

Atención de la salud en el hogar

por el Dr. Shobha Arole

En todo el mundo cuando las personas están enfermas tienden a confiar en los doctores y en la toma de medicamentos, sea la enfermedad menor o más grave. Sin embargo, la mayoría de las dolencias menores pueden atenderse en la casa. Puede enseñarse a los padres y a otros cuidadores a reconocer las enfermedades comunes. Ellos pueden aprender técnicas simples que pueden utilizar para tratar estas enfermedades en el hogar. Esto empodera al cuidador, disminuye el costo del cuidado e implica que las personas no tienen que viajar a un hospital a menos que sea una emergencia.



Jim Loring / Tearfund

Capacitando comunidades en atención básica de salud.

A continuación algunas pautas simples para tratar problemas comunes de salud.

Desnutrición

Una buena nutrición es vital para mantener la buena salud, y es particularmente importante para los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas que están enfermas. Comer suficiente alimento bueno y nutritivo ayuda al cuerpo a crecer bien, a resistir las enfermedades y a recuperarse de las dolencias. Cuando los niños están desnutridos o enfermos a menudo se muestran irritables y no quieren comer. Los padres podrían cansarse y dejar de intentar alimentar a su hijo. Esto empeora la condición del niño. La

alimentación requiere paciencia y persistencia. Ofrezca pequeñas cantidades con frecuencia. No trate de obligar la alimentación, en cambio continúe animando al niño a comer. (*Paso a Paso 72*).

Monitorear y registrar el peso de un niño cada mes puede advertirnos tempranamente de un problema de salud o de nutrición. Esto es especialmente importante durante los primeros dos años. Debe tomarse acción rápidamente si el peso del niño disminuye o no aumenta a ritmo constante. Enseñar a los cuidadores sobre el monitoreo del crecimiento ofrece la oportunidad de discutir cómo asegurar una buena salud y nutrición.

Muchas mujeres adultas son anémicas. Esto puede deberse a que no comen suficientes alimentos nutritivos debido a la pobreza o a las prácticas culturales. Las señales de anemia incluyen palidez en el interior de los párpados y las encías, debilidad y fatiga. Es muy importante que las mujeres coman suficientes alimentos nutritivos como vegetales verdes, huevos, carne y legumbres, especialmente durante el embarazo y después de dar a luz.

Diarrea

La diarrea es particularmente peligrosa para los bebés y los niños pequeños. Por lo general, no requiere de medicamentos pero debe tenerse un cuidado especial porque los bebés y los niños pequeños pueden morir muy rápidamente de deshidratación (falta de agua en su cuerpo). Para tratar la diarrea y evitar la deshidratación es importante dar a **beber líquido adicional inmediatamente y continuar la alimentación**. En el caso de los bebés menores de seis meses debe continuarse ofreciendo leche materna a menudo. Si se necesitan más líquidos, entonces ofrezca agua que sea apta para el consumo; como agua que haya sido hervida y se haya enfriado. En el caso de los niños

En este número

- 4 Atención de la salud en la comunidad
- 5 Educación sanitaria para mujeres en Afganistán
- 6 Cuidado domiciliario
- 7 Cartas
- 8 Cómo mantenerse saludable
- 10 Defensoría de derechos por la provisión de salud
- 12 Cuidado dental en el hogar
- 13 Estudio bíblico
- 14 Conocimientos y práctica: uso del agua en el hogar
- 15 Recursos
- 16 Uso incorrecto de los antibióticos

Paso a Paso

ISSN 0969 3858

Paso a Paso es un folleto trimestral que une a los trabajadores sanitarios y los trabajadores de desarrollo en todo el mundo. Tearfund, editores de *Paso a Paso*, esperan que las nuevas ideas creadas sean de ayuda y estimulen el trabajo comunitario. Es una forma de alentar a los cristianos de todo el mundo a trabajar juntos con la finalidad de crear una comunidad estable y unida.

Paso a Paso es gratis para la gente que trabaja en campañas de promoción de la salud y del desarrollo. Lo tenemos disponible en inglés, francés, español y portugués. Aceptamos con gratitud cualquier donación.

Invitamos a nuestros lectores a contribuir puntos de vista, cartas, artículos y fotos.

Editora Rachel Blackman
Tearfund, 100 Church Road, Teddington,
TW11 8QE, Inglaterra

Tel: +44 20 89 77 91 44
Fax: +44 20 89 43 35 94

E-mail: footsteps@tearfund.org
Sitio web: <http://tilz.tearfund.org/espanol>

Directora de redacción Maggie Sandilands

Editora de idiomas Sheila Melot

Administración Judy Mondon, Sarah Carter

Comité editorial Babatope Akinwande,
Ann Ashworth, Steve Collins, Paul Dean,
Richard Franceys, Mark Greenwood, Martin Jennings,
John Wesley Kabango, Sophie Knapp, Ted Lankester,
Donald Mavunduse, Sandra Michie, Huw Morgan,
Mary Morgan, Nigel Poole, Naomi Sosa

Diseño Wingfinger Graphics, Leeds

Impreso en papel 100% reciclado, utilizando procesos que no dañan el medio ambiente.

Traductores S Dale-Pimentil, L Fernandes,
E Frias, M Machado, F Mandavela, W de Mattos Jr,
N Nguesso, E Sipán, S Sharp, E Rymer, E Trewinnard

Lista de correos Escribanos con una breve descripción de su trabajo, y especifique el idioma que desea a: Footsteps Mailing List, 47 Windsor Road, Bristol, BS6 5BW, Inglaterra.

E-mail footsteps@tearfund.org

Cambio de dirección Por favor indique el número de referencia de la etiqueta que lleva su dirección al darnos a conocer un cambio de domicilio.

