con la lista que está en las páginas 96 y 97

ESCRIBA



1.
2.
3.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Simule el tratamiento.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique.



● ASFIXIA

La asfixia se produce cuando hay una interrupción de la respiración, evitando que llegue oxígeno a las diferentes partes del cuerpo.

Existen varios casos de asfixia: por ahogamiento, por oclusión (un cuerpo extraño en la garganta), por estrangulación, por ahorcamiento, por respiración de gases o por congestión respiratoria (asma). En todos estos casos la asistencia médica es necesaria.

a) Asfixia por ahogamiento

Se debe tratar que la víctima saque el agua o la sustancia que la ahoga. Se le debe aplicar respiración artificial y si es necesario, masaje cardíaco. Luego cuidar que la persona guarde reposo en un ambiente fresco y ventilado.

b) Asfixia por oclusión (obstrucción)

En caso de asfixia por oclusión, se recomienda seguir las siguientes indicaciones:

- ⇒ Tranquilizar a la víctima.
- ⇒ Estimular a la persona para que pueda toser.
- ⇒ Si es un niño, levantarlo por los pies con la cabeza hacia abajo y golpearlo en la espalda para que expulse el objeto que tiene en la garganta.



ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Solicite comentarios y experiencias relacionados con el tema.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Solicite comentarios y experiencias relacionados con el tema.
- Puede demostrar el procedimiento.



- ⇒ Si es un adulto, colóquese detrás de la persona y abrácelo fuertemente por debajo de las axilas, ponga su mano empuñada en la boca del estómago de la persona, apriete y empuje hacia arriba.
- ⇒ Cuando es una espina de pescado la que está atorada en la garganta de la víctima, se le debe dar de comer banano, puré de papa, huevo cocido o cualquier otro elemento al que se le pegue la espina y pueda ser tragada. No intente sacarla con los dedos.

c) Asfixia por estrangulación y ahorcamiento

Se debe aflojar la ropa de la víctima, aplicarle hielo y agua en la cara y cabeza para descongestionarla. Al mismo tiempo, es necesario dar respiración artificial.

d) Asfixia por gases

Se debe sacar inmediatamente a la víctima al aire libre, aflojar sus ropas y darle respiración artificial.

● RESPIRACIÓN ARTIFICIAL

Existen muchos métodos para dar respiración artificial, entre ellos están:

- ⇒ El de Schaefer.
- ⇒ El de boca a boca.

Método de respiración de Schaefer

Consiste en colocar al paciente boca abajo, con un brazo extendido hacia delante y el otro doblado, de manera que la cabeza repose en el antebrazo. La cara se voltea hacia el lado derecho, para facilitarle la respiración. La persona que da la respiración artificial se coloca hincada sobre las piernas y los glúteos del paciente y coloca sus manos en la región inferior de la espalda.

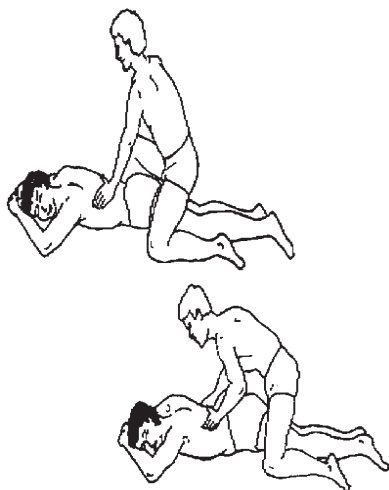
En el dibujo de la página siguiente, veamos la posición.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Solicite comentarios y experiencias relacionados con el tema.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Solicite comentarios y experiencias.
- Pida que expliquen el procedimiento con sus propias palabras.



