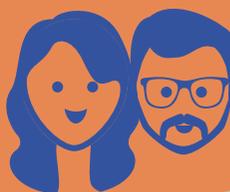




Manual para Agente Comunitario de Salud

POR CURSO DE VIDA

**PRÁCTICAS Y ENTORNOS
SALUDABLES
EN ADULTOS**



**AGENTE
COMUNITARIO
EN SALUD**



PERÚ
Ministerio
de Salud



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024







PERÚ

Ministerio
de Salud

César Henry Vásquez Sánchez
Ministro de Salud

Karim Jacqueline Pardo Ruiz
Viceministra de Salud Pública

Ciro Abel Mestas Valero
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

José Ernesto Vidal Fernández
Secretario General

Cristian Díaz Vélez
**Director General de Intervenciones Estratégicas en
Salud Pública**

Percy Rudy Montes Rueda
Director de Promoción de la Salud



PRESENTACIÓN

Estimados futuros Agentes Comunitarios de Salud:

Ser mejores cada día debe ser nuestra meta. Reciban un saludo afectuoso y ahora que empiezan a capacitarse, tienen la oportunidad de aprender cada día más para lograr este objetivo. Asimismo, les agradecemos por permitirnos trabajar juntos por un Perú mejor.

Esta ocasión es un símbolo de compromiso y trabajo que esperamos se extienda en todo el país ya que los agentes comunitarios, promueven acciones de promoción de la salud.

Felicitemos el buen trabajo y esfuerzo que cada uno de ustedes viene desempeñando por promover prácticas y entornos saludables en la población.

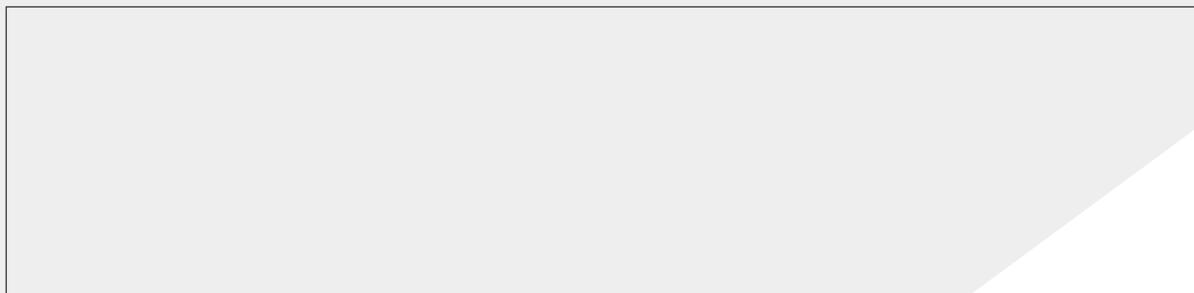
Este manual por curso de vida servirá como una herramienta educativa para orientar y educar en su comunidad. Una vez más expresamos el compromiso desde la Dirección de Promoción de la Salud fortaleciendo la labor del Agente Comunitario de Salud.

Ley N° 30825

Ley que fortalece la labor del Agente Comunitario de Salud

**AGENTE
COMUNITARIO
EN SALUD**

Catalogación hecha por la Biblioteca Central del Ministerio de Salud



Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°

Ministerio de Salud

Dirección General de la Dirección de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública - Dirección de Promoción de la Salud.

© MINSA, Abril 2023

Av. Salaverry 801, Lima 11 - Perú.

Teléfono.: (51-1) 315-6600

<http://www.minsa.gob.pe>

webmaster@minsa.gob.pe

Primera edición, Agosto 2017

Segunda impresión, Diciembre 2022

Tiraje: XXXXX

Imprenta:

Versión digital disponible:

Elaborado por:

- Gladys Esther Cusiato Santiago
- Ana Ysabel Carpio Contreras
- Roberth Edgar Gamboa Inga

Equipo Técnico de la DPROM
Equipo Técnico de la DPROM
Equipo Técnico de la DPROM

Validación

- Carmen Emilia Mayuri Moron
- Vilma Aubertina Vargas Trujillo
- Rocio del Pilar Camac Arrieta
- Gino Giovanni Venegas Rodríguez
- Shirley Monzón Villegas

Ex Directora de Salud Sexual y Reproductiva
Ex Directora de Inmunizaciones
Ex Directora de Salud Bucal
Ex Director de Prevención y Control del Cáncer
Ex Directora de Servicios de Atención Móvil de

Urgencia

- Hegel Darwin Aguilar Padilla

Ex Responsable del Ciclo de Vida Niño -Dirección de Intervenciones por Curso de Vida y Cuidado Integral
Responsable de Etapa Vida Adulto Mayor
DGIESP
Dirección de Promoción de la Salud
Dirección de Promoción de la Salud

- Juan del Canto y Dorador
- Janet Clorinda Llamosas Montero
- Tania Cervera Cervantes
- Sonia Loarte Céspedes

Colaboradores

- Ludwin Emiliano Quinteros Frisancho
- Christian Leonardo Carrillo Ángeles
- Lourdes Noelia Condori Vilca
- Alfredo Paúcar Gutiérrez
- Lily Sandoval Cervantes

Corrección de estilos

- Rita Sanchez de Revoredo

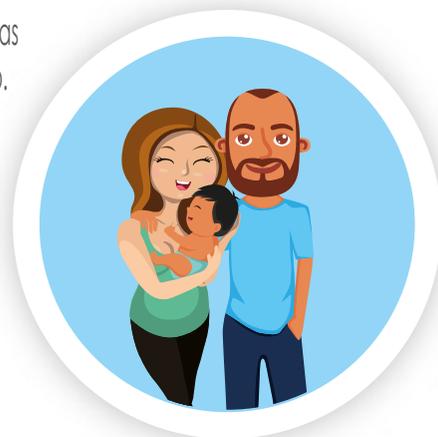


LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos de embarazo, y la libertad para decidir un embarazo, sin violencia.

Reconociendo los derechos sexuales y reproductivos:

Todas las personas somos iguales en derechos aunque seamos diferentes en nuestras características físicas y cualidades, raza, religión, o la comunidad donde hayamos nacido. Algunas personas son altas o de baja estatura, delgadas o gordas, hombres o mujeres, blancos, negros, trigüeños o de otro color; recién nacidos, niños, jóvenes, adultos o ancianos; con alguna discapacidad o sin ella; católicos, evangélicos o de otra religión. Sin embargo estas diferencias no disminuyen ni hacen más importante a alguno, todos somos iguales, porque todas y todos somos personas con los mismos derechos y dignidad. Estos derechos se encuentran en la Constitución Política del Perú.



Los Derechos Humanos:

Son aquellas condiciones a las que tenemos derecho para vivir dignamente y desarrollarnos como personas, familias y comunidad.



Los derechos sexuales y reproductivos son parte de los derechos humanos de cada persona, independientemente de su edad, sexo o cualquier otra condición.

La niña y el niño tienen derecho a crecer y desarrollarse sanos desde que están en la barriga de su madre, por eso es muy importante que la embarazada aprenda a cuidarse y tenga el apoyo de su pareja, la familia, el Agente Comunitario de Salud y el personal de Salud.



SESIÓN 1

"Prácticas y entornos saludables por curso de vida en adulto"

CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO, PARTO Y DESPUÉS DEL PARTO



¿QUÉ ES EL EMBARAZO?

- El embarazo, es un proceso natural en el que se forma y desarrolla un nuevo ser. Es una etapa muy importante en la vida del ser humano.

¿CÓMO SE PRODUCE EL EMBARAZO?

- Durante la relación sexual, el hombre deposita su semen en la vagina de la mujer. El semen del hombre contiene millones de espermatozoides (semilla del varón) que ingresan al útero de la mujer y llegan hasta las trompas de Falopio y, si en ese momento encuentra un óvulo (semilla de la mujer) se unirán. Este proceso se llama fecundación. Entonces el óvulo fecundado se aloja o implanta en el útero y crece alimentándose a través del cordón umbilical.

¿CUÁNTO DURA EL EMBARAZO?

El embarazo dura 9 meses, que también pueden ser 40 semanas.

1. CUIDADOS DE LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO

Los cuidados que debe recibir en el establecimiento de salud la gestante o embarazada tiene que recibir controles de su embarazo, vacuna antitetánica, de influenza y contra la COVID-19, consejería para alimentarse bien, la vigilancia del crecimiento del bebé y la importancia de recibir apoyo de su familia y de la comunidad

¿Qué es lo que debe hacer el ACS durante el embarazo?

Identificar rápidamente a las gestantes de su comunidad y avisar (o informar) al establecimiento de salud.

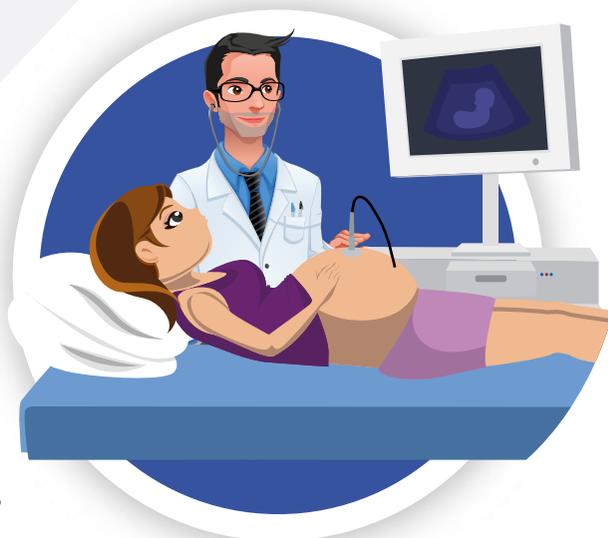
Visitar y orientar a las mujeres que en cuanto sepan que están embarazadas acudan al establecimiento de salud para sus atenciones del embarazo. Estas deben darse por lo menos 6 veces, pero lo mejor es tratar de cumplir de acuerdo al siguiente cuadro:

Meses de embarazo	N° de atenciones del embarazo
1er mes 2do mes 3er mes 4to mes 5to mes 6to mes	Una atención cada mes.
7mo mes 8vo mes	Una atención cada 15 días (2 veces al mes).
9no mes	Una atención cada semana (4 veces al mes).



El control del embarazo permite:

- Saber cómo está creciendo su bebé. Para esto, la pesan y luego le miden el tamaño de la barriga.
- Saber cómo está la salud de la madre y detectar enfermedades de la madre a tiempo.
- Identificar si la mujer embarazada, sufre violencia.
- Saber con qué fuerza corre la sangre en su cuerpo. Para esto miden su presión arterial. Si la presión es alta, está en peligro su salud y la de su bebé.
- Saber si tiene enfermedades como anemia, infección urinaria, sífilis, VIH, hipertensión, diabetes, entre otras. Para esto le realizan exámenes de laboratorio de sangre y orina. Si tiene alguna enfermedad, tiene derecho a recibir tratamiento gratuito por el SIS.
- Saber cómo está su bebé. Para esto escuchan los latidos de su bebé con un aparato (estetoscopio o fetoscopio) que se pone sobre la barriga de la mamá.
- Saber que debe ser protegida contra la anemia. Recibiendo pastillas de sulfato ferroso y ácido fólico en forma gratuita.
- La mamá y el bebé tienen derecho a estar protegidos contra el tétanos y la influenza y **contra la COVID-19**. Para ello, la mamá recibe la vacuna.
- La mamá recibirá atención odontológica.
- Enseñar a la gestante y su familia a reconocer las señales de peligro que se puedan presentar durante el embarazo: fiebre vómitos abundantes, contracciones antes de tiempo, ardor al orinar, dolor de cabeza, pérdida de sangre o líquido, hinchazón de pies, manos o cara, el bebé no se mueve. Si la gestante, presenta alguna señal de peligro, la o el ACS puede apoyar a la familia para que la lleven inmediatamente al establecimiento de salud más cercano, con la hoja de referencia comunal de la gestante.
- Enseñar a la gestante a consumir una alimentación saludable
- Informar a la gestante y su familia, que tiene derecho a ser atendida en forma gratuita en los establecimientos de salud a través del SIS, al igual que las niñas y los niños.
- Animar y apoyar a la familia a elaborar un PLAN DE PARTO, que ayudará a la gestante y su familia a estar preparados si se presenta alguna complicación, y a tener listo todo lo necesario para el parto y el nacimiento del bebé.