Derechos de autor © Tearfund 2008. Todos los derechos reservados. Se da permiso para reproducir textos de *Paso a Paso* para uso en la capacitación, siempre que el material se distribuya en forma gratuita, y que se le dé crédito a Tearfund, Inglaterra. Para cualquier otro uso, favor de pedir autorización escrita a footsteps@tearfund.org

Las opiniones y puntos de vista expresados en las cartas y los artículos no necesariamente reflejan los puntos de vista de la directora o de Tearfund. La información provista en *Paso a Paso* se verifica con todo el rigor posible, pero no podemos aceptar responsabilidad por algún problema que pueda surgir.

Tearfund es una agencia cristiana de auxilio y desarrollo que trabaja con una red global de iglesias locales para ayudar a erradicar la pobreza.

Tearfund, 100 Church Road, Teddington,
TW11 8QE, Inglaterra.
Tel: +44 20 8977 9144

Publicado por Tearfund, compañía limitada.
Reg. en Inglaterra No 994339.
Reg. de caridad No 265464.



Jim Loring / Tearfund

Las mujeres embarazadas necesitan alimentos nutritivos para asegurar que tanto la madre como el bebé estén saludables.

mayores de seis meses y adultos algunas opciones de líquidos son:

LÍQUIDOS BASADOS EN ALIMENTOS como sopa casera, agua de arroz, agua de coco o bebidas de yogur.

SOLUCIÓN DE SAL Y AZÚCAR Mezclar un litro de agua apta para el consumo con una cucharadita rasa (dos pizcas) de sal y ocho cucharaditas rasas (dos puñados) de azúcar. Antes de agregar el azúcar, pruebe la bebida para verificar que **no esté demasiado salada**. Debe estar menos salada que las lágrimas. Agregue el jugo de media lima, limón o naranja para mejorar el sabor.

BEBIDA DE CEREAL Mezclar un litro de agua apta para el consumo con una cucharadita rasa de sal y ocho cucharaditas colmadas de cereal como arroz en polvo, maíz bien molido, harina de trigo, sorgo, o papas cocinadas y majadas. Hierva durante cinco minutos para formar una papilla aguada. Las bebidas de cereal se echan a perder en pocas horas, por lo que deben mantenerse en el refrigerador o hacerse una bebida nueva cada dos o tres horas.

Si son preparadas correctamente, las bebidas de cereal a menudo son menos costosas, más seguras y más efectivas que los paquetes de Sales para Rehidratación Oral que pueden adquirirse en muchas localidades. Si se utilizan los paquetes de Sales para Rehidratación Oral, es muy importante saber la cantidad exacta de agua apta para el consumo que es necesario agregar.

Proporcione tanto líquido adicional como desee la persona, ofreciendo pequeños sorbos a menudo, aún si la persona vomita. Los niños menores de dos años deben tomar media taza después de cada deposición acuosa. Ofrezca esta bebida lentamente en una taza o usando una cucharadita en lugar de un biberón. Los niños mayores necesitan por lo menos una taza por cada deposición acuosa. Un adulto debe beber una o dos tazas adicionales por hora. Si es posible, también ofrezca suplementos de zinc acorde con las pautas médicas locales. Éstos deben tomarse

lo más pronto posible una vez iniciada la diarrea y continuar tomándose por 10–14 días.

Tos y resfriados

No se necesita medicina. La inhalación de vapores puede ayudar a mejorar la dificultad para respirar. Coloque un tazón con agua caliente y humeante de manera que la persona pueda aspirar el vapor. Puede ser de ayuda colocar una sábana liviana sobre la cabeza de la persona y el tazón de agua. Tenga cuidado de no colocar el tazón tan cerca que el vapor o el tazón caliente quemé la cara de la persona. Si una tos persiste durante un largo tiempo debe acudir al médico.

Fiebre

A los niños les da fiebre a menudo. Cuando un niño tenga una alta temperatura moje un paño con agua tibia (ni muy caliente ni muy fría) y úselo para enfriar el cuerpo del niño. No arrope al niño en mantas. Asegúrese de que el niño beba mucho líquido y coma con frecuencia. Asegúrese de que el agua que se le ofrece al niño es apta para el consumo. Si la fiebre persiste por más de 24 horas busque asistencia médica, especialmente si la malaria es común en su zona.

Lesiones

Cuando ocurren accidentes, un tratamiento rápido y mantener las heridas limpias contribuirán con la recuperación y evitarán una infección.

Si alguien se cae y se fractura un brazo o una pierna, coloque el miembro lesionado en la posición más natural e indolora. Mantenga dicha extremidad recta y apóyela atándola a una tablilla. Tenga cuidado de no atarla muy apretadamente. Puede hacerse una tablilla de un pedazo recto de madera u otro material. Lleve a la persona al hospital o centro de salud más cercano.

Si alguien se corta y está sangrando abundantemente haga que la persona se eche. Alce y apoye el área de manera que esté más alta que el corazón de la persona. Lávese usted las manos con agua y jabón. Para protegerse

contra el VIH evite hacer contacto con la sangre utilizando guantes de plástico o fundas plásticas sobre sus manos. Limpie la herida con agua limpia, asegurándose de retirar toda la suciedad, y cúbrala con un paño limpio. Presione la herida con su mano para detener el sangrado. Asegure este paño atando otro paño limpio firmemente alrededor de la herida. No lo ate tan apretadamente que detenga por completo el flujo de sangre. Acuda al médico si:

- el sangrado continúa o la herida es muy grave
- la herida fue ocasionada por la mordedura de un perro u otro animal
- aparecen señales de infección, como enrojecimiento, hinchazón, pus, fiebre o un mal olor.

Convulsiones

A veces un adulto o un niño sufre una convulsión (ataque). Si esto ocurre, no intente contenerlo, más bien quite de en medio los objetos de manera que la persona no se lesione. Trate de evitar una caída. Coloque a la persona de manera que esté echada sobre uno de sus costados, para evitar que se ahogue con su vómito o saliva. Lleve a la persona al hospital lo más pronto posible. Las personas que tienen convulsiones a menudo, no deben acercarse al fuego ni a las fuentes de agua, ni subir a lugares altos, por si acaso ocurre una convulsión.

Muchas convulsiones pueden evitarse con medicinas simples, de manera que consulte con un trabajador de la salud.