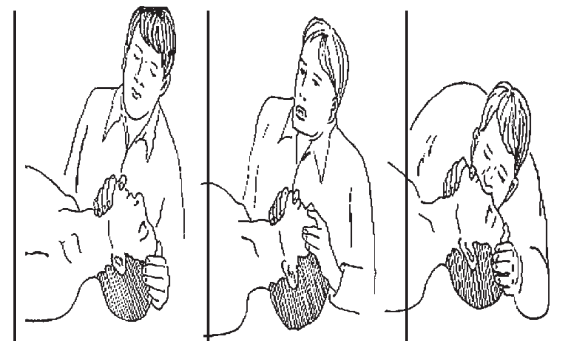
Procedimiento

Se empuja lentamente el cuerpo hacia adelante; mantendrá esta posición por tres segundos y luego dejará de empujar, esto permitirá que el tórax regrese a su posición normal. Después de esperar dos segundos, se empuja de nuevo el cuerpo hacia adelante. Esta maniobra se repite de 12 a 15 veces por minuto y se prolonga todo el tiempo que sea necesario, hasta que el paciente pueda respirar por sí solo.

Método de respiración boca a boca

Otro método eficaz es el de la respiración boca a boca. Para esto, se acuesta a la víctima boca arriba; la persona que auxilia se coloca a su lado y le empuja la cabeza hacia atrás con una mano y con la otra le levanta la barbilla. A continuación le presiona la nariz, aspira profundamente y coloca la boca sobre la de la víctima, soplando fuertemente hasta que el tórax de éste se ensanche. Esta operación se repite cada diez segundos y se prolonga el tiempo que sea necesario.

Veamos en el siguiente dibujo, la posición en que se debe colocar al paciente y la forma de darle la respiración boca a boca.



ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Solicite comentarios y experiencias.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Realice preguntas.



● **TRANSPORTE DE ACCIDENTADOS**

Cuando sea el momento necesario de trasladar a un paciente, es muy importante hacerlo en forma correcta y cómoda. Utilice como mínimo por lo menos a tres personas para moverlo, pero preferiblemente que sean cinco. Al trasladar a un paciente debe evitarse movimientos bruscos para no agravar su situación. Nunca transporte a un accidentado sentado, debe hacerse acostado o medio acostado.

Cuando sea posible utilice una camilla o improvise una con palos, mantas u otros materiales.

Si el traslado es el de una persona fracturada, debe hacerse después de haber inmovilizado la parte afectada por medio del entablillado. El traslado de una víctima con fractura en el cráneo o en la columna vertebral es muy PELIGROSO, ya que puede causar la muerte. Es preferible llamar a personas preparadas como enfermeros, bomberos, etc.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Realice preguntas.

● **SHOCK**

Después de un accidente serio, con frecuencia las personas sufren un shock. Este es un estado sumamente grave y que requiere asistencia médica inmediata.

Los síntomas del shock son: rostro pálido y sin expresión, muchas veces ligeramente azulado. La piel se pone fría y viscosa (gelatinosa, pegajosa), la persona pierde interés en lo que está sucediendo a su alrededor. El pulso y la respiración son débiles (con poca fuerza). Por momentos tanto el pulso como la respiración funcionan más rápido.

Cuando una persona sufre de shock:

1. Abríguela para mantener el calor del cuerpo.
2. Levántele los pies, de modo que la cabeza quede más baja que el resto del cuerpo. Revise que no tenga ningún alimento u objeto dentro de la boca, para evitar que se lo trague y se ahogue. Si lo tiene, extráigalo con sumo cuidado.
3. No le dé ningún líquido, mucho menos licor porque lo puede ahogar.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Realice preguntas.



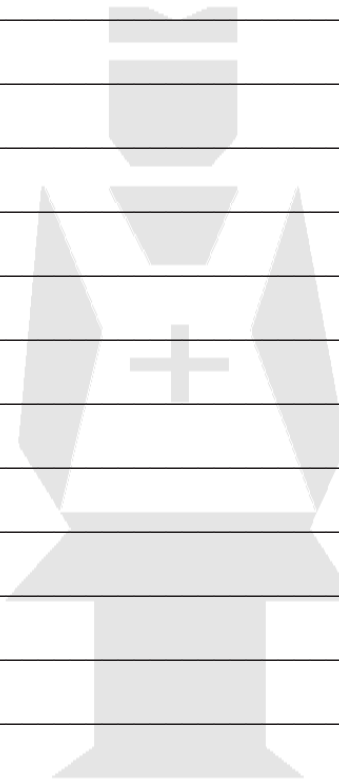
ESCRIBA



1. Elabore una lista de los accidentes más frecuentes en su trabajo.



2. En este espacio explique las medidas de atención que usted le puede dar a dos de los accidentes más frecuentes en su trabajo, que escribió en el lado izquierdo de esta página



ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique.
- Discusión en grupo.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique.
- Discusión en grupo.