El Plan de parto permite:

- Conocer el establecimiento de salud donde va dar luz.
- Decidir en qué posición dará a luz (echada o sentada).
- Saber quién le acompañará.
- Decidir si algún familiar estará en el momento del parto.
- Tener lista la documentación de la madre.
- Definir en qué medio de transporte irá al establecimiento de salud.
- Tener coordinado quien cuidará la casa y a los otros niños en casa.
- Participar en las reuniones comunales y organizar con las autoridades y la comunidad (comités de apoyo de vigilancia) para el traslado inmediato de las gestantes con señales de peligro al establecimiento de salud más cercano, con días de anticipación al parto.
- Apoyar en el traslado de la gestante que vive lejos, a una "Casa materna".

LA ALIMENTACIÓN EN GESTANTE

La gestante debe comer 4 veces al día, 3 comidas principales y un refrigerio.

Alimentos con hierro:

- Sangrecita, hígado, bofe, corazón y molleja; carne de alpaca, cordero, pollo, res, pescado, charqui.
- Leche, queso y huevos. Si toma dos vasos de leche diarios, eso hará fuertes los huesos del bebé y protegerá los de la madre.
- Lentejas, frijoles, pallares, habas secas, tarwi. Cuando se agrega limón a las menestras éstas aumentan su contenido de hierro, que es importante para defenderse de la debilidad de la sangre (anemia)



Alimentos que protejan de las enfermedades:

- Espinaca, acelga, vainitas, lechuga, huacatay, zanahoria, zapallo, tomate, hojas de quinua, yuyo. Las verduras que más nos protegen son las de color verde y Amarillo.
- Plátano, manzana, melocotón, tuna, papaya, mango, cocona, paca. Las frutas ácidas como la naranja, maracuyá, mandarina, limón, nos brindan mucha protección.



Alimentos que dan fuerza:

- Trigo, maíz, quinua, kiwicha o achita, cañihua, arroz, papa, camote, yuca, oca, chuño, harina de chuño, papa seca, azúcar, miel, chancaca.



El ACS deben recomendar a la gestante y su familia:

Las comidas tienen que prepararse con poca sal. Debe ser sal yodada para prevenir el bocio o Coto y el retardo mental.

La gestante debe tomar pastillas de hierro y ácido fólico que le dan en el establecimiento de salud para evitar la anemia.

Evitar consumir café, té, condimentos y sal



Práctica saludable de la gestante en el hogar

Debe lavarse (asearse) todos los días y debe usar ropas sueltas que no le ajuste.

Que no levante cosas pesadas ni haga trabajos forzados.

Que no fume, no tome bebidas alcohólicas, ni medicamentos (remedios) que el personal de salud no haya indicado.

Enseñar al esposo o familiares a acariciar la barriga de la mamá y hablarle al bebé, porque escucha y siente el cariño de sus padres.

Las señales de peligro durante el embarazo:

Ardor al orinar

Fiebre

Contracciones o fuertes dolores de barriga antes de tiempo

Pérdida de líquido, aunque sea unas gotas

El bebé no se mueve

Hinchazón de pies o manos y cara

Sangrado "desde manchitas de sangre"

Dolor de cabeza

Vómitos abundantes

Visión borrosa



Cuidados durante el embarazo en tiempos de pandemia COVID-19

- Lavarse las manos con agua y jabón al menos por 20 segundos, varias veces al día.
- Al toser o estornudar, debe cubrirse la boca y la nariz con el antebrazo o con un pañuelo de papel.
- En lo posible, no debe salir de casa y si tiene que hacerlo, debe usar doble mascarilla y protector facial.
- Cuando salga a la calle, debe mantener una distancia no menor de 2 metros con respecto a otras personas.
- Cuidar de que sus alimentos estén bien lavados y cocinados.
- No acercarse a personas con síntomas de resfrío.
- Evitar exponerse a personas con síntomas de la COVID-19.

¿Cómo es el control prenatal durante la pandemia por la COVID-19?

Considerando la importancia de evitar la exposición de la gestante al riesgo de contagio, se han establecido las siguientes medidas:

- El personal de salud se comunicará con la gestante para saber cómo va su embarazo, para evitar que tenga que acudir al establecimiento de salud.
- La gestante será atendida en el establecimiento de salud solo con previa cita, para sus análisis, vacunación u otra evaluación que el personal de salud considere.
- La gestante debe recibir como mínimo 4 atenciones prenatales presenciales y atenciones remotas complementarias.
- Si la gestante recién inicia su embarazo debe llamar al establecimiento de salud.
- Solo en caso de emergencia la gestante debe acudir de inmediato al establecimiento de salud más cercano.
- La gestante debe controlar su peso semanalmente y avisar al personal de salud si no sube o si está subiendo en exceso, ambos casos son peligrosos para su gestación.



Recuerda ante cualquier síntoma deberá acudir al establecimiento de salud más cercano.

¿QUÉ HACER?

Hacer la referencia comunitaria (ficha de referencia comunitaria en salud) llevar inmediatamente al establecimiento de salud más cercano, porque su vida y la del bebé están en peligro.

Lo que el ACS deben recordar a la gestante y su familia:

En el momento del parto pueden presentarse complicaciones, aunque todo haya ido bien en los controles del embarazo. Por esto, todo parto debe ser atendido en un establecimiento de salud, en la posición que la gestante desee y acompañada por el familiar que quiera. Si la gestante no conoce el establecimiento de salud, hay que acompañarla para que lo conozca.

Lo que deben hacer el ACS junto con el personal de salud:

- Participar en las reuniones comunales y organizar con las autoridades y la comunidad (comités de apoyo, vigilancia) para el traslado inmediato de las gestantes con señales de peligro al establecimiento de salud más cercano.
- Apoyar el traslado o referencia comunitaria de la gestante que vive lejos, a una "Casa Materna", con días de anticipación al parto. Para ello utilizará la ficha de referencia comunitaria en salud.
- Visitar a la gestante para comprobar si tienen su Plan de Parto.



2. CUIDADOS DE LA MADRE DURANTE DEL PARTO:

La madre tiene derecho a un parto seguro y saludable y el bebé a cuidados especiales por eso es importante que el parto sea atendido en un establecimiento de salud

Lo que debe hacer el ACS:

- Coordinar con los familiares y el comité de apoyo de la comunidad para trasladar a la gestante con dolores de parto al establecimiento de salud.
- Avisar al personal de salud en caso se presente dificultades para trasladar a la gestante.
- Explicar a la madre, las ventajas de tener el parto en un establecimiento de salud.

Lo que debe orientar el Agente Comunitario en Salud (ACS):

- La mamá debe llevar la ropa de su bebé y de ella.
- La pareja debe participar durante el trabajo de parto porque la madre necesita su apoyo.
- La mamá debe dar de lactar inmediatamente a su bebé antes de la primera hora de nacido, esto ayudará a que la placenta y otros restos salgan más rápido de su cuerpo y así se evitará la hemorragia.
- La lactancia materna facilita el apego entre la madre y su recién nacido.
- La mamá debe masajearse la barriga después del parto, para ayudar a la contracción del útero.



Cuáles son las señales de peligro durante el parto

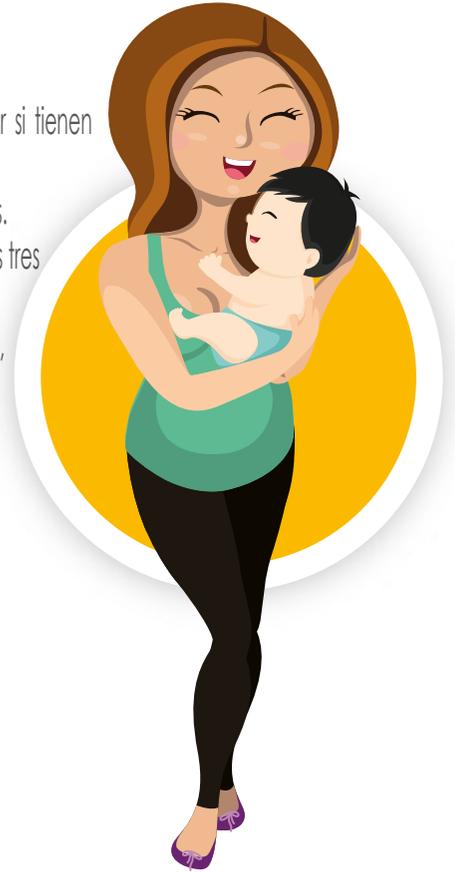
- Si la mamá tiene ataques (convulsiones) ponerla de costado para que no se ahogue con su vómito o saliva.
- Cuando el dolor de parto demora más de 6 horas
- Si unas 3 ó 4 horas después del parto sigue saliendo sangre de color rojo vivo
- Cuando la placenta demora en salir más de 30 minutos
Si sale primero el cordón, una mano, o el pie del bebé
- Si la mamá tiene ataques (convulsiones) ponerla de costado para que no se ahogue con su vómito o saliva.

3. CUIDADOS DE LA MADRE DESPUÉS DEL PARTO:

Después del parto, la mamá tiene derecho a cuidados y atenciones para recuperarse y atender mejor a su bebé

Lo que deben orientar el ACS:

- Realizar visitas domiciliarias (visita familiar integral) a las mamás y recién nacidos para ver si tienen alguna señal de peligro y referirlos al establecimiento de salud.
- A partir de día siguiente del parto debe lavarse bien sus partes íntimas para evitar infecciones.
- Orientar a la ama y a su pareja que para que tengan otro bebé debe de pasar por lo menos tres años, así no afectará la salud de la mujer.
- Después del parto, la mamá debe continuar recibiendo mucho cariño y ayuda del esposo, hijos y demás familiares.
- La mamá debe ir al establecimiento de salud a recibir sus controles después del parto acompañada por su pareja.
- La mamá que da de lactar debe comer 5 veces al día. 3 comidas principales y 2 refrigerios. Comidas espesas o segundos que contengan alimentos de origen animal ricos en hierro como hígado, sangrecita, pescado y otros.
- La mamá debe seguir tomando sus pastillas de hierro por 2 meses más después del parto.
- La mamá debe continuar recibiendo mucho cariño y ayuda del esposo, hijos y demás familiares.
- La mamá debe ir al establecimiento de salud a recibir sus controles después del parto acompañada por su pareja.



Señales de peligro después del parto:

Sangra por sus partes íntimas.
Presenta mal olor en sus partes.
Sus senos se hinchan mucho, se enrojecen o se ponen duros y duelen.
Si presenta dolor en la barriga.
Si presenta fiebre y/o escalofríos.
Dolor de cabeza.

La alimentación:

La mamá que da de lactar debe comer 5 veces al día, 3 comidas principales y 2 refrigerios. Comidas espesas o segundos que contengan alimentos de origen animal como: hígado sangrecita, pescado y otros.
Debe seguir tomando sus pastillas de hierro por 2 meses más después del parto.
Si la mamá se alimenta bien, se recuperará más rápido y tendrá más leche para alimentar a su bebé.



3.

CUIDADOS DE LA SALUD DEL RECIEN NACIDO

La salud del Recién Nacido hasta que tenga dos meses es muy delicada. El bebé tiene derecho a recibir mucho cuidado de sus padres, del personal de salud, de los Agentes Comunitarios de Salud y la comunidad, para vivir y crecer sano, evitando enfermedades que pueden causarle la muerte o complicaciones en su vida futura.

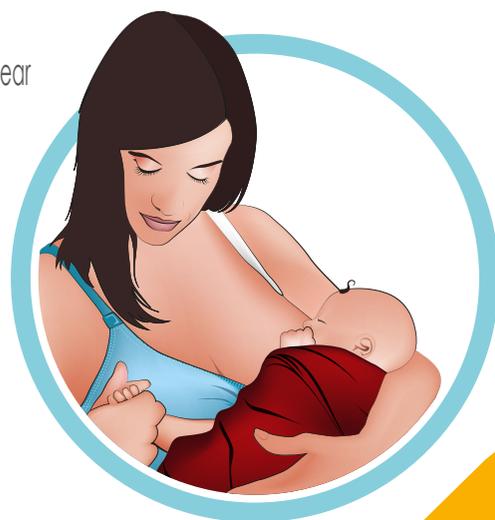
Lo que deben hacer la y el ACS:

- Cuidar o vigilar a los bebés recién nacidos y menores de dos meses.
- Realizar visitas domiciliarias para saber si hay bebés con señales de peligro para realizar la referencia comunitaria al establecimiento de salud más cercano (para lo cual aplicara la ficha de referencia comunitaria)

Lo que deben orientar la y el ACS

Los cuidados inmediatos del Recién Nacido

- La persona que atiende al bebé debe tener las manos limpias para no pasarle microbios.
- Limpiar su carita, boca, nariz y ojos con una tela limpia. Usar siempre tela limpia para asear cada parte del cuerpo del bebé.
- Secarlo y abrigarlo bien.
- Ponerle su gorrito y mantenerlo abrigado.
- Darle de inmediato la primera leche de la mamá, llamada calostro (corta) antes de la primera hora después del nacimiento. Este es el mejor alimento que protege al bebé de las enfermedades.
- Darle calor y amor, abrazándolo.
- Bañar al bebé después que se caiga el cordón del ombligo, porque si lo bañan antes puede infectarse.