Mordedura de serpiente

Si una persona es mordida por una serpiente, lave el área de la mordedura inmediatamente. Envuelva el área mordida con un vendaje ancho o un paño limpio pero no lo ate tan apretadamente que se detenga el flujo de sangre. Entablille el miembro para minimizar el movimiento y lleve a la persona al hospital tan pronto como sea posible. Trate de identificar el tipo de serpiente.

Cómo ofrecer cuidado

A menudo sólo sentarse con una persona que está enferma o herida, hablarle y alentarla puede ayudarla a mantenerse calmada y sentirse mejor. Con un poco de información básica sobre el cuidado de la salud, junto con amor y preocupación por la persona a quien están cuidando, los cuidadores pueden hacer una diferencia efectiva en la salud familiar. El cuidado en el hogar es tan importante como el cuidado que se realiza en el hospital.

El Dr. Shobha Arole es el Director Asociado del Proyecto de Salud Comunitaria Rural para Jamkhed.

*PO Jamkhed, Dist. Ahmednagar
Maharashtra, 413201*

E-mail: shobha@jamkhed.org

Cómo tratar quemaduras

Para quemaduras menores que no forman ampollas, coloque la parte quemada en agua fría inmediatamente y durante diez minutos. Esto deberá evitar que la quemadura se torne más grave. No se necesita otro tratamiento. Para quemaduras más graves acuda el médico si es posible. Si la ayuda médica se encuentra muy lejos, a continuación le proporcionamos algunas pautas:

- Aliente y tranquilice a la persona quemada. Ofrezca aspirina para el dolor. Ofrezcale de beber suficiente agua apta para el consumo.
- No reviente las ampollas pues éstas ayudan a sanar la quemadura.
- No coloque hielo sobre la quemadura.
- Si las ampollas se rompen, lave suavemente con jabón y agua hervida que se ha enfriado.
- Caliente un poco de vaselina hasta que hierva, déjela enfriar y úntela en un pedazo limpio de gasa o un paño fino. Luego coloque esto sobre la quemadura sin apretar, de manera que no haga presión sobre la herida. Si no hay vaselina, deje la quemadura al descubierto.
- **Es muy importante mantener la quemadura lo más limpia posible. Protéjala de la suciedad, el polvo y las moscas.**
- Cubrir la quemadura con miel puede ayudar a evitar una infección y agilizar la curación. Lave suavemente la miel antigua y unte miel nueva por lo menos dos veces al día.
- Nunca coloque grasa, mantequilla, cueros, café, hierbas ni heces fecales sobre una quemadura.

Si aparecen signos de infección, aplique paños mojados en agua de sal tibia (una cucharadita de sal por cada litro de agua). Cambie los paños tres veces al día. Antes de usarse, hierva tanto el agua como el paño. Quite con cuidado la piel muerta. Pueden ser necesarios antibióticos por tanto, consulte con un trabajador de la salud.

Adaptado de Donde no hay doctor (Edición Revisada 2007), por David Werner con Carol Thuman y Jane Maxwell, publicado por la Fundación Hesperiana.

EDITORIAL



*Maggie Sandilands
Directora de
Redacción*

En este número estudiamos el cuidado de la salud a nivel domiciliario. A menudo cuando las personas piensan sobre el cuidado de la salud piensan en hospitales y trabajadores

profesionales de la salud. Las personas en comunidades remotas, pobres, rurales o urbanas en todo el mundo a menudo tienen poco acceso a estos servicios médicos formales. Sin embargo, obteniendo un poco de información y destrezas básicas las personas pueden hacerse responsables de ocuparse de la mayoría de sus propias necesidades de salud y de las de su familia en el hogar.

Evitar que ocurran las enfermedades y los accidentes es igual de importante que el tratamiento. Muchas enfermedades comunes son prevenibles con medidas de higiene y saneamiento simples, como asegurar que el agua utilizada para beber sea apta para el consumo, y lavarse las manos antes de comer o de preparar alimentos. Una buena nutrición es vital para mantener la salud.

Sin embargo, existen muchas condiciones médicas graves que sí requieren atención médica profesional. Este número de *Paso a Paso* no puede proveer consejo médico completo. Los cuidadores deben reconocer cuándo deben buscar ayuda médica (ver la página 9). Si no está seguro sobre una enfermedad, o sobre cómo tratarla, o si la enfermedad es grave, entonces **siempre busque consejo de parte de un trabajador de la salud capacitado tan pronto como sea posible**. Las comunidades pueden trabajar unidas para hacer que los gobiernos se responsabilicen y proporcionen estos servicios y aseguren que las personas tengan acceso al cuidado médico profesional de buena calidad cuando sea necesario.

El próximo número de *Paso a Paso* incluirá los artículos ganadores del concurso de *Paso a Paso*. El siguiente número tratará sobre la responsabilidad de rendir cuentas.

Atención de la salud en la comunidad

por Ted Lankester

Piense en la última vez que estuvo enfermo en casa y se dio cuenta de que necesitaba recibir tratamiento. ¿Tuvo que ir a un centro de salud, llegar al hospital o hubo algún modo de ser diagnosticado y tratado en su hogar? En las zonas rurales y urbanas pobres en todo el mundo tres cuartos de los casos de enfermedad podrían ser reconocidos y tratados en el hogar.

La mayoría de los doctores, las enfermeras y los profesionales de la salud del mundo trabajan en los países más ricos, o en los suburbios más ricos de las ciudades. De manera que en las zonas pobres y remotas, donde son más necesarios, por lo general no hay ninguno. Se han logrado muchos avances recientes en la medicina y en el cuidado de la salud, pero en los países más pobres la esperanza de vida está reduciéndose, a menudo debido a malos sistemas de cuidado de la salud.

La Organización Mundial de la Salud informa que 1,3 billones de personas no tienen acceso a un cuidado formal de la salud. A nivel mundial, esto es aproximadamente una de cada cinco personas. En las zonas remotas y en las partes más pobres del mundo casi nadie tiene acceso a un tratamiento para salvar su vida. Solamente aquellos que están lo suficientemente sanos o son lo suficientemente ricos o que tienen familiares que pueden ayudarlos, pueden acudir a un centro de salud.