● **EL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL** ha creado una red de establecimientos de salud, distribuidos en todo el país. Estos establecimientos se han dividido en tres niveles de atención. Cada nivel corresponde al grado de dificultad que presentan las diferentes enfermedades que atienden.

Primer nivel: Puestos de salud.

Se instalan en lugares que tienen poca población: aldeas, caseríos y pueblos pequeños. Sus instalaciones son muy sencillas y cuentan con equipo médico mínimo. Es atendido por una auxiliar de enfermería y un técnico en salud rural. En algunos casos, puede contarse con la asistencia de un estudiante del último año de medicina.

Ofrece los siguientes servicios:

- ⇒ **Consulta general:** atención de enfermedades, primeros auxilios y emergencias. En los casos complicados los pacientes son enviados a los centros de salud o a los hospitales.

- ⇒ **Consulta materno infantil:** atención y control de la mujer embarazada, parturienta y atención del niño menor de cinco años.
- ⇒ **Vacunación:** a niños menores de cinco años, embarazadas y escolares.
- ⇒ **Vigilancia epidemiológica:** búsqueda de personas enfermas, prevención y control de epidemias en la comunidad.
- ⇒ **Desarrollo comunal:** promoción de la letrización, introducción de agua, educación para la salud, organización comunitaria, y capacitación de voluntarios de salud y de comadronas.

Segundo nivel: Centro de salud.

Se instala en lugares que tienen mayor cantidad de poblaciones: cabeceras municipales y cabeceras departamentales. Atiende a los pacientes un médico, una enfermera y una auxiliar de enfermera. El Centro de Salud puede contar también con un (a) Trabajador (a) Social, Laboratorista, Inspector de saneamiento ambiental y Técnicos de salud rural.

ACTIVIDADES:

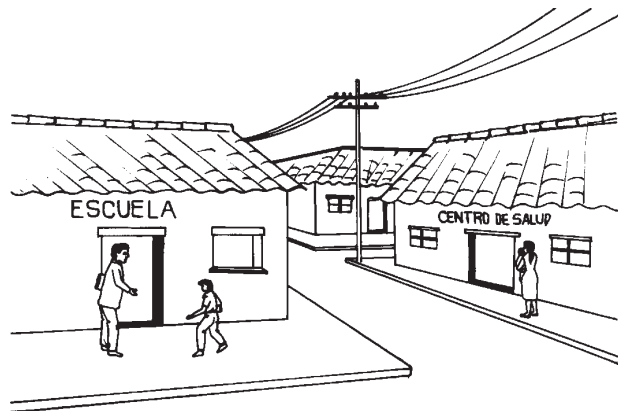
- Lea y explique el contenido.
- Realice preguntas.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Explique cada servicio que presta el Puesto de Salud.



En algunos casos, puede contarse con la asistencia de estudiantes del último año de Odontología y Nutrición.



Los Centros de Salud pueden ser de dos tipos: A y B.

Tipo A

Desarrollan acciones integrales de promoción, protección y recuperación de la salud, a través de los siguientes programas:

⇒ **Consulta general:** atención de enfermedades, primeros auxilios, emergencias y referencia de los casos complicados a los hospitales.

⇒ **Consulta materno infantil:** atención y control de la mujer embarazada, de parto y del recién nacido, atención del niño menor de cinco años y orientación para la planificación familiar.

⇒ **Vacunación:** a niños menores de cinco años, embarazadas y escolares.

⇒ **Vigilancia epidemiológica:** búsqueda de personas enfermas, prevención y control de epidemias en la comunidad.

⇒ **Desarrollo comunal:** promoción de la letrización, introducción de agua, educación para la salud, organización comunitaria y capacitación de voluntarios de salud y de comadronas.

⇒ **Atención hospitalaria:** Cuenta con encamamiento para la atención del parto y post-parto, así como para pacientes que necesitan permanencia leve antes de ser enviados a otros hospitales.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Realice preguntas.

ACTIVIDADES:

- Lea y discuta.
- Escriba las diferencias que encuentran en los servicios que presta el Puesto de Salud y el Centro de Salud tipo A.