Las señales de peligro el recién nacido

Orientar al papá, mamá y la familia a reconocer las señales de peligro y lo que deben hacer :

- Cuando al nacer, respira con dificultad, se pone morado o no respira
- Cuando nace muy chiquito y flaquito.
- Cuando no puede mamar o tomar nada.
- Cuando tiene su cuerpito de color amarillo.
- Cuando tiene ataques o convulsiones.

PRÁCTICAS SALUDABLES EN EL RECIÉN NACIDO

Todos los bebés tienen derecho al cuidado con amor y a recibir sus controles por el personal de salud sea en el establecimiento de salud o en su domicilio.

- Antes del mes de nacido, el bebé debe tener por lo menos dos controles por el personal de salud, para saber si está creciendo y desarrollándose bien.
- Mantener abrigado al bebé para que no se enferme.
- El ombligo del bebé debe limpiarse con alcohol puro (no yodado), todos los días hasta que el cordón caiga. No tocar el cordón del ombligo, mantenerlo limpio y seco y no apretarlo con faja, hasta que se caiga solo.
- Una vez que el ombligo haya caído, bañar al bebé con agua tibia.
- La caquita de los recién nacidos es aguada y al inicio es de color verde, esto es normal por eso no se le debe dar ningún remedio ni agüita. Posteriormente es de color amarillo. Limpiar bien al bebé cada vez que hace la caquita y después lavarse las manos.
- El único y mejor alimento que necesita el bebé es la leche materna, por eso debe tomar cuantas veces quiera.
- El recién nacido debe recibir la vacuna contra la Tuberculosis y la Hepatitis B (1ra dosis)
- La mamá y las personas que cuidan al bebé deben lavarse las manos con agua y jabón antes de tocar al bebé, después de cambiar los pañales y después de entrar al baño.



- Todos los bebés tienen derecho a un nombre, nacionalidad y a conocer a sus padres. Sus padres tienen la responsabilidad de hacer que esto se cumpla.

- El bebé debe tener partida de nacimiento y DNI, que se debe solicitar en la municipalidad. Es gratuito (no pagará nada).
- Los padres y madres tienen la responsabilidad de registrar al bebé en la municipalidad para que tenga su PARTIDA DE NACIMIENTO antes que cumpla los 30 días de vida.
- Con el DNI el bebé podrá participar en varios programas sociales incluido el Seguro de Salud.



La Lactancia Materna

Todas las niñas y niños tienen derecho a ser alimentados con Leche Materna hasta los dos años de edad, y a la Lactancia Materna Exclusiva hasta que cumpla los 6 meses de vida.

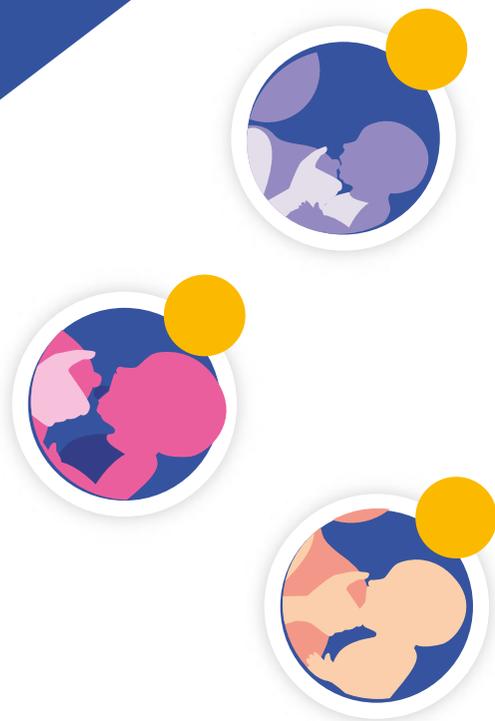
- Ni bien nace el bebé, la mamá debe darle su primera leche (calostro o corta) antes de la primera hora.
- Para el bebé, la leche de su mamá, es el único y mejor alimento que necesita hasta los 6 meses de edad y debe lactar de día y noche, cada vez que el bebé quiera, por lo menos 10 veces al día.
- No darle agüitas ni mates, solo leche materna.
- La mamá debe comer bien y tomar líquidos varias veces al día, para tener más leche. La mamá para dar de lactar debe sentirse tranquila y estar sentada cómodamente.
- Si el bebé está enfermo, la mamá debe dar de lactar más veces que de costumbre.

La mamá debe de seguir dando de lactar a su bebé, aunque esté enferma o haya renegado porque la enfermedad no pasa a través de la leche, ni se corta cuando reniega (o está con cólera o rabieta).



El bebé está lactando correctamente cuando:

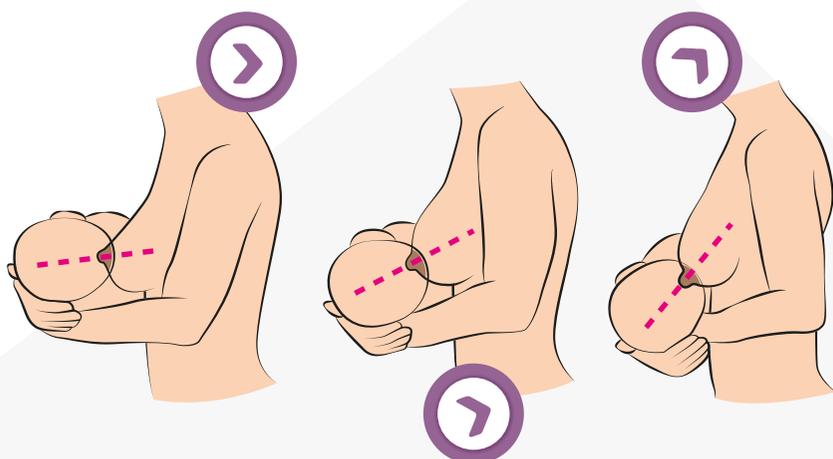
- La boca del bebé está bien abierta.
- El labio inferior está vuelto hacia fuera.
- El mentón o mandíbula (caquichu) del bebé toca el seno materno.
- La parte oscura del seno (areola) se ve por arriba de la boca del bebé y no por debajo de la boca.



- Para que el bebé coja bien el seno, la mamá tiene que ayudarlo,
- haciendo tocar su pezón al costado del labio del bebé. Cuando el
- bebé abre bien su boca, la mamá tiene que empujar el pezón y la parte
- oscura alrededor del pezón bien adentro de la boca del bebé. Así el bebé chupará fuerte la leche, sin causar heridas ni dolor en la mama.

La posición correcta del cuerpo del bebé para que pueda lactar bien, es:

- Todo el cuerpo del bebé debe estar bien sostenido, con ambas manos de la mamá.
- La cabeza del bebé debe estar apoyada en la flexión del codo de la mamá.
- El cuerpo del bebé y de la mamá deben estar frente a frente (barriga con barriga).
- Haga eructar a su bebé (botar el chanchito) después que ella o él haya terminado de lactar.



"El secreto para tener más leche es, cuanto más veces mame el bebé, la madre tendrá más leche".



El amor y la estimulación

- Enseñar a la mamá y el papá que ellos ayudan en el desarrollo y crecimiento de sus bebés y pueden hacerlo mejor.
- Enseñar a la mamá y el papá que ellos ayudan en el desarrollo y crecimiento de sus bebés y pueden hacerlo mejor.
- Acercándolo a su cara y mirándolo a los ojos cuando le hablan.
- Acariciándolo y dándole masajes suavemente (sobar) en su cuerpecito.
- Moviéndolo lentamente objetos hacia los costados de la cara del bebé para que los siga con la vista. Haciéndole escuchar sonidos para ver como reacciona.



Los bebés tienen derecho a recibir mucho amor y protección, especialmente de sus madres y padres, para que puedan crecer sanos y desarrollarse bien



Las señales de peligro después del nacimiento hasta los dos meses de edad

Hay que saber reconocer las señales de peligro de la enfermedad para buscar la atención del personal de salud.

Enseñar al papá, mamá y la familia cuales son las señales de peligro:

No puede mamar o vomita todo lo que toma.

El ombligo está rojo y con pus.

Esta muy flaquito y ha perdido peso.

Respira agitado y con ruidos.

Se pone moradito.

Está muy caliente o muy frío.

No se mueve, parece dormido.

Se pone muy amarillo.

Tiene granos en todo el cuerpo.

Tiene diarrea o caquita con sangre.

Sus ojos tienen pus..

Lo que la y el ACS deben hacer cuando encuentran bebés con señales de peligro

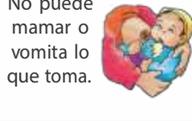
- Orientar a la mamá y al papá que deben llevar al bebé de inmediato al establecimiento de salud más cercano y si es posible acompañarlos.
- Orientar a la mamá que lo lleve dentro de sus ropas en contacto piel a piel, lo que evitará que el bebé se enfríe y empeore.
- Recomendar a la mamá que le dé de lactar en el camino.
- Entregar la hoja de referencia a los padres para que la presenten en el establecimiento de salud.
- Al día siguiente visitar a la familia para ver cómo está el bebé



Anexo N° 09
FICHA DE REFERENCIA Y CONTRAREFERENCIA COMUNITARIA SIERRA

Comunidad:	Sector:	Dirección:
Nombre:	Edad:	
Establecimiento hacia donde se refiere:		
Fecha de referencia:		Hora:
Medio de transporte:		Acompañante:

 Gestante	 Fiebre	 Vómitos abundantes	Contracciones antes de tiempo 	Ardor al orinar 
 Control	 Dolor de cabeza	 Pérdida de sangre o líquido	Hinchazón de pies o manos y cara 	El bebé no se mueve 

MENOR DE 2 MESES  Se pone moradito.	 El ombligo está rojo con pus.	 Esta no se muere.	 Respira agitado y con ruidos.	 Está muy caliente o muy frío.
 No puede mamar o vomita lo que toma.	 Se pone muy amarillo.	 Tiene granos en todo el cuerpo.	 Tiene diarrea o caquita con sangre.	 Sus ojos tienen pus.

DE DOS MESES HASTA 5 AÑOS  Dolor de oído.	 Tiene agitación o respiración rápida.	 Dolor y pus en la garganta.	 Se le hunde la piel debajo de las costillas.	 Tiene ruidos raros y ronquidos cuando respira.
 Duerm e mucho y no despierta.	 Tiene los ojos hundidos.	 Diarrea por más de 14 días. Sangre en la caca.	 Está inquieto y tiene mucha sed.	 Llora sin lágrimas. La piel de su barriga al cogerle demora en regresar.

Otro motivo de referencia:

Nombres y apellidos agente comunitario de salud:

CONTRAREFERENCIA

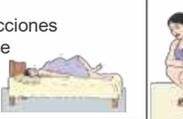
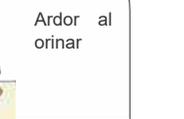
1. Nombres del paciente:
2. Diagnóstico del paciente:
3. Tratamiento:
4. Seguimiento por el agente comunitario de salud:
5. Próxima cita:

Nombre del personal:



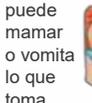
Anexo N° 10 FICHA DE REFERENCIA Y CONTRAREFERENCIA COMUNITARIA SELVA

Comunidad:	Sector:	Dirección:
Nombre:		Edad:
Establecimiento hacia donde se refiere:		
Fecha de referencia:		Hora:
Medio de transporte:		Acompañante:

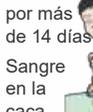
 Gestantes	 Fiebre	 Vómitos abundantes	 Contracciones antes de tiempo	 Ardor al orinar
 Control	 Dolor de cabeza	 Pérdida de sangre o líquido	 Hinchazón de pies o manos y cara	 El bebé no se mueve

 Puesto de Salud	 Fiebre y escalofríos	 Sangra por sus partes (aunque sean manchitas de sangre)	 Mal olor o dolor en sus partes	 Sus senos se hinchan mucho, se enrojecen o se ponen duros y duelen	 Si tiene dolor en la barriga y sigue grande y dura
--	---	--	---	---	---

MENOR DE 2 MESES	 Se pone moradito	 El ombligo está rojo y con pus	 Está muy flaquito o no se mueve	 Respira agitado y con ruidos	 Está muy caliente o muy frío
------------------	---	---	--	---	---

CONTROL	 No puede mamar o vomita lo que toma.	 Se pone muy amarillo.	 Tiene granos en todo el cuerpo.	 Tiene diarrea o caquita con sangre.	 Sus ojos tienen pus.
---------	---	--	--	--	---

DE DOS MESES HASTA 5 AÑOS	 Dolor de oído.	 Tiene agitación o respiración rápida.	 Dolor y pus en la garganta.	 Se le hunde la piel debajo de las costillas.	 Tiene ruidos raros y ronquidos cuando respira.
---------------------------	---	--	---	---	---

CONTROL	 Duerme mucho y no despierta.	 Tiene los ojos hundidos.	 Diarrea por más de 14 días.	 Está inquieto y tiene mucha sed.	 Llora sin lágrimas. La piel de su barriga al coquetle demora en
---------	---	---	--	---	--

OTRO MOTIVO DE REFERENCIA:

Nombres y apellidos agente comunitario de salud:

CONTRAREFERENCIA

1. Nombres del paciente:
2. Diagnóstico del paciente:
3. Tratamiento:
4. Seguimiento por el agente comunitario de salud:
5. Próxima cita:
6. Nombre del personal:





PLANIFICACIÓN FAMILIAR COMO PRÁCTICA SALUDABLE

¿Qué es paternidad responsable?