Cómo empoderar comunidades

Junto con colegas en el cuidado de la salud del Emmanuel Hospital Association en la India participé durante muchos años en establecer programas que capacitaban a personas locales en comunidades remotas en diagnosticar y tratar ellos mismos la mayoría de las enfermedades que peligran la vida. El proceso inició reuniéndonos con las personas locales, escuchando sobre las necesidades locales de salud y escuchando sus sugerencias. Luego en cada grupo de aldeas, uno o dos voluntarios fueron capacitados como trabajadores de la salud. Se les enseñó a reconocer y tratar la mayoría de las enfermedades locales comunes. Se les entregaron cajas con medicamentos y se hicieron diestros en su uso.

Gradualmente estos voluntarios de la salud capacitaron a los padres en sus

comunidades en cómo reconocer y tratar estas enfermedades en sus hijos. De manera que un programa que se había iniciado con un doctor en un hospital lejano se propagó por medio de trabajadores comunitarios de la salud voluntarios a los miembros del hogar. Tomó varios años para que la gente sintiera confianza, pero ahora las personas en la comunidad se dan cuenta de que ellos tienen las destrezas y los conocimientos para ofrecer cuidado de salud básico para sus familias en su hogar.

Cómo tratar enfermedades comunes

Aparte de la tuberculosis (TB) y el VIH la mayoría de las enfermedades comunes tiene una cura relativamente simple. Millones de personas mueren cada año a causa de la neumonía, la diarrea y la malaria. Pero a menudo es posible tratar o evitar estas enfermedades a nivel domiciliario.

NEUMONÍA Una respiración rápida (más de 40 aspiraciones por minuto) es una señal de neumonía. Si se reconoce la neumonía, puede ser tratada con antibióticos. Asegúrese que

'Una y otra vez vemos cómo, cuando se ofrecen a las comunidades las oportunidades que ellos quieren y programas de los que ellos puedan apropiarse, las mismas son empoderadas para lograr las vidas que desean. Esto lo vemos con programas donde las comunidades se hacen responsables de la detección de enfermedades y de la distribución de medicamentos, con mejorías rápidas y sostenibles en la salud.'

Dra. Margaret Chan, Directora General de la Organización Mundial de la Salud, 2007

la persona beba bastante líquido. Para bajar la fiebre, quite toda la ropa adicional, y si es necesario proporcione paracetamol (pero no aspirina). Proporcione antibióticos y busque atención médica inmediata, preferiblemente en un hospital, si:

- hay dificultad para respirar y la respiración es ruidosa con las costillas retraídas
- los labios de la persona se vuelven azules
- la persona no puede beber o vomita todo
- hay somnolencia, inconsciencia o convulsiones.

La neumonía puede seguir al sarampión, la tos ferina o la TB, de manera que vacunarse en contra de estas enfermedades ayuda a prevenir la neumonía.

DIARREA Excepto en casos muy graves la diarrea puede ser tratada con facilidad en el hogar (ver la página 1). Por lo general, no se necesitan antibióticos.

MALARIA No siempre es fácil reconocer la malaria pues los signos varían de un lugar a otro. El tratamiento también varía. Los trabajadores de la salud con una capacitación



Muchas comunidades en todo el mundo tienen poco acceso al cuidado hospitalario de la salud.

Cuidado domiciliario

por Howard Kasiya

La pandemia del SIDA ha llevado muchos problemas a las comunidades en Malawi. Al enfermar las personas y no poder trabajar, aumenta la pobreza y el hambre. En la mayoría de las comunidades los pacientes crónicamente enfermos no pueden acceder fácilmente a los servicios esenciales de salud debido a la distancia que deben viajar. Las personas mayores están sobrecargadas con el cuidado de los familiares enfermos. A menudo hay un sentimiento de desesperanza.

La Asociación Evangélica de Malawi (EAM por sus siglas en inglés) está dando respuesta al VIH a través de programas enfocados en la prevención de la infección del VIH, el cuidado de, y el apoyo a, las personas que están viviendo o están afectadas por el VIH, y al fortalecer la capacidad de las iglesias para responder más eficazmente.

La EAM define cuidado domiciliario como la provisión de apoyo físico, psicosocial, emocional y espiritual a personas que viven



Layton Thompson / Tearfund

El VIH no se propaga por medio de un apretón de manos, tocarse, abrazarse, ni jugar con alguien que está viviendo con el VIH.

con enfermedades crónicas, incluyendo los que viven con el VIH, en sus propios hogares y comunidades. La EAM provee este cuidado por medio de una red de voluntarios de la iglesia y al capacitar a cuidadores familiares. Los voluntarios visitan a los enfermos y el cuidado que ofrecen incluye oración, proveer medicamentos y suplemento nutricional, consejería y hacer quehaceres domésticos.

La EAM trabaja a través de congregaciones de iglesias. Los líderes de iglesia ayudan a seleccionar dos hombres y dos mujeres de su congregación quienes son capacitados durante cuatro semanas para convertirse en capacitadores y supervisores del programa de cuidado domiciliario. Estos capacitadores a su vez capacitan a 20 hombres y 20 mujeres adicionales identificados por medio de las congregaciones como proveedores de cuidado domiciliario. Cada voluntario se ocupa de no más de tres familias. Mientras realizan sus visitas domiciliarias capacitan a los miembros de la familia de las personas a quienes ofrecen cuidado para asegurar que el cuidado y el apoyo necesarios continúen para la persona enferma. El enfoque es desarrollar relaciones con toda la familia no solamente con el paciente. Esto implica que si uno o más de los padres muere, la iglesia continúa apoyando al otro padre o a los niños que han sido dejados huérfanos.

Howard Kasiya es el Jefe de VIH/SIDA de la EAM.