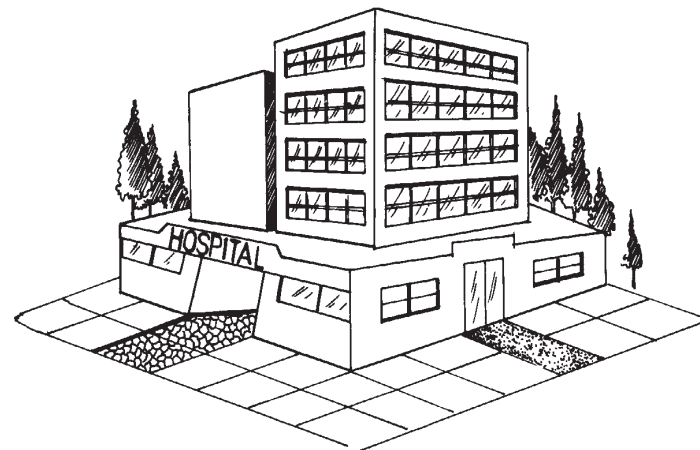


Tipo B:

Cuenta con los servicios enunciadas anteriormente en los Centros de Salud tipo A, excluyendo atención de parto, post-parto y encamamiento para pacientes en traslado.

Tercer nivel: Hospitales

Las actividades que realizan son las siguientes: recuperación, rehabilitación, promoción y prevención de la salud, contando para esto con personal médico especializado y paramédico competente (como enfermeras, auxiliares de enfermería, etc.). En todos los hospitales hay salas de operaciones y servicio de encamamiento a corto, mediano y largo plazo, con el propósito de garantizar la recuperación total de los pacientes.



Existen varios tipos de hospitales, entre los que se pueden mencionar: de distrito, de área o departamentales, regionales, nacionales y de especialidades.

a) De distrito

Son los que están ubicados en cabeceras municipales.

b) De área o departamentales.

Se localizan en todas las cabeceras departamentales del país.

ACTIVIDADES:

- Elabore un listado de lo que realiza el centro de salud más cercano a su comunidad.
- Solicite que lo escriban en sus cuadernos.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Realice comentarios.



c) Regionales

A estos hospitales son referidas las personas que por la gravedad de la enfermedad que presentan, no pueden ser atendidos en hospitales departamentales. Entre su personal cuentan con algunos especialistas. Se encuentran localizados en Quetzaltenango, Santa Rosa, Cobán y Zacapa.

d) Nacionales

Son los hospitales más grandes y especializados, atienden a las personas que por la gravedad y complejidad de su enfermedad requieren de la atención de especialistas como: cardiólogo, neurólogo, nefrólogo, gastroenterólogo, etc. Se encuentran ubicados en la ciudad capital y son el Hospital Roosevelt y el Hospital General San Juan de Dios.

e) De especialidades

Son hospitales que atienden una sola especialización, por ejemplo:

- ⇒ Hospital Rodolfo Robles, atiende a personas con enfermedades en los ojos o en los oídos.
- ⇒ Hospital Federico Mora, atiende a personas con problemas psicológicos o psiquiátricos.
- ⇒ Sanatorio Antituberculoso San Vicente, atiende a personas con tuberculosis.

● **VOLUNTARIOS DE SALUD:**

En algunas comunidades, los Puestos de Salud tienen dentro de sus funciones conseguir agentes voluntarios de salud; entre éstos podemos mencionar a los Promotores Rurales de Salud y a las Comadronas.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Pregunte a sus participantes lo que saben de los servicios que ofrecen los hospitales.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Realice comentarios.



a) El promotor de salud

Es una persona (hombre o mujer) que vive en la comunidad, trabaja voluntariamente para cuidar la salud de las personas y las aconseja para que practiquen medidas de prevención.

El Promotor de Salud, realiza las siguientes acciones:

- ⇒ Colabora con los servicios de salud en la realización de actividades sanitarias en beneficio de la comunidad.
- ⇒ Localiza y envía al centro de salud a las personas que necesitan atención.
- ⇒ Brinda primeros auxilios y presta atención mínima al paciente.
- ⇒ Informa a los habitantes sobre los cuidados que deben tener para conservar la salud.