Es tener en forma consciente y libre el número de hijos que deseamos tener, alimentar, atender, ayudar, educar y amar para conseguir una vida digna. Es bueno decidir el número de hijos para que: Gocen de buena salud. Gocen de tranquilidad y disfruten de bienestar.



¿Cuál es la importancia de la planificación familiar?

- Decido cuándo y cuántos hijos tener.
- El hombre y la mujer disfrutan de las relaciones sexuales sin preocupación. Al retrasar el nacimiento de los hijos se puede mejorar la calidad de atención y proyectos de vida.
- Es la decisión libre, responsable e informada de las personas (adolescentes, mujeres y varones), para elegir cuando y cuantos hijos desean tener.

¿Qué son los métodos anticonceptivos?

Son las diferentes formas que usa la pareja, para evitar un embarazo.

Los métodos anticonceptivos son:

A

Métodos naturales:

La lactancia materna (Método de la amenorrea de la lactancia - MELA). Consiste en alimentar exclusivamente con leche materna a tu bebé, durante los 6 primeros meses. Es efectivo mientras no estés menstruando.

Método del ritmo: consiste en no tener relaciones sexuales durante los días que la mujer pueda quedar embarazada (días fértiles).

B

Métodos anticonceptivos modernos como:



1. Condón masculino: Es un método que ofrece doble protección, previene el embarazo no planificado protege de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), como el VIH sífilis, zika, entre otras.

- Hay que colocarlo antes de la relación sexual.
- Se usa uno nuevo en cada relación sexual.
- Debes retirarlo al terminar la relación sexual.



2. Condón femenino: Es un revestimiento que se adapta a la vagina, está hecho de un plástico suave y transparente. Sirve como una barrera que impide que los espermatozoides se depositen en la vagina y así evita un embarazo. Evita los embarazos y disminuye el riesgo de contraer infecciones que se transmiten en las relaciones sexuales, incluyendo el VIH.

La protección del condón femenino es al 79%, pero su seguridad depende mucho de que sea usado de forma adecuada.

¿Cómo se usa?

Revisar que el sobre o empaque esté en buenas condiciones y no esté vencido.

Para colocárselo la mujer debe estar en una posición cómoda (parada con un pie sobre una silla, recostada o en cunclillas) siguiendo las indicaciones que vienen en el empaque.

La funda del condón femenino se ajusta a las paredes de la vagina y se puede llevar puesto hasta 8 horas antes de tener relaciones sexuales.

Se ajusta a la temperatura de la vagina y se adhiere cómodamente y su presencia es casi imperceptible.

Se debe retirar con cuidado luego de la relación sexual

Eliminar el condón en lugares seguros.

Usar un condón nuevo por cada relación sexual.

Los condones se deben guardar, en lugares secos y que no estén expuestos al calor o luz solar.

3. "T" de cobre: es un dispositivo de plástico en forma de "T", recubierto de cobre. Se coloca en el útero y te protege por 12 años. Es un método moderno, seguro y de larga duración.



¿Qué tan seguro es?

El T de cobre protege a un 99.4 %, es de efecto rápido y de larga duración.

¿Cómo actúa?

Afecta la capacidad de los espermatozoides para pasar a través de la cavidad uterina ya sea inmovilizándolos o destruyéndolos.

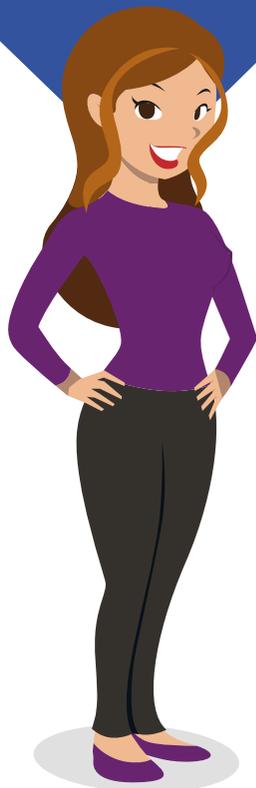
¿Cómo se usa?

El personal de salud capacitado, realiza la colocación y el retiro del DIU.

Previamente a la inserción se realiza un examen pélvico para descartar infecciones.

Se puede insertar en los 5 primeros días de haber iniciado el sangrado menstrual y también después del parto, durante la cesárea y después de un aborto.

También se puede insertar en cualquier día según criterio profesional.



¿Qué efectos puede dar?

Leves cólicos en los primeros días de colocación hasta que su cuerpo se adapte al dispositivo.

Cambios en la menstruación (sangrado más abundante) en los primeros meses de uso.

Puede presentarse cólicos menstruales.

Son manejables si acude al establecimiento de salud

¿Quiénes no pueden usar el T de Cobre?

Las mujeres que tienen sangrado vaginal inexplicable, cáncer de endometrio, tumores de útero, infecciones transmisión sexual activas.

¿En qué momento se puede realizar la intervención?

En cualquier momento del ciclo menstrual de la mujer, siempre y cuando no exista gestación.

Luego del parto hasta las 48 horas de nacido el bebé.

Durante una cesárea

A partir de las 4 semanas después del parto.

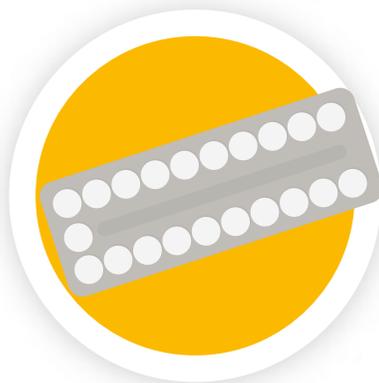
Luego de un aborto no complicado.



4. Píldoras anticonceptivas: se toma todos los días en el mismo horario es efectiva y segura. Son pastillas que contienen hormonas parecidas a las que produce la mujer (estrógeno y progesterona). Las que se ofertan en los establecimientos de salud vienen en blíster o sobres de 28 pastillas (21 blancas y 7 de otro color)

Puede ser usado por mujeres de cualquier edad, haya o no estado embarazada anteriormente.

No deben tomar la píldora las mujeres que:
Tienen más de 35 años de edad.
Padecen del hígado.
Con problemas de circulación (hipertensión arterial).
Con azúcar en la sangre (diabetes).
Con dolores fuertes a las piernas (várices).
Que están dando de lactar.
Que tienen sangrado fuera de la menstruación.



¿Cómo actúa?

Impide la ovulación (salida del óvulo del ovario) y espesa el moco del cuello uterino por lo tanto ya no se encuentra con el espermatozoide.

¿Qué tan seguro es?

Tiene una protección de 97 %, y es de efecto rápido.

5. Inyectable hormonal: se aplica en la nalga, debe colocarse siempre en la misma fecha y te protege por 3 meses. También hay un inyectable que te protege por un mes.

¿Cómo se usa?

La primera inyección se coloca entre el 1° y 5° día de haber comenzado la regla.

Las siguientes inyecciones se colocan cada 3 meses.

Puede ser usado durante la lactancia

¿Qué efectos puede dar?

Puede haber sangrado irregular, manchado o falta de regla.

Posible cambio en el peso. Puede haber un incremento de peso al primer año de uso (1.5 a 2 kilos)

En algunas mujeres se puede presentar dolor de cabeza y mareos.

Con este método, una vez que se deje de usar el retorno de la fertilidad puede demorar más tiempo (meses) que con los otros métodos como la píldora o el inyectable mensual. Son manejables si acude al establecimiento de salud.

¿Quiénes no pueden usar los Anticonceptivos Hormonales (Píldoras, Inyectables mensuales, ¿trimestrales incluyendo los implantes)?

Las mujeres que tienen enfermedades muy severas del hígado, presión arterial muy alta, enfermedades cardíacas o del corazón, varices severas y profundas; diabetes por más de 20 años, sangrados inexplicables entre otras.



. Implante: es una delgada varilla que se inserta por debajo de la piel, en la parte superior del brazo. Te protege durante 3 años.

¿Qué tan seguro es?

El implante protege a un 99.95%, es decir brinda protección del embarazo no deseado.

¿Cómo se usa?

Se debe colocar entre el primer y quinto día de regla u otro según criterio profesional.

Debe ser colocados por un personal capacitado quien lo inserta debajo de la piel, en la parte interna del brazo de la mujer.

La colocación se realiza usando un anestésico local en el consultorio.

Se puede colocar a las mujeres que están dando de mamar.

Se puede insertar en mujeres inmediatamente después de un parto o un Se puede retirar en cualquier momento si la usuaria lo desea.

¿Qué efectos puede dar?

Cambios en el sangrado menstrual, entre ellos, sangrado irregular, manchado, sangrado más abundante o ausencia de menstruación.

En algunos casos puede haber dolor de cabeza o dolor en los senos.

En algunas mujeres se presentan náuseas o mareos.

Son manejables si acude al establecimiento de salud.

7. Anticoncepción de Emergencia (AE): es un método de emergencia que sirve para prevenir un embarazo no planificado.

Si la dosis son dos pastillas, toma la primera lo más pronto posible, antes de las 72 horas (3 días) después de la relación sexual sin protección y toma la segunda 12 horas después de tomar la primera pastilla. También puedes tomar las 2 pastillas juntas.

Si la dosis es de una sola pastilla, tómala antes de las 72 horas (3 días) de la relación sexual sin protección. Cuanto antes mejor.

La AE no reemplaza el uso regular de los métodos anticonceptivos.



8. Ligadura de trompas: es una operación sencilla que consiste en cortar las trompas de Falopio para impedir la unión del óvulo y el espermatozoide. Es un método definitivo para mujeres que no desean tener más hijos.





¿Qué tan seguro es?

Eficacia alta llega a 99.50%, de manera inmediata y permanente. Es importante tener claro que se considera un método irreversible es decir que la mujer no recuperará su fertilidad, luego de realizado el procedimiento.

¿Cómo se realiza el procedimiento?

Se realiza una incisión de aproximadamente 5 cm. en el bajo vientre para localizar las trompas uterinas o de Falopio, exponer y realizar la ligadura. Al momento de la orientación/consejería especializada le indicarán el procedimiento a realizar.

El tipo de anestesia utilizada es la anestesia local con sedación.

Normalmente, la mujer puede regresar a su casa 24 horas

después del procedimiento.

Puede tener dolor durante unos días después del procedimiento, por lo que se le sugiere descanso por unos dos días

La regla o menstruación continuará como es habitual en la mujer.

¿En qué momento se puede realizar la intervención?

En cualquier momento del ciclo menstrual de la mujer, siempre y cuando no exista gestación.

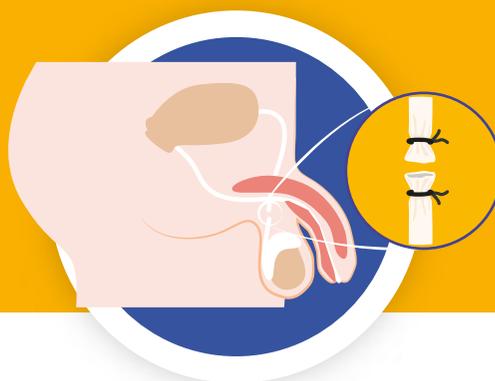
Luego del parto hasta las 48 horas de nacido el bebé.