Evangelical Association of Malawi

PO Box 30296

Lilongwe 3

Malawi

E-mail: hkasiya@malawi.net

Cómo proveer cuidado

El VIH no se propaga por medio del contacto diario como un apretón de manos, tocarse, abrazarse, ni vivir, jugar o comer con alguien que está viviendo con el VIH. Muchas personas que están viviendo con el VIH permanecen bien y saludables. Pero a menudo pueden estar enfermas con fiebre, diarrea o dolor y necesitarán cuidado especial, particularmente donde no hay acceso a medicinas antirretrovirales o a una buena nutrición. El VIH puede transmitirse por medio del contacto con sangre y fluidos corporales de manera que debe cubrirse toda herida o llaga abierta en el paciente y en el cuidador. Al limpiar sangre, diarrea o vómito, utilice guantes de goma, látex o plástico si es posible o limpie con fundas plásticas sobre las manos. Lave sus manos con frecuencia.

Ya sea que alguien esté enfermo con una enfermedad relacionada con el VIH u otra enfermedad, la calidad del cuidado que recibe una persona enferma por lo general es la parte más importante del tratamiento.

Consuelo Una persona que está enferma debe descansar en un lugar tranquilo y cómodo con suficiente aire fresco y luz natural. Se debe evitar que sienta mucho calor o mucho frío. Tome tiempo para hablar con la persona y animarla. Un niño que está enfermo durante un largo tiempo debe ser abrazado y consolado frecuentemente.

Líquidos Durante casi toda enfermedad, especialmente cuando hay fiebre o diarrea, la persona enferma debe beber bastante líquido como agua apta para el consumo, té, jugos o caldos. Ofrezca pequeñas cantidades a menudo. Un adulto debe beber dos o más litros de líquido por día.

Buena alimentación Una persona enferma necesita comer alimentos nutritivos como leche, queso, pollo, huevos, carne, pescado, legumbres y vegetales verdes. Las comidas energéticas como las papillas de maíz, el camote, el plátano o la yuca también son importantes. Agregar un poco de azúcar y aceite vegetal aumentará la energía que éstos proveen. Si la persona está demasiado enferma para comer alimentos sólidos, ofrézcale sopas, leche o jugos. Si solamente puede comer un poco a la vez, ofrezca varias comidas pequeñas al día.

Limpieza Es importante que una persona enferma sea bañada cada día. Si está demasiado enferma para levantarse de la cama, lávela con una esponja o un paño y agua tibia. Las ropas, las sábanas y los cobertores también deben mantenerse limpios cada vez que se ensucian. Manipule con cuidado la ropa, la ropa de cama o las toallas sucias o sangrientas. Lávelas por separado en agua caliente y con jabón o agregue un poco de lejía. Tiéndalas sobre una soga o un tendedero o colóquelas sobre un arbusto para que sequen bajo el sol en lugar de sobre el suelo.

Cuidado en la cama Una persona que está demasiado débil y no puede darse vuelta por sí misma debe recibir ayuda para cambiar de posición en la cama varias veces al día. Esto ayuda a evitar úlceras por decúbito y también ayuda a evitar la neumonía.

Adaptado de *Donde no hay doctor (Edición Revisada 2007)*, por David Werner, Fundación Hesperiana

Medicina tradicional

Las pruebas científicas han probado las propiedades curativas de una planta utilizada en la medicina tradicional africana para detener el sangrado de las heridas. La *aspilia africana* (Compositae) se encuentra en toda África y se usa tradicionalmente para detener el sangrado y limpiar la superficie de las úlceras. También se utiliza para tratar los dolores reumáticos, así como las picaduras de abejas y escorpiones. Para obtener más información ver www.biomedcentral.com/1472-6882/7/24

Gordon Wilkinson
 Coordinador Voluntario Zonal
 Tearfund South East
 Rivendell, The Limes
 Felbridge, East Grinstead
 Inglaterra
 RH19 2QY
 E-mail: tearfund@felbridge.com

Reciclaje de basura

Yo trabajo con Plateforme Diobass, un programa de desarrollo con base en la comunidad en Kivu en la República Democrática de Congo. Estamos tratando de hacer algo sobre el problema ecológico provocado por todos los desperdicios y la basura vertida en las zonas urbanas. Desde marzo de 2007, hemos estado clasificando la basura y produciendo abono que puede ser utilizado por los agricultores locales.

Debido al cambio climático y a la deforestación necesitamos urgentemente proteger los bosques restantes al encontrar combustibles alternativos. Queremos usar ciertos productos de residuos para confeccionar ladrillos de carbono que puedan ser usados como combustible para cocinar y para calefacción. Nuestro primer intento fracasó pues no teníamos una máquina para compactar los ladrillos de carbono. Me gustaría mucho saber de lectores de *Paso a Paso* que conozcan alguna técnica básica para esto.

Pensamos que el reciclaje de productos de residuos podría generar ingreso y empleo para miles de hogares y asegurar una mejor calidad de vida. Me alegraría mucho saber de otros lectores y compartir experiencias.

Innocent Balagizi
 Plateforme Diobass
 Kivu
 E-mail: balkarh@yahoo.fr

Cuidado de los huérfanos



Layton Thompson / Tearfund

Me alegró mucho recibir la información sobre el cuidado infantil en *Paso a Paso* 72. Yo trabajo para el Programa de Desarrollo Rural PYSOW en Uganda. Estamos tratando de ayudar a los niños huérfanos y vulnerables en nuestra comunidad. La mayoría de estos niños ha perdido a sus padres a causa del SIDA. Nuestra comunidad es muy pobre de manera que es difícil satisfacer las necesidades de los niños. Estas necesidades incluyen alojamiento, educación, protección, ropa, alimento y cuidado de la salud. Nos gustaría obtener más información sobre cuidado infantil de parte de los lectores de *Paso a Paso*. Agradeceríamos en particular consejos sobre cómo ayudar a las familias a cargo de niños.