¿Quiere usted ser un Promotor Rural Voluntario de Salud? Con ayuda del Facilitador solicite información en el Puesto de Salud más cercano a su comunidad.

b) La comadrona

Generalmente es una mujer que vive en la comunidad y que por su experiencia brinda apoyo a las madres en el cuidado del embarazo, la atención del parto, atención del niño recién nacido y de la mujer en el período de post-parto (después del parto). Cuando se presenta alguna complicación, refieren a la madre o al niño recién nacido a un servicio de salud.

La comadrona ocupa un lugar importante en la comunidad. El personal de los servicios de salud capacita a estas señoras o señoritas para que a través de los conocimientos que reciban, proporcionen una mejor atención a las personas que están embarazadas.

ACTIVIDADES:

- Invite a un Promotor de Salud al Centro de Alfabetización a que dé una plática del trabajo que realiza.
- Pida que elaboren un resumen de la charla y lo escriban en su cuaderno de líneas.

ACTIVIDADES:

- Lea y explique.
- Realice comentarios.
- Analice con sus participantes lo que está escrito en el cuadro.



RECORDEMOS:

Nuestra salud depende principalmente del cuidado y responsabilidad que tengamos cada uno de nosotros, no sólo por el bien personal, sino por el de nuestra familia y el de la comunidad.

● **EL INSTITUTO GUATEMALTECO DE SEGURIDAD SOCIAL (IGSS)**

Brinda atención médica a los trabajadores afiliados tanto de la iniciativa privada como del sector público. Cuenta con varios hospitales y clínicas en todo el país.



● **LOS BOMBEROS**

Son una entidad que presta servicios gratuitos. Se hacen presente con su personal especializado en casos de accidentes, traslado de personas muy enfermas, incendios y atención de emergencias que se presenten en la comunidad.

En casos de emergencia, los bomberos pueden brindar primeros auxilios, mientras trasladan al enfermo a un centro hospitalario. Existen dos cuerpos de bomberos: Voluntarios y Municipales.



ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Pregunte.

ACTIVIDADES:

- Lea y comente.
- Pregunte.



ESCRIBA



1. ¿Qué instituciones de su comunidad pueden brindarle asesoría y asistencia en servicios de salud y en casos de emergencia?

2. ¿Qué puede usted hacer en caso de que se presente una emergencia?

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique.
- Pídales que investiguen.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique.
- Pídales que investiguen.



3. ¿Cómo puede usted colaborar para mejorar la salud de su familia y de su comunidad?

4. ¿Qué gestiones se pueden hacer para que su comunidad cuente con los servicios de salud necesarios?

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique.
- Pídales que investiguen.

ACTIVIDADES:

- Oriente la realización del ejercicio.
- Verifique.
- Pídales que investiguen.

CRÉDITOS

**COMITÉ NACIONAL DE ALFABETIZACIÓN
-CONALFA-
ENTIDAD EJECUTORA**

**Administración 2008
Licda. Ilda Morán de García
Secretaría Ejecutiva**

**TEXTO INTEGRADO DE HIGIENE Y SALUD
PRIMERA ETAPA DE POST-ALFABETIZACIÓN AÑO 1999.**

Basado en la edición preliminar de 1995
Elaborada por: Marta Morales de Téllez y Angel Guillermo González Coronado.
Bajo la coordinación de: Lic. Héctor Antonio Guerra Pedroza

Integración, ampliación y actualización	Ana Rosa Valenzuela Alejos de Alvarez
Colaboración en la revisión inicial	Héctor Ovidio Morales Ralda Edwin Rolando García Caal
Coordinación y revisión	Olga Margarita Hernández de León
Publicación	Unidad de Investigación y Planificación
Diagramación y Levantado de texto	Sandra Elizabeth Marroquín Santos
Ilustración	Mayra Estrada de Girón
Diseño de portada	Karla Ivette Colindres Palencia Mayra Estrada de Girón
Editor	Comité Nacional de Alfabetización -CONALFA-

La presente reproducción consta de 5,000 ejemplares.

Estos ejemplares son de distribución gratuita por el Comité Nacional de Alfabetización -CONALFA-

Guatemala, marzo de 2008