Durante una cesárea

A partir de las 4 semanas después del parto.

Luego de un aborto no complicado.

9. Vasectomía: consiste en cortar los conductos por donde pasan los espermatozoides, impidiendo su salida y evitando la unión con el óvulo. Es un método definitivo para los hombres que no desean tener más hijos.



¿Qué tan seguro es?

Eficacia alta llega a 99.85% de forma permanente. Es importante tener claro que se considera un método irreversible es decir que el hombre no recuperará su fertilidad, luego de realizado el procedimiento.

Hay que considerar que el método no es efectivo de inmediato, por lo cual se debe usar preservativos para evitar el embarazo, hasta que el conteo de espermatozoides en el semen sea negativo, esto sucede generalmente después de los 3 meses del procedimiento.

¿Cómo se realiza el procedimiento?

Debe haber recibido orientación/consejería especializada y firmar un consentimiento informado.

Es realizado en forma ambulatoria, luego del procedimiento el hombre descansa y regresa a su casa.

El procedimiento es con anestesia local, sin sedación.

La cirugía de vasectomía no afecta a la eyaculación, pues esta continúa con normalidad. Con la diferencia que los espermatozoides ya no están presentes en el semen.

La vasectomía no afecta el deseo sexual en el hombre. Las erecciones y el deseo siguen tal cual eran antes del procedimiento.

¿En qué momento se puede realizar la intervención?

La vasectomía puede ser realizada en cualquier momento.

¿Qué podemos recomendar a mujeres, hombres, adolescentes y jóvenes?

1. Que todas las mujeres, solas o con pareja tienen derecho a decidir cuándo y cuántos hijos tener.
2. Que tienen derecho a recibir información sobre las ventajas y limitaciones de cada uno de los métodos anticonceptivos.
3. Que las mujeres y los hombres tienen derecho a decidir usar o no un método anticonceptivo.
4. Si deciden usar algún método anticonceptivo, tienen derecho a recibirlo en forma gratuita en los establecimientos de salud.
5. Que es obligación del personal de salud brindar toda la información completa y oportuna a mujeres, hombres, adolescentes y jóvenes.





Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1.

Estudia los temas tratados en la cartilla.

2.

Visita a 2 familias de tu comunidad y preguntar acerca de que método anticonceptivo usan, de manera práctica y sencilla, para lo cual se utilizará las siguientes preguntas:

a. ¿Uso o preferencia de algún método anticonceptivo y por qué?

.....

b. ¿Su pareja participa del uso y elección del método de planificación familiar?

.....

3.

Consulta cuándo fue la última vez que acudieron al establecimiento de salud a una cita en planificación familiar.

.....

.....

4.

Anota las dificultades encontradas y las alternativas de solución que indicaste.

.....

.....

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!

“Practicar lo aprendido para no olvidarse”

SESIÓN III

PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) Y VIH/SIDA



¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?

Son un grupo de enfermedades que se transmiten por las relaciones sexuales (vaginales, anales u orales) cuando no se usa condón adecuadamente. Son conocidas como "enfermedades venéreas".

¿Cuáles son las Infecciones de Transmisión Sexual más comunes?

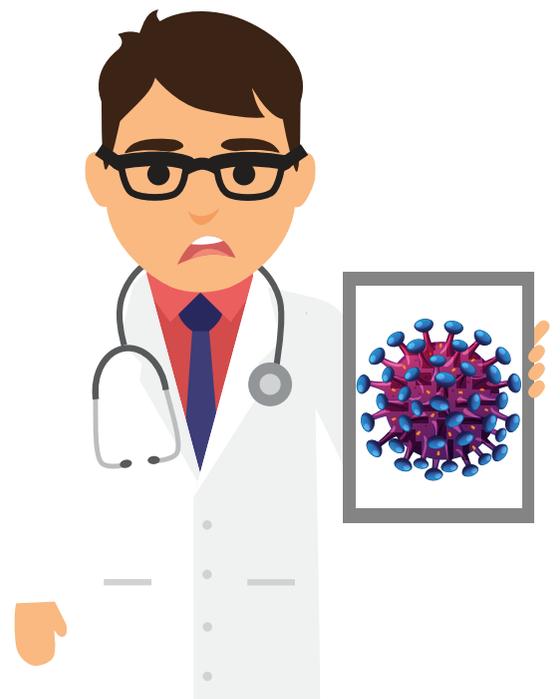
Hay muchas ITS, las más comunes son: gonorrea, sífilis o chancro, tricomoniasis, chancro blando, clamidia, herpes genital, hepatitis B, infección por VIH.

¿Cuál es la magnitud del problema?

Las ITS son un problema muy frecuente pero poco conocido, afectan a todos. En el Perú 4 de cada 10 hombres y 5 de cada 10 mujeres han tenido una ITS.

¿Cuáles son las complicaciones?

Las ITS pueden causar complicaciones muy graves si no se trata correctamente y a tiempo:



En niños:

- Infecciones (ceguera o neumonía).
- Malformaciones.
- Muerte.



En mujeres:

- Dolor de vientre crónico.
- Infertilidad (no pueden tener hijos).
- Abortos.
- Embarazo fuera del útero.
- Infecciones de los órganos internos.
- Cáncer del cuello uterino.
- Hijos infectados, con deformidades o nacen muertos.
- Infección generalizada.
- Muerte.



En Varones:

- Infertilidad (no pueden tener hijos).
- Problemas para orinar.
- Problemas de la próstata.
- Muerte.

¿Cómo se contagia las ITS?

Nos contagiamos de las ITS cuando tenemos relaciones sexuales sin protección, es decir cuando tenemos relaciones sexuales sin usar condón o cuando no lo usamos correctamente.

- Vaginales (cuando el pene entra en contacto con la vagina).
- Anales (cuando el pene entra en contacto con el ano).
- Orales (cuando la boca entra en contacto con el pene o la vagina).

Algunas de estas enfermedades pueden pasar de madre al niño.



¿Cómo NO se contagia las ITS?

- Al compartir los baños, es decir usar un baño después de que una persona con ITS lo ha usado.
- Compartir los mismos cubiertos que está usando una persona con ITS.
- Compartir la misma ropa que usa una persona con ITS. Tomar la mano de una persona con ITS.
- Besar a una persona que tiene una ITS.
- Compartir ambientes públicos comunes (como piscinas, combis, micros, ascensores, salas de espera de establecimiento de salud, cualquier ambiente de un hogar).

¿Cómo se pueden reconocer las ITS más frecuentes en el hombre?

En el hombre las enfermedades de transmisión sexual se reconocen cuando se tiene:

- Pus o líquido que gotea por el pene, a veces con ardor al orinar.
- Llagas en el pene o en los testículos.
- Verrugas en el pene o en los testículos.

¿Cómo se pueden reconocer las ITS más frecuentes en la mujer?

En la mujer las enfermedades de transmisión sexual son más difíciles de reconocer porque no siempre dan molestias o porque no hay signos de enfermedades.

Algunas veces las ITS en la mujer se pueden reconocer porque presentan uno de estos síntomas.

- Descenso vaginal.
- Dolor debajo del vientre.
- Llagas o heridas en los genitales.
- Verrugas en los genitales.



¿Cuáles son los síntomas?

Descenso o flujo vaginal.

La mayoría de las causas de descenso vaginal son infecciones vaginales como:

- **Candidiasis Vaginal (hongos)**, que produce descensos blancos como leche cortada y mucha picazón. No se considera una enfermedad de transmisión sexual, no se contagia a la pareja.
- **Tricomoniasis vaginal y vaginosis bacteriana**, que pueden producir un descenso con olor fuerte y color diferente al normal. La tricomoniasis es una enfermedad de transmisión sexual (ITS) y se contagia a la pareja. Muchos expertos consideran que la vaginosis bacteriana no es una ITS.



Recuerda: la mayoría de los descensos son infecciones que necesitan tratamiento, a veces pueden ser una ITS.

- **Dolor debajo del vientre en mujeres**, puede representar infecciones de los órganos internos de la mujer (útero, trompa, ovarios, peritoneo) y es causado por bacterias que ascienden desde la vagina. Se reconoce como:

Enfermedad Inflamatoria Pélvica (EIP), se presenta como dolor debajo del vientre con descensos o fiebre.

Recuerda: la EIP es muy seria. Puede causar peritonitis acumulación de pus dentro del vientre, embarazos fuera del útero e incluso la muerte.



¿Cómo se previenen las ITS?

- No teniendo relaciones sexuales (abstinencia).
- Teniendo relaciones sexuales con una sola pareja y siendo mutuamente fieles.
- Usando correctamente el condón (preservativo) en cada relación sexual.

¿Qué es el VIH-SIDA?

Es una enfermedad causada por el virus VIH, que destruye las defensas del organismo, de tal manera que no puede defenderse de infecciones ni del crecimiento de tumores.

¿Cómo se transmite el VIH?

VIH se puede transmitir por:

Vía Sexual. Al tener relaciones sexuales (genitales, anales, orales) en donde hay contacto con fluidos corporales que tienen el virus.

Vía Sanguínea. Al compartir agujas, jeringas o cualquier otro material de inyección o elementos cortantes o punzantes en general (alicates, máquinas de afeitar, piercing, agujas para tatuar y de acupuntura, etc). que haya estado en contacto con sangre contaminada.

Vía vertical, en el caso que la embarazada tenga el virus del VIH, el virus puede pasar al bebé cuando está en la barriga, en el momento del parto o durante el amamantamiento. Es por ello que toda madre con VIH no debe dar de mamar a su hijo.

¿Cuáles son los cuidados para evitar la ITS/SIFILIS/VIH/SIDA?

Los Agentes Comunitarios en Salud (ACS) deben orientar en su comunidad:

- A retrasar el inicio de las relaciones sexuales en los jóvenes.
- Ser fieles a la pareja.
- A protegerse usando condón en la forma correcta.
- Que en los adultos la principal causa de transmisión son las relaciones sexuales sin protección.
- Que las ITS se propagan predominantemente por contacto sexual, incluidos el sexo vaginal, anal y oral. También se pueden propagar por medios no sexuales, por ejemplo, las transfusiones de sangre o productos sanguíneos. Otra de las formas de transmisión es de madre a hijo durante el embarazo, parto o la lactancia materna, por uso de jeringas agujas contaminadas con sangre infectada.
- A tratarse a tiempo con el personal de salud, si tiene sospecha de tener una enfermedad que se transmite sexualmente como sífilis, gonorrea entre otros.

Los ACS deben recordar que:

Toda madre gestante debe hacerse el examen de VIH y sífilis y recordar que la prueba es gratuita y se realiza como parte de la atención del embarazo en cualquier establecimiento de salud.

IDEAS FUERZA

- Las ITS y el VIH se pueden PREVENIR.
- Las ITS y el VIH se pueden transmitir por RELACIONES SEXUALES SIN PROTECCIÓN.
- La ITS se pueden transmitir DE LA MADRE AL HIJO durante el embarazo y el parto.
- Para protegerse y evitar el contagio se recomiendan prácticas sexuales seguras: ABSTINENCIA, PAREJA ÚNICA, USO CORRECTO DEL PRESERVATIVO o condón.
- Si se sospecha de alguna ITS, acudir al establecimiento de salud más cercano y NO AUTOMEDICARSE.
- Son ITS: la gonorrea, sífilis o chancro, tricomoniasis, chancro blando, clamidia, herpes genital, hepatitis B, el VIH, entre otras.



SESIÓN IV

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE CUELLO UTERINO Y CÁNCER DE MAMAS

¿Qué es el cáncer del cuello uterino?

El cáncer del cuello uterino es una lesión que se inicia sin síntomas ni señales para la mujer, y va avanzando hasta convertirse en una lesión maligna que puede afectar otros órganos y llevar a la muerte. Sin embargo puede detectarse y curarse si se realizan exámenes para diagnosticarlo a tiempo.



¿Quiénes están en mayor peligro de desarrollar el cáncer del cuello uterino o cáncer de la matriz?

- Todas las mujeres al iniciar la vida sexual.
- Las mujeres que tienen una pareja que tiene relaciones sexuales con otras personas.
- Las mujeres que iniciaron sus relaciones sexuales o tuvieron hijos (as) cuando eran muy jóvenes (adolescentes).
- Las mujeres que estén infectadas con el Virus Papiloma Humano y/o tengan verrugas en sus genitales.
- Las mujeres que tienen infecciones de transmisión sexual frecuentes.

¿Cuáles son los cuidados que debemos tener antes del Papanicolaou?