Julius Blasio Mugwanya
 Coordinador
 Programa de Desarrollo Rural PYSOW
 PO Box 908
 Masaka
 Uganda
 E-mail: pysowrdp@yahoo.ca

El VIH y la seguridad alimentaria

Hemos estado dirigiendo 'escuelas de campo', que ofrecen capacitación a adultos sobre técnicas agrícolas que ayudan a los cultivos a resistir las enfermedades y las plagas solamente utilizando el pesticida como un último recurso. El método de capacitación de las 'escuelas de campo' es por medio del debate y el intercambio de experiencias y ayudando a los productores a encontrar sus propias soluciones a los problemas que descubren. Nosotros les ayudamos a utilizar la tecnología apropiada y a proteger el ecosistema.

El VIH es un problema que puede afectar la producción de cultivos, porque si las

personas están enfermas no pueden trabajar en el campo. De manera que también hemos estado sosteniendo sesiones de capacitación y despertando la conciencia sobre el VIH como parte de nuestras escuelas de campo.

Manzukula Mbiyavanga
 Av Masielele 12
 Mbanza Ngungu
 Bas-Congo
 República Democrática del Congo

Traducciones locales para la silvicultura

Desde que nuestra carta 'Ezang: un árbol multiuso' fue publicada en *Paso a Paso* 65, hemos recibido mucha retroalimentación. A muchas de las personas con quienes trabajamos en Camerún les parece difícil entender los términos técnicos utilizados para discutir los métodos de silvicultura. De modo que decidimos publicar detalles de estos métodos traducidos a idiomas locales. Estas guías abarcan:

- Cómo hacer estacas.
- Acodaduras.
- Cómo hacer injertos.
- Cómo construir una cajonera para cultivo forzado para las estacas y los acodos.
- Cómo establecer un área de desmonte y manejar el semillero.

Llevamos a cabo talleres de traducción para permitirnos producir estos documentos en los diversos idiomas locales. De esta manera estamos ayudando a disminuir la pobreza y la malnutrición en las comunidades y a la vez estamos promoviendo la alfabetización.

Nos entusiasma ayudar a cualquier comunidad que esté interesada en cultivar árboles y en traducir los documentos a su propio idioma para ayudarles a entender mejor los diversos métodos implicados.

Gastón D Bityo
 Coordinador de Proyecto
 Volontaires au service du developpement (VSD)
 BP 14 920 Yaounde
 Camerún
 E-mail: bizang_vsd@yahoo.fr
gaston_bityo@kastanet.org

Cómo mantenerse saludable

La prevención de enfermedades y la ocurrencia de accidentes es tan importante como poder tratarlos cuando ocurren. Puede ser necesaria la experiencia de los trabajadores profesionales de la salud o el tratamiento hospitalario para tratar una enfermedad grave, pero la prevención debe empezar en el hogar. Hay muchas maneras simples de ayudar a su familia a mantenerse saludable.

La gente se mejora por sí sola de muchas enfermedades comunes sin necesidad de medicamento. Para ayudar a rechazar o superar una enfermedad a menudo lo único que se necesita es una buena higiene, bastante descanso, una buena nutrición y suficiente agua apta para el consumo. Muchas enfermedades son ocasionadas por una mala higiene y pueden prevenirse estando seguro de que el agua sea apta para el consumo, asegurando que todos se laven sus manos y poniendo cuidado al preparar y almacenar los alimentos.

Lavado de las manos

Enjuagarse las manos con agua solamente no es suficiente para una buena higiene y para evitar las enfermedades. Deben estregarse ambas manos con jabón o cenizas y

Remedios caseros

En todo el mundo las personas usan distintos remedios tradicionales. Para muchas enfermedades los remedios caseros funcionan tan bien como la medicina moderna o hasta mejor. Por ejemplo, muchas de las infusiones a base de hierbas que usan las personas para tratar la tos y los resfriados o la diarrea hacen más bien y causan menos problemas que los jarabes para tos y las fuertes medicinas que recetan algunos doctores. El té de la corteza del árbol neem ayuda a bajar la fiebre y quita el dolor. El aceite de la semilla de neem aplicado sobre el cuerpo ayuda a alejar los mosquitos.

Sin embargo, otros remedios caseros son menos efectivos y algunos pueden ser dañinos. Solamente utilice los remedios si está seguro de que no son dañinos y sabe exactamente cómo utilizarlos.

La mayoría de las enfermedades graves como la neumonía, el tétano, la fiebre tifoidea, la tuberculosis, la apendicitis, las infecciones de transmisión sexual y la fiebre después del parto deben ser tratadas con medicina moderna lo más pronto posible.

enjuagarse con agua corriente para quitar los gérmenes.

Las manos deben lavarse con frecuencia, especialmente después de ir al baño y antes de comer.

Preparación de los alimentos

Asegurarse de que todos en la familia tengan lo suficiente para comer y que la comida sea nutritiva (*Paso a Paso 65*) es vital para mantener una buena salud. El modo en que se almacenan y se preparan los alimentos también es importante para evitar las enfermedades.

- Lave bien sus manos con jabón y agua antes de preparar los alimentos.
- Asegúrese de que todas las ollas, los platos, los cuchillos y las herramientas utilizados en la preparación de los alimentos estén limpios.
- Mantenga la carne y el pescado crudos lejos de los alimentos cocinados.
- Cocine bien la carne antes de comerla.



Jim Loring / Tearfund

Estar limpios es importante para mantener una buena salud.

- Sirva alimentos frescos. No espere mucho tiempo antes de comer alimentos que han sido cocinados. La leche, el pescado, la carne cocida y el arroz cocido se estropean rápidamente. Si está recalentando alimentos cocinados, asegúrese de recalentarlos muy bien.
- Las moscas son portadoras de enfermedades por lo tanto, cubra los alimentos para mantenerlas lejos.

Agua apta para el consumo

El agua apta para el consumo es vital para la salud. Una manera de asegurar que el agua sea apta para el consumo es hervirla. Hervir el agua matará los gérmenes que provocan la diarrea, y hará que el agua sea apta para el consumo. Si el combustible es escaso, es posible purificar el agua usando la luz solar (*Paso a Paso 51* y www.sodis.ch).