- No estar menstruando, es mejor programar la toma de la muestra después del 5to día de haber finalizado la menstruación.
- No tener relaciones sexuales en las 48 horas antes a la toma de la muestra.
- Cinco a siete días antes a la prueba no usar espumas y/o medicinas vaginales (óvulos, espermicidas, cremas).
- Lavarse el área genital externamente con agua y jabón, no hacer lavados internos ni usar desodorantes vaginales.



¿Cómo Podemos prevenir el Cáncer de Cuello del útero?

a. Vacuna contra el virus del Papiloma humano

Es una vacuna destinada a las niñas de 11 años.

Es segura y eficaz.

Brinda protección contra los tipos de VPH que producen la mayoría de los tumores de cuello de útero.

Es gratuita en los establecimientos de salud.

b. Prueba de Papanicolaou (PAP)

Es un examen que permite detectar cambios anormales en las células del cuello del útero. Si el resultado detecta estos cambios la mujer puede recibir atención necesaria inmediata para evitar que esta alteración avance.

Es una prueba sencilla que no produce dolor, y dura sólo unos minutos.

La prueba consiste en sacar, con un hisopo, células del cuello del útero para ser analizadas en el laboratorio.

La realización de un PAP durante el embarazo.

Como medida de prevención las mujeres se debe realizar esta prueba regularmente.



¿Cuáles son los cuidados que debemos tener antes del Papanicolaou?

No estar menstruando, es mejor programar la toma de la muestra después del 5to día de haber finalizado la menstruación. No tener relaciones sexuales en las 48 horas antes a la toma de la muestra. Cinco a siete días antes a la prueba no usar espumas y/o medicinas vaginales (óvulos, espermicidas, cremas). Lavarse el área genital externamente con agua y jabón, no hacer lavados internos ni usar desodorantes vaginales.

¿Cuáles son los mitos y creencias sobre el cáncer del cuello uterino?

Falso	Verdadero
La "T" de cobre y otros dispositivos intrauterinos (DIU) pueden producir cáncer del cuello uterino.	Se ha demostrado que la "T" de cobre y los DIUs no provocan cáncer del cuello uterino.
El papanicolaou es como una vacuna, una vez aplicado impide que se tenga cáncer de cuello útero.	El examen de papanicolaou no es una vacuna contra el cáncer, es un examen que permite encontrar lesiones en el cuello del útero que con el tiempo se pueden convertir en cáncer.
No vale la pena ir a realizarse el papanicolaou, pues solo sirve para que la mujer sepa que tiene una enfermedad mortal y la enfermedad no tiene remedio.	El examen de papanicolaou permite detectar las lesiones antes de que se conviertan en cáncer y cuando todavía se pueden curar.
El cáncer de cuello del útero solo se da en mujeres que tienen poca higiene.	La limpieza o higiene de la mujer no tiene nada que ver con el cáncer del cuello uterino.
El uso de hierbas puede causar cáncer del útero.	No se ha demostrado que el uso de hierbas produzca cáncer.
En el papanicolaou se saca una parte del cuerpo.	El papanicolaou solo toma una muestra de la superficie del cuello uterino que no duele.
La vacuna no es eficaz.	La vacuna es el método de prevención más seguro y eficaz contra el cáncer de cuello uterino.
Una sola dosis de la vacuna es suficiente.	Una dosis no basta, solo se está protegida contra el virus cuando se completa las 2 dosis.
Si estas vacunada, ya no necesitas chequeos preventivos.	La vacuna debe de complementarse con chequeos preventivos.

¿Cuáles son los cuidados para prevenir el cáncer de mama?

- Llevar una alimentación balanceada que incluya brócoli, acelgas, espinacas, guanábana, uva y papaya.
- Reducir la cantidad de grasas animales y grasas trans.
- Disminuir el consumo de azúcares y grasas.
- Practicar ejercicio al menos 30 minutos al día.
- Mantener un peso adecuado.
- Evitar el cigarro y el alcohol.

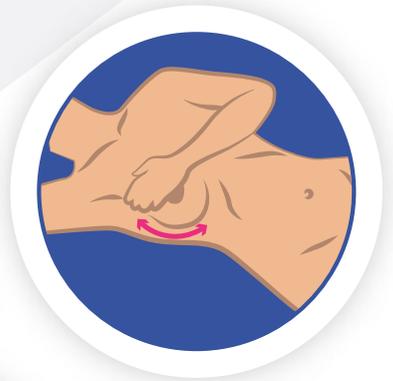




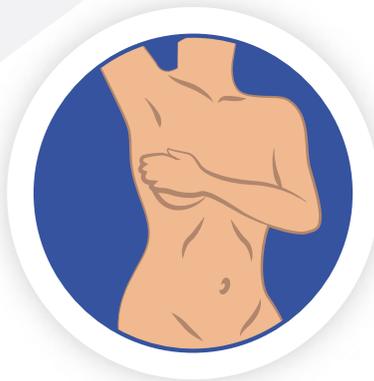
- Tomar sol 15 minutos al día todo el año.
- Realizar una auto exploración mamaria mensual a partir de los 20 años, de preferencia al quinto día de la menstruación.
- Acudir al examen clínico a partir de los 25 años, que se realiza anualmente por personal de salud capacitado.
- Solicitar una mamografía a partir de los 34 años, en caso de antecedentes familiares de la enfermedad. Si no se tienen, se debe hacer cada dos años a partir de los 40, y cada año al llegar a los 50.

¿Pasos para realizar el auto examen de mamas?

Primero: acuéstese boca arriba. Coloca la mano derecha por detrás de cabeza. Con los dedos del medio de la mano izquierda presiona la mama derecha suave pero con firmeza y movimientos pequeños.



Segundo: Examina toda el área, yendo hacia abajo hasta las costillas y hacia arriba hasta la clavícula.

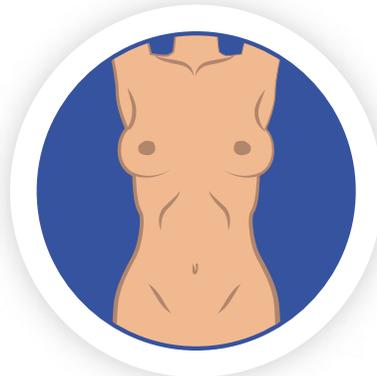


Tercero: Estando sentada o de pie, palpa la axila, ya que el tejido mamario se extiende hasta esta área.

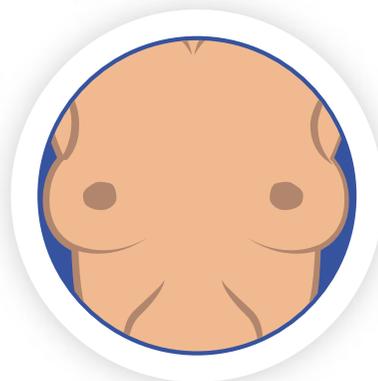


Cuarto: Presiona suavemente los pezones, verificando si hay algún tipo de secreción. Repite el proceso con la mano izquierda.

Quinto: Párate frente al espejo. Mira tus senos y busca cambios en la textura como hoyuelos, arrugas, abolladuras o piel que luzca como cáscara de naranja.



Sexto: Observe la forma y el contorno de cada mama. Tenlo presente para el próximo auto examen.



IDEAS FUERZA

- Es importante la vacunación contra el VPH en las niñas de 5to. y 6to. grado de primaria, para prevenir el cáncer de cuello uterino.
- Hacer ejercicios y tener una alimentación balanceada y alta en fibra, que incluya brócoli, acelgas, espinacas, guanábana, uva y papaya.
- Realizar mensualmente el auto examen de mamas.
- Acude al establecimiento de salud a realizarte el examen del papanicolaou.
- Puede que el examen incomode un poco pero no duele.

¡El cáncer de cuello uterino y de mamas se puede prevenir!



Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1.

Estudia los temas tratados en la cartilla.

2.

Visita 3 mujeres de tu comunidad y pregunta:
¿Cómo se previene el cáncer de cuello uterino?

¿Cuándo fue la última vez que se realizaron el papanicolaou?

¿Cómo se previene el cáncer de mama?

3.

¿Cuáles son las prácticas saludables para prevenir el cáncer de mama?

4.

Anota las dificultades encontradas y alternativas de solución que identificaste.

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!

"Practicar lo aprendido para no olvidarse"

SESIÓN V



PROMOVEMOS RELACIONES AFECTIVAS LIBRES DE VIOLENCIA

1. La Comunicación

La comunicación es el acto social básico mediante el cual las personas intercambian información. Es importante entenderse con los otros y a funcionar adecuadamente en situaciones sociales. Ciertas habilidades de comunicación nos ayudan a mejorar las relaciones interpersonales.

Recomendaciones para una comunicación clara:

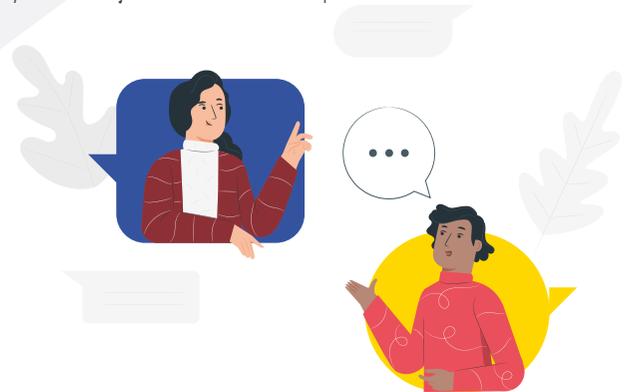
El emisor debe asegurarse que el mensaje se ha entendido.

Tomarse tiempo para detallar o explicar claramente.

Usar la claridad de palabra que sean necesarias.

Mirar a los ojos.

Preguntar si se ha entendido el mensaje..



ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Falso	Agresivo	Pasivo	Receptivo
Comunicación	Insulta, golpea y no respeta a las personas. Este estilo favorece los conflictos, peleas y genera más agresión.	Callado, no expresa lo que piensa y siente. Se deja dominar fácilmente. Siente miedo de las consecuencias.	Defiende sus derechos. Dice lo que siente y piensa de manera respetuosa, sin hacer daño a los demás.
Comportamiento	Dominante	Permite que los demás decidan.	Confianza en si mismo. Proactivo
Señales no verbales	Señala con el dedo. Mira desafiante.	Postura sumisa	Mira a la persona, en postura de atención.
Resultado	Temido por los demás.	Pierde el respeto de los demás	Mantiene buenas relaciones

2. La amistad:

Es una forma de relación en la que está presente el efecto personal desinteresado y recíproco, que se establece en las personas y se fortalece con el trato. Una amistad sólida contribuye al crecimiento emocional de las personas, por que enseña acercarse a las otras personas y a uno mismo. Las buenas amistades fortalecen nuestra autoestima



TIPS PARA UNA RELACIÓN LIBRE DE VIOLENCIA

Amor y respeto por uno mismo: El punto de partida para formar relaciones de pareja saludable, es el amor y respeto por ti mismo, sentirse bien y tener una imagen positiva de ti mismo. Recuerda que no puedes amar a otra persona, si no te amas primero a ti. Ello permitirá elegir a una persona que te valore y te haga feliz.

Ser feliz: La mejor manera de ser feliz con alguien, es aprender a ser feliz solo así la compañía es cuestión de elección, no de necesidad.

Aprender a escuchar: Te conecta, te hace poner en su lugar, buscando entender su posición. Diálogo: Te permitirá comprender el sentir y ponerse en tu lugar, evitando así que pueda surgir problemas.

Planes a futuro: Conversa de los planes que tienen a futuro. Es importante que te escuchen y sepas escuchar. Apóyense y busquen el bienestar mutuo.



¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la valoración y aprecio que siente una persona por sí misma, con base al reconocimiento de sus cualidades positivas (virtudes) y negativas (defectos). Cambiando nuestras cualidades negativas podemos ser mejores personas y valorarnos más.

¿Qué pasa con la autoestima en la mujer que es víctima de violencia?

- Se debilita por varios motivos, pero principalmente porque les preocupa cómo "los ven los demás". Ser aceptado y sentirse a gusto consigo mismo y con su cuerpo es parte de la autoestima.
- Este es el momento de decirles que cada persona es única, y que debe sentir orgullo de ser como es, con sus características físicas, cualidades y habilidades.
- Es importante que reciban reconocimiento por sus esfuerzos, logros y por las habilidades que van mostrando, de ese modo se sentirán motivados a seguir esforzándose, aumentando su autoestima.
- El afecto de la familia y las buenas relaciones con los demás ayudan a aumentar la autoestima, mientras que la falta de afecto hace que disminuya la autoestima.



¿Qué es la Violencia?