Una vez que el agua ha sido tratada, debe mantenerse limpia. Si se almacena agua para



Richard Hanson / Tearfund

Tener suficiente alimento nutritivo y agua apta para el consumo mantendrá a las familias saludables.

beber, asegúrese de que los recipientes estén limpios y cubiertos con tapas para alejar las moscas y el polvo. No introduzca sus manos dentro del agua, en cambio use una taza de asa larga o un cucharón para sacar el agua del recipiente para beberla.

Cómo evitar lesiones

Trate de evitar que ocurran las lesiones.

- Mantenga todo objeto punzante como cuchillos, latas abiertas y vidrios rotos lejos de los niños.
- Mantenga los fósforos y las lámparas lejos del alcance de los niños.
- Tenga cuidado al cocinar y no permita que los niños pequeños se acerquen al fuego ni al agua hirviendo.
- Asegúrese de que los mangos de las ollas no sobresalgan de la estufa de manera que los niños no puedan alcanzarlos.
- Enseñe a los niños a cruzar las calles de manera segura.
- Mantenga lejos del agua los artículos eléctricos para evitar el riesgo de una descarga eléctrica. Enseñe a los niños a no tocar los tomacorrientes.
- No beba alcohol en exceso.

Cómo evitar una infección

Una buena higiene y prácticas de saneamiento en el hogar evitarán las infecciones. Para



Geoff Crawford / Tearfund

Tenga cuidado al cocinar y preparar alimentos para evitar accidentes.

obtener ideas sobre saneamiento comunitario ver *Paso a Paso 73*.

- No permita que los cerdos ni otros animales entren a la casa ni a los lugares donde juegan los niños.
- Si niños o animales defecan cerca de la casa, limpie esto al instante. Enseñe a los niños a usar la letrina.
- No escupa en el piso y cubra su boca cuando tosa o estornude.
- Asegúrese de que los niños estén vacunados. Por lo general, las vacunas son gratuitas y protegen en contra de muchas

enfermedades peligrosas. Busque consejo en su centro de salud más cercano.

- Trate las enfermedades infecciosas tan pronto como sea posible para evitar que se propaguen a otras personas.
- No camine descalzo en zonas donde es común la anquilostomiasis.

Artículo compilado por Maggie Sandilands utilizando información de Donde no hay doctor (Edición Revisada 2007), por David Werner con Carol Thuman y Jane Maxwell, publicado por la Fundación Hesperiana. Para obtener detalles sobre cómo pedir esta publicación vea Recursos, página 15.

Cuándo buscar ayuda médica

Muchas enfermedades y lesiones pueden ser tratadas en el hogar por un cuidador bien informado. Sin embargo, existe el riesgo de pasar por alto algo grave, o cometer un error o sugerir un tratamiento equivocado, lo que podría causar que la persona enferma empeore. Es importante reconocer cuándo consultar a un doctor. Si se tienen dudas, o si la condición de la persona enferma no mejora o empeora, consulte a un doctor.

Una persona que tenga uno o más de los siguientes signos probablemente esté demasiado enferma para ser tratada en el hogar sin ayuda médica calificada. **Su vida podría estar en peligro. Consulte a un médico lo más pronto posible.**

- Pérdida de una gran cantidad de sangre de cualquier parte del cuerpo
- Toser sangre
- Sangre en la orina
- Los labios y las uñas se vuelven azules
- Mucha dificultad para respirar que no mejora con el descanso
- No despierta (coma)
- Tan débil que se desmaya al ponerse de pie
- Un día o más sin poder beber líquido alguno
- Un día o más sin poder orinar
- Mucho vómito o diarrea grave que dura más de un día (o más de unas cuantas horas en los bebés)

- Heces negras como el alquitrán o vómito con sangre
- Dolor estomacal fuerte y continuo con vómitos en una persona que no puede evacuar
- Cuello duro con espalda arqueada con o sin la mandíbula dura
- Más de un ataque (convulsiones) en una persona que tenga fiebre o una enfermedad grave
- Fiebre alta (más de 39°C) que dura más de cuatro o cinco días
- Problemas con el embarazo o el parto como:
 - sangrado durante el embarazo
 - rostro hinchado y dificultad con la visión en los últimos meses
 - retraso largo una vez que se ha roto fuente y ha empezado la labor de parto
 - sangrado abundante.

Las mujeres embarazadas deben planificar por adelantado en caso de que se presenten complicaciones durante el parto. Piense sobre el lugar del parto, y si es en el hogar, tome en consideración por adelantado hacer arreglos de transporte a un centro de salud en caso de una emergencia.

Adaptado de Donde no hay doctor (Edición Revisada 2007), por David Werner con Carol Thuman y Jane Maxwell, publicado por la Fundación Hesperiana.

Defensoría de derechos por la provisión de salud

por el Dr. Kris Prenger



LAMB ayuda a los grupos de base comunitarios a hacer defensoría de derechos por la provisión de salud.

LAMB Integrated Rural Health and Development es una ONG cristiana que ha estado proveyendo servicios médicos a comunidades pobres en el noroeste rural de Bangladesh por más de 30 años. LAMB ofrece cuidado de la salud a nivel domiciliario y también a través de clínicas locales y un hospital con 150 camas. LAMB da prioridad a apoyar la salud de las mujeres y los niños.

En el 2008 se cumplirá el trigésimo aniversario de la Declaración de Alma Ata sobre Atención Primaria de Salud dirigida a lograr 'Salud para Todos' para el año 2000. Todavía falta un largo camino por recorrer para lograr esta meta.

Acceso a cuidado

Una investigación reciente realizada por la ONG ActionAid sobre el acceso al cuidado de la salud en Bangladesh reveló muchas barreras. El ochenta y siete por ciento de las personas encuestadas contestó que se sentía desanimada de usar las instalaciones de salud gubernamentales debido a la mala actitud del personal, la calidad de los servicios y la necesidad de pagar 'propinas' así como tarifas. En las instalaciones privadas, los costos eran 20 veces mayores

que en las instalaciones gubernamentales. La mayoría de este gasto era por medicamentos, a pesar de que muchos de estos medicamentos no eran esenciales. Las personas también utilizaron proveedores de salud informales incluyendo farmacéuticos, curanderos, y herbolarios.