La violencia es el uso de fuerza física o de poder que causan daño o amenazan con hacer un daño (físico, sexual o psicológico) a un individuo o una comunidad, generando lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos de desarrollo o privaciones.

Tanto mujeres como hombres pueden ser víctimas y/o agresores de actos de violencia; sin embargo, es la mujer quien más la padece.

La violencia puede darse en el hogar, en la comunidad o en Instituciones del Estado.

¿Cuáles son los tipos de violencia?

Violencia Física que comprende desde empujones hasta heridas graves. Las consecuencias pueden ser variadas, incluyendo la muerte. Siempre son emocionalmente traumáticas.

Violencia Psicológica, es cualquier acto que dañe los sentimientos y la estima de una persona, pueden ser insultos, gritos, humillaciones, amenazas, limitación de sus amistades, celos, actitud posesiva, atacar sus creencias religiosas y políticas.



Violencia Sexual que se da al imponer conductas sexuales que la persona no desea, ya sea haciendo uso de la fuerza, amenazas, engaños, etc. No siempre implica penetración.

Violencia Patrimonial y Económica que es una forma de controlar a la otra persona, incluye el control y manejo del dinero, de las propiedades y en general, de todos los recursos de la familia.



¿Qué es el Kit de emergencia para los casos de violación sexual?

Todos los establecimientos de salud del MINSA brindan atención ante casos de violencia contra la mujer y disponen de un kit de medicamentos e insumos para atender casos de violación sexual, de forma gratuita.

La víctima de violación sexual debe recibir el kit de preferencia dentro de las 72 horas de ocurrida la agresión, pasado ese tiempo la víctima solo recibirá parte del kit.

El kit se compone de:

- Anticonceptivo oral de emergencia (AOE)
- Medicamentos para prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH-SIDA, hepatitis B
- Vacunas contra el tétanos y la difteria
- Prueba para descartar el embarazo



Cómo Agente Comunitario de Salud ¿Qué actitud se debe tomar en situaciones de violencia contra la mujer?

Escúchala.

Hazle saber que le crees y no juzgues sus elecciones.

Considera que las víctimas a menudo se sienten completamente aisladas y con frecuencia son menospreciadas por su abusador.

Es importante que ella se sienta segura y tome la decisión de comunicarte exactamente lo que está sucediendo y pida ayuda.

¿Cómo identificar si una persona está en situación de violencia ?

Considerando que en estos casos las personas (mujer y/o hombre) no lo manifiesta fácilmente, en un primer contacto o visita quizás no se identifique la situación de violencia sino en la continuidad de las visitas, por ello es necesario realizar la visita para que nos manifieste tener algún problema con su relación de pareja (como por ejemplo si hay insultos que la hagan sentir mal, maltratos, golpes físicos o violación sexual).

¿Qué debo hacer como Agente Comunitario de Salud, si se sospecha de un caso de violencia contra la mujer?

Se comunica al Establecimiento de Salud de la jurisdicción para que reciba atención psicológica y física (considerando la atención de la salud sexual y reproductiva).



¿Qué puedes hacer si identificas a una persona adolescente con necesidades de salud?

Debes orientarla para que reciba atención por personal capacitado. Para ello, es muy importante que cuentes con un mapa de actores y servicios dirigidos, que incluya a los establecimientos de salud que ofrecen atención integral de salud.

Si te cuenta alguna preocupación sobre la salud o de su hijo/hija:

- Escúchale y brinda tranquilidad.
Infórmale de los servicios públicos que existen para su atención.
- Infórmale de la atención integral de la salud a la que tienen derecho en los establecimientos de salud.
- Identifica si no recibe beneficios de los programas sociales que brinda el Estado e informa qué deben hacer para conseguirlo.

Si algún te consulta:

- Escúchale con atención y agradece la confianza.
- Dile que su preocupación es importante y por ello debes referirlo al servicio público que necesite.
- Dile que puede acudir a un establecimiento de salud, de preferencia uno con servicio diferenciado, donde un profesional de salud lo ayudará.
- De ser posible bríndale el nombre del profesional que lo atenderá.
- Señala que el personal de salud guardará la confidencialidad de su consulta (no se lo contará a nadie).



¿A qué servicios puedes referir a la población adolescente?

Centros Comunitarios de Salud Mental:

- Son establecimientos de salud que cuentan con psiquiatras y servicios especializados para niños, niñas y adolescentes. Atienden de forma ambulatoria a personas con problemas de salud mental y otros problemas psicosociales, además de realizar acciones de prevención de salud mental.

Centros de Emergencia Mujer (CEM):

Son servicios especializados y gratuitos, de atención integral y multidisciplinaria, para víctimas de violencia familiar y sexual. Brindan orientación legal, defensa judicial y consejería psicológica. Dependen del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables.

Es importante tener en cuenta que la persona que vive en el Perú, sin distinción de su nacionalidad, puede y debe recibir todos los servicios previamente mencionados, según sus necesidades. Estos servicios se ofrecen a toda la población sin discriminación alguna.

Para ello, debes tener los números de contacto necesarios: Línea 113, Programa Aurora del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), Servicio de atención urgente (SAU), Línea 100, Ministerio Público, Poder Judicial, comisarías, entre otros.



¿Qué puedes hacer en los espacios multisectoriales para promocionar el desarrollo de la población adolescente?



Puedes aprovechar tus relaciones y la red de actores de tu barrio o comunidad para:

- Solicitar que elaboren programas dirigidos a varones y mujeres para fortalecer sus habilidades sociales y para el trabajo, así como para la revaloración de su cultura.
- Proponer incluir en los planes de desarrollo proyectos o programas que den solución a los problemas que afectan a la población y promover relaciones afectivas libres de violencia. Por ejemplo, mejorar campos deportivos, prohibir venta de alcohol, mejorar los servicios educativos y los servicios de salud.
- Solicitar a las autoridades invertir recursos, especialmente para el empoderamiento de las mujeres, porque esto beneficiará el desarrollo de la comunidad.
- Apoyar la organización (la creación de clubs, asociaciones, etc.) y su participación en los asuntos de su interés en la comunidad.
- Informar sobre los derechos de la población y particularmente sobre su derecho a vivir una vida libre de violencia.
- Promover iniciativas para ayudar y garantizar los derechos.
- Proponer actividades orientadas al respeto y la no discriminación y violencia.



CUIDADOS PARA EVITAR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS Y LA TUBERCULOSIS

¿Qué es la salud respiratoria?

Es cuando el sistema respiratorio realiza sus funciones de manera óptima, sin evidencia de enfermedad, con pulmones saludables, respirando aire saludable, en ambientes, iluminados, limpios, teniendo una alimentación balanceada y estilos de vida saludables permitiendo a la persona lograr el bienestar biológico y psicosocial.

¿Cuáles son los signos y síntomas de alarma de un resfriado o gripe?

- Fiebre.
- Estornudo.
- Tos.
- Rinorrea (secreción nasal).
- Nariz tupidada.
- Fiebre.
- Dolor de garganta.
- Dolor de oído.
- Cuando se agrava puede presentarse la respiración rápida o dificultad para respirar.



¿Qué es la tuberculosis?

Es una enfermedad producida por el bacilo de Koch. Ataca principalmente al pulmón y lo destruye. También puede atacar otras partes del cuerpo (los riñones, el cerebro, los huesos).

La tuberculosis puede causar la muerte si no se cura a tiempo.

Le puede dar a cualquier persona y podemos contagiar a otras personas si no recibimos el tratamiento.



¿Qué son las prácticas y entornos saludables?

- Las prácticas saludables son las acciones que contribuyen a la protección, el mantenimiento y la recuperación de la salud. Así, es importante cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar, lavarse las manos, usar mascarilla, ventilar e iluminar los ambientes, limpiar y desinfectar las superficies y objetos de la vivienda, alimentarse de modo saludable, tener actividad física y eliminar los residuos sólidos.
- Los entornos saludables son espacios como las viviendas, centros de trabajo, colegios, universidades, parques, mercados o comunidades, donde las personas desarrollan su vida diaria, y cuyas condiciones protegen su salud y mejoran su calidad de vida. Por ejemplo:

Una vivienda cuyos ambientes cuentan con puertas y ventanas que permiten la ventilación, con acceso a agua, lavadero, entre otros.

Una comunidad con mercados, ferias de alimentos que oferten diversos productos naturales y nutritivos; con parques, ciclovías, entre otros.



Recomendaciones para realizar la limpieza diaria:

- Limpia diariamente las superficies y los objetos, principalmente los que tocas con frecuencia (pasamanos, manijas de puerta, juguetes y mesas) y las áreas de uso común de la casa (sala, cocina, comedor y baño).
- Para la limpieza de los pisos, utiliza un trapeador, y jabón o detergente.
- La limpieza se realiza de arriba hacia abajo (techos, paredes y pisos) y de dentro hacia fuera de la vivienda (a la calle o al patio).

Recomendaciones para ventilar e iluminar naturalmente un ambiente:

- Abre ventanas y puertas, de preferencia que estén ubicadas en paredes opuestas para que se genere una corriente de aire.
- Abre las cortinas para el ingreso de la luz del sol.
- Si no tienes ventanas, procura mantener las puertas abiertas la mayor cantidad de tiempo posible, sobre todo en momentos de mayor circulación de aire.
- Ventila frecuentemente todos los ambientes, de modo especial las áreas comunes donde las personas pasan más tiempo.
- Ventila los ambientes por lo menos 10 minutos en cada uno de los siguientes momentos:
 - En la mañana, para eliminar los gases producidos durante el sueño. Al mediodía, cuando los rayos solares y el aire exterior son más fuertes.
 - En la noche, para una buena oxigenación antes de dormir.



Mantén un ambiente ordenado y sin obstáculos que impidan el paso de la corriente de aire o el ingreso de la luz solar, por ejemplo, muebles.

La ventilación natural evita la concentración de virus y bacterias, regula la humedad, elimina el exceso de gases y los malos olores en los ambientes.

La luz solar directa y los rayos ultravioletas pueden provocar la destrucción de los gérmenes.



Recomendaciones para realizar la desinfección:

- Ventila los ambientes durante y después de la desinfección.
- Por cada litro de agua, agrega 4 cucharaditas de lejía (20 ml) al 5%.
- En un envase con rociador, echa la mezcla de agua con lejía y rocíala por las superficies, distribúyela con un trapo.
- Para desinfectar objetos como celulares, laptops, controles remotos, utiliza un paño con alcohol etílico al 70%.
- Retírate los guantes y lávate las manos con agua y jabón; guarda todos los artículos de limpieza y desinfección.





IDEAS FUERZA

- Recuerda que debemos vivir en una casa limpia, ordenada, sin polvo, ni suciedad, con mucha ventilación, sin humo, y sin animales dentro de la casa.
- Cubrirse la boca y nariz, con el antebrazo o con papel higiénico y luego botarlo a la basura.
- Lavarse las manos con abundante agua y jabón durante 20 segundos.



Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1. Estudia los temas tratados en la cartilla

2. Entrevista a 2 familias de su comunidad, y realiza lo siguiente:

En la vivienda o la comunidad identifica algunas circunstancias que favorecen la tuberculosis.

Indica las formas de prevención de la tuberculosis.

Identifica si hay alguna persona que tenga tos por más de 15 días.

3. Anota las dificultades encontradas y alternativas de solución que identificaste.

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!

"Practicar lo aprendido para no olvidarse"



SESIÓN VIII

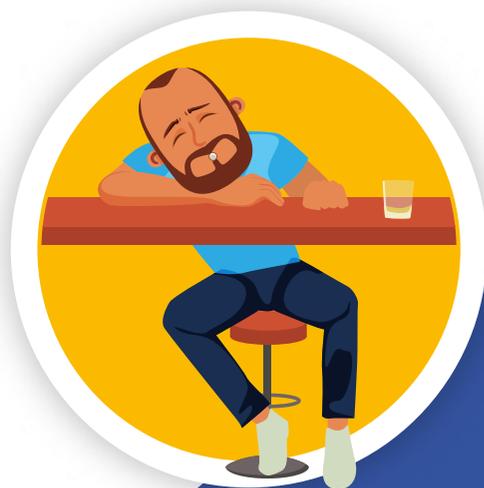
PROMOVIENDO AMBIENTES SALUDABLES LIBRES DE HUMO DE TABACO Y ALCOHOL

1. ¿Cuál es la importancia del ambiente libre de humo de tabaco?

- Son los únicos espacios que protegen totalmente a las personas de los efectos perjudiciales del humo del tabaco.
- Fomentan para que las niñas, niños y adolescentes no vean el consumo de cigarrillo como algo característico y habitual en las personas adultas.
- Ayuda a disminuir el consumo en muchas personas fumadoras y podría ayudar a tomar decisiones de dejarlo completamente.

2. ¿Qué es el alcohol?

Es una droga que se encuentra en la cerveza, el vino y los licores como el pisco, ron, ginebra, el vodka y el whisky. Afecta varias zonas del cerebro y puede provocar pérdida de la memoria, dificultad en la coordinación motora, dificultades para pensar y resolver problemas, cambios en el comportamiento emocional y, en algunos casos, la muerte.



3. ¿Cuáles son las consecuencias del consumo de alcohol?

- Produce adicción, enfermedad conocida como alcoholismo, caracterizada por el deseo compulsivo e irresistible de beber, no solo para sentir sus efectos, sino sobre todo para evitar los síntomas de la abstinencia como: ansiedad, temblores musculares, insomnio, náuseas, taquicardia, hipertensión y delirium tremens (alucinaciones a veces terroríficas).
- Deterioro general de la persona: bajo rendimiento e inclusive abandono del trabajo o estudio.

- Pérdida de la memoria, demencia alcohólica.
- Gastritis, úlcera, cirrosis hepática.
- Conductas violentas, agresiones.
- Elevado riesgo de tener relaciones sexuales no planificadas y arriesgadas.
- Mayor peligro de sufrir accidentes.
- Deterioro de su aspecto físico, acumulación de grasas y acné.
- Alteraciones de las relaciones los compañeros, con los miembros de la familia, hasta el abandono familiar.
- Bajo rendimiento académico y fracaso escolar.
- Deserción escolar.
- Muerte por paro respiratorio.



4. Mitos y creencias de ambientes con humo de tabaco y consumo de alcohol:

TABACO

CREENCIAS FALSAS

- Hay muchas cosas peores que el tabaco.
- Fumar un cigarrillo te relaja y alivia el estrés.
- Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando yo quiera.
- Yo fumo poco, casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero.
- Los cigarrillos "light" no producen cáncer.
- El tabaco contamina, pero más lo hacen los automóviles y la contaminación ambiental.
- Como yo no fumo y me alejo de los que sí lo hacen, entonces no estoy expuesto al humo tóxico del cigarrillo.
- El tabaco tranquiliza. Conozco muchas personas que están bien y fuman cigarrillos.

CREENCIAS VERDADERAS

- Desde el primer cigarrillo que fumas, éste contiene alquitrán, sustancia responsable del cáncer de pulmón y diversas enfermedades respiratorias. Sumado a ello, el monóxido de carbono, de elevada toxicidad, limita el abastecimiento de oxígeno al organismo. En menos de 10 segundos, estas sustancias nocivas pasan a los pulmones y llegan al cerebro. De ahí su rapidez de acción y su poder adictivo.
- Todo cigarrillo produce cáncer pulmonar.
- El fumador así deje quemar su cigarrillo, sigue inhalando el humo tóxico, además las pitadas finales tienen más compuestos cancerígenos.
- El tabaco es culpable del 30% de cáncer en las personas contra el 2% que lo origina la contaminación ambiental.
- Se ha comprobado que las personas que fuman dejan un ambiente contaminado.

- La tranquilidad que produce el tabaco desaparece rápidamente y la persona necesita nuevamente fumar otro cigarrillo.
- Puedes conocer gente que posiblemente aún no presenta síntomas. Pero las personas que ya han muerto, a esas posiblemente no las llegaste a conocerlas.

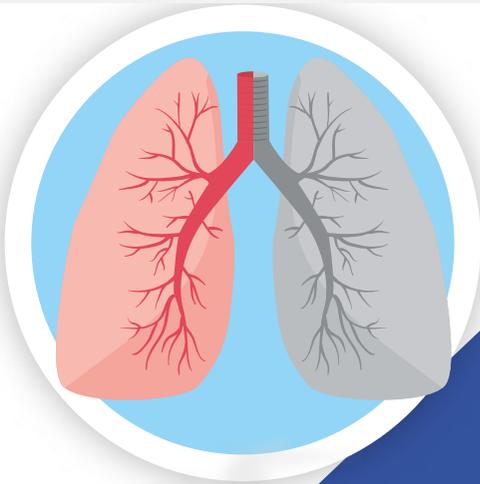
ALCOHOL

CREENCIAS FALSAS

- No afecta nuestras defensas.
- Es un buen estimulante.
- No afecta el cerebro.
- Mejora la memoria.
- No causa deshidratación.
- "La cerveza" alimenta.
- Ayuda a limpiar los riñones.
- Mejora la potencia sexual.
- Ayuda a resolver problemas.
- Nos hace más sociables.

CREENCIAS VERDADERAS

- Disminuye la memoria.
- Aumenta la agresividad.
- Produce alucinaciones visuales y auditivas.
- Disminuye la coordinación viso motriz.
- Disminuye la potencia sexual.
- Causa cirrosis hepática.
- Inhibe el sistema nervioso central.
- El alcohólico maltrata a la familia y pierde interés por la vida.
- Disminuye el rendimiento en el trabajo y en los estudios.
- Disminuye el estado de alerta y los reflejos.
- Ocasiona pérdida del autocontrol.
- Produce muerte cerebral.



IDEAS FUERZA

- El tabaco y el alcohol son perjudiciales para la salud.
- Fumar causa cáncer del pulmón.
- Fumar durante el embarazo perjudica la salud de tu bebé.
- Realizar ejercicios como caminatas.



Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1.

Estudia los temas tratados en la cartilla.

2.

Entrevista a 2 familias de tu comunidad y pregúntales lo siguiente:

¿Qué consecuencias puede traer el consumo excesivo del alcohol?

¿Qué consecuencias puede traer el fumar?

¿Qué acciones realizan en tu comunidad para evitar consumir el humo de tabaco y el alcohol?

3.

Anota las dificultades encontradas y alternativas de solución que identificaste.

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!

"Practicar lo aprendido para no olvidarse"

SESIÓN IX

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA

1.

¿Qué es lo que debe hacer el Agente Comunitario en Salud (ACS)?

- Orientar sobre la importancia de consumir alimentos saludables.
- Promover en los padres el buen crecimiento y desarrollo de las niñas y niños.
- Realizar visitas domiciliarias para enseñar las prácticas saludables en relación a la alimentación y la actividad física.



2.

¿Qué es una alimentación saludable?

Es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

3.

¿Qué debemos recordarles a la familia?

- Lavarse las manos con abundante agua a chorro y jabón por 20 segundos, antes de comer, preparar los alimentos y darle de comer a los niños pequeños y antes de dar de lactar a los bebés.
- Lavar bien las verduras y frutas en agua a chorro, antes de comerlas o cocinarlas.
- Mantener limpio el lugar donde se preparan los alimentos, en especial la tabla o mesa para picar.
- Usar sal yodada que debe estar bien tapada.
- Tomar siempre agua hervida o clorada.
- Enseñar a la familia y a las niñas y niños que deben tener su propio plato, cuchara para su ración de comida.
- Ofrecer alimentos de origen animal como pescados, hígado, bazo y sangrecita.
- Recordar que los alimentos ricos en hierro como el hígado, bazo, sangrecita, deben ser consumidos en diferentes momentos que los alimentos ricos en calcio como la leche y sus derivados, para mejorar su absorción y puedan ser mejor aprovechados por el cuerpo.



4. Importancia de lavado de manos

Las manos nos ayudan a manipular muchos objetos, a realizar labores domésticas, a trabajar, a jugar. Las manos tienen contacto con los microbios, por eso el lavado de manos debe ser frecuente para evitar la propagación de estos microbios en nuestro cuerpo. Al tocamos la cara, al sobarnos los ojos, podemos llevar microbios que infecten la piel o la conjuntiva ocular.

5.

¿Cuáles son los pasos para el lavado de manos y los momentos clave?

Paso 01: Liberar las manos y muñecas de toda prenda u objetos, seguidamente abrir la llave o caño.

Paso 02: Mojar las manos con agua a chorro y cerrar la llave o caño para ahorrar agua.

Paso 03: Aplicar el jabón. Si se trata de jabón líquido utilizar de dos a cuatro mililitros. Cubrir con jabón las manos húmedas y frotarlas hasta producir espuma, incluyendo las palmas, el dorso, entre los dedos y especialmente debajo de las uñas, por lo menos durante 20 segundos.

Paso 04: Abrir la llave o caño y enjuagar bien las manos con abundante agua a chorro.

Paso 05: Eliminar el exceso de agua agitando las manos, luego secarlas comenzando por las palmas, siguiendo por el dorso y los espacios interdigitales. Se puede emplear toallas desechables o una tela limpia.

Paso 06: Es preferible cerrar el caño, con el material usado para secar las manos, no tocar directamente.

Paso 07: Eliminar el papel desechable o tender la tela utilizada para ventilarla.



6.

¿Qué es actividad física?

Es un conjunto de movimiento corporales. Se recomienda realizar 30 minutos de actividad física al día, para mantener un estilo de vida saludable.

7.

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

- En las niñas y niños estimula el desarrollo psicomotor y previene desde esta edad, la osteoporosis en la adultez.
- En los adolescentes favorece la salud ósea, fuerza muscular y flexibilidad.
- En los adultos reduce el estrés y el riesgo de padecer enfermedades del corazón.



¿En qué momentos se realiza la actividad física?

- Al caminar, subir o bajar las escaleras.
- Al hacer las tareas de la casa o pasear a las mascotas.
- Al bailar.
- Al practicar ejercicios de intensidad moderada (actividad deportiva).
- Al montar bicicleta, pasear en patines o en skate.



¿Por qué es importante realizar la actividad física?

- La actividad física disminuye el riesgo de padecer enfermedades del corazón, diabetes mellitus, cáncer y osteoporosis.
- Estas enfermedades no transmisibles son la cuarta causa de mortalidad en el mundo y ocasionan más de 3 millones de muertes prevenibles.

¿Cuáles son las recomendaciones para incluir la actividad física en la rutina diaria?

- Caminar por lo menos 30 minutos cada día: pueden acumularse durante el día en lapsos de 10 minutos cada sesión.
- Estirarte como mínimo 5 minutos: Realiza ejercicios diarios de estiramiento que movilicen las articulaciones del cuerpo:
Cuello y espalda: colócate de pie con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el tronco hacia adelante, las manos tocan los pies.
- Estiramiento de la cintura escapular.
- Posición inicial: de pie con las piernas ligeramente separadas. Enderezamos una mano hasta estar paralelo al piso, con la segunda mano cogemos el codo de la mano enderezada y atraemos la mano enderezada (debe quedar en paralelo al piso) cambiamos de mano.
- Los músculos cuádriceps femorales: Posición inicial: Pararse sobre una pierna (preferiblemente con un apoyo), la otra pierna doblada por la rodilla. Cogemos con la mano el pie por el tobillo y acercamos la pierna doblada lo máximo posible hacia arriba; cambiamos de pierna (pierna izquierda - mano izquierda, pie derecho - mano derecha).
- Antebrazos: posición inicial de pie, con las piernas ligeramente separadas; estiramos hacia adelante nuestra mano enderezada con la parte externa hacia arriba con la segunda mano agarramos los dedos extendidos de la mano y los dirigimos hacia abajo, empujamos simultáneamente toda la mano hacia adelante, cambiamos de manos.
- Recréate de manera activa, a través de eventos deportivos y lúdicos: favorece la participación de los miembros de la familia, institución educativa, centro de labores y de la comunidad.
- Usa la bicicleta pues es rápida, saludable y no contamina: es recomendable para el sistema cardiovascular y respiratorio.





IDEAS FUERZA

- Recuerda que debemos promover el consumo diario de frutas y verduras.
- ¡Aliméntate bien! come rico y saludable.
- Realiza 30 minutos de actividad física y deportes para mantener un estilo de vida saludable.
- Trasládote en bicicleta pues es rápida, saludable y no contamina.
- Recuerda, realizamos actividad física cuando caminamos, subimos o bajamos escaleras.
- La actividad física disminuye el riesgo de padecer enfermedades del corazón, diabetes, cáncer y osteoporosis.



Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1.

Estudia los temas tratados en la cartilla

2.

Entrevista a 3 familias de su comunidad y pregunta si realizan actividad física:
Realiza los ejercicios de estiramiento con cada una de ellas

¿Anota las recomendaciones para incluir la alimentación saludable en la vida diaria?

3.

Anota las dificultades encontradas y alternativas de solución que identificaste.

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!

"Practicar lo aprendido para no olvidarse"



**AGENTE
COMUNITARIO
EN SALUD**