Empoderamiento de las comunidades

La Declaración de Alma Ata priorizó la participación comunitaria, pero en la práctica, se ha otorgado mayor atención a los programas gubernamentales como la vacunación y los servicios de planificación familiar. Estos programas con estrategias 'asistencialistas' son importantes, pero en lugar de empoderar a las comunidades a menudo pueden crear una actitud de

dependencia. Las ONG pueden ayudar a evitar esto utilizando un enfoque con base en los derechos que anime a las comunidades locales a participar en la defensoría de derechos para hacer que los proveedores de servicios sean responsables de rendir cuentas de una asignación adecuada de cuidado. Las actividades comunitarias de LAMB se concentran en la facilitación de grupos de base comunitarios y en trabajar junto con el liderazgo local y los funcionarios gubernamentales para asegurar que las comunidades tengan acceso a cuidado de la salud.

Desarrollo de relaciones

LAMB opina que el mejor avance en la provisión del cuidado de la salud llega cuando las comunidades, los funcionarios gubernamentales y los expertos en salud trabajan unidos. LAMB trabaja tanto con las comunidades locales como con los funcionarios para ofrecer pericia y desarrollar relaciones entre los sectores.

En muchas comunidades las causas interrelacionadas de una mala salud son comunes, como la pobreza, la falta de educación y la injusticia social. Estas causas deben ser abordadas para restaurar la salud física, social y emocional de las personas. Las comunidades pobres a menudo sienten que no tienen modo alguno de mejorar las cosas. Las ONG que trabajan en estas comunidades pueden ayudar a promover la conciencia de los derechos, como el derecho al cuidado de la salud. A menudo las ONG tienen una posición influyente de manera que pueden ayudar a desarrollar buenas relaciones y a cerrar la brecha entre las poderosas autoridades locales y las comunidades pobres.

Influencia de los grupos de base

En Bangladesh, se establecen comités de salud de la zona local con respaldo del gobierno para ofrecer un foro donde poder

Es necesaria una asociación con las comunidades y el gobierno para promover un sistema de salud sostenible

Cómo trabajar unidos; un ejercicio

Recientemente en una sesión de capacitación se utilizó la siguiente actividad para demostrar la importancia de las relaciones. Cada participante tomó unas cuantas tiras de papel de color, algunas anchas y algunas estrechas. En las tiras anchas debían escribir posiciones de influencia y poder local como el Presidente de la Junta, el terrateniente o el funcionario del ministerio del gobierno. En las tiras estrechas escribieron los nombres de las personas que tenían un bajo estatus en la comunidad como el agricultor, el mendigo, la viuda y los niños. Las tiras fueron atadas en eslabones para formar una larga cadena con las tiras estrechas y anchas mezcladas.

Luego se preguntó a los participantes:

- ¿Dónde es más fuerte la cadena?
- ¿Dónde es más débil?

Donde se unían dos tiras estrechas en la cadena era más fácil de romper. Donde se unían dos tiras anchas era más difícil de romper. Luego se preguntó a los participantes cómo podían ayudar a la cadena completa a ser lo más fuerte posible. La respuesta es que cada eslabón tenga el mismo ancho.

La cadena es como una comunidad local. Los eslabones representan las relaciones entre las personas de distintos estatus. Si las tiras fueran todas anchas, entonces la cadena sería más fuerte. Por lo tanto, si se empodera a las personas de bajo estatus y se les permite participar, esto haría a toda la comunidad más fuerte.



LAMB se concentra en capacitar a mujeres como promotoras de salud y paramédicos.

La participación de la mujer

LAMB hace énfasis en la participación de la mujer en su trabajo. Para dar respuesta a las desigualdades entre los géneros en las comunidades LAMB ofrece capacitación en valores bíblicos (Génesis 1: varón y hembra creados a imagen de Dios) y utiliza actividades de teatro para despertar la conciencia sobre temas como el matrimonio a temprana edad, la exigencia de dotes, la violencia intrafamiliar, los abortos forzados y otros asuntos.

LAMB se concentra en capacitar a mujeres como promotoras de salud y paramédicos otorgándoles un fuerte papel público en el cuidado domiciliario de la salud y con base en clínicas.

El trabajo de micro crédito le brinda a las mujeres una mayor influencia debido a la contribución financiera que ellas pueden hacer para la seguridad económica de su familia. En las zonas donde trabaja LAMB, los grupos de mujeres apoyan parte de los costos de operación de las clínicas comunitarias. Los miembros de los grupos a su vez pagan tarifas menores cuando visitan la clínica.

Trabajo con el gobierno

LAMB ha trabajado para desarrollar la capacidad del gobierno local de proveer servicios de salud. Esta colaboración es importante pero puede resultar difícil. Pueden surgir fácilmente problemas de comunicación entre las ONG y los funcionarios locales cuando hay cambios en el personal. Los límites del financiamiento

gubernamental y los requisitos de papeleo pueden ser un problema. Las sospechas del gobierno de las ONG y el deseo de mantener el control también pueden crear retos. Se necesita paciencia de ambas partes para negociar los contratos y demostrar resultados. A nivel local, los mismos miembros de la comunidad a menudo son los mejores defensores de derechos para convencer a los funcionarios de apoyar los servicios aún si estos servicios son ofrecidos por las ONG.

El desarrollo de relaciones a nivel local es decisivo para focalizar la influencia nacional. LAMB presenta informes mensuales de las actividades locales del programa en reuniones con funcionarios locales. Se necesita un equilibrio cuidadoso para mantener el apoyo del gobierno pero también presentar la verdad cuando hay brechas en la provisión de servicios.

Es necesaria una asociación con las comunidades y con el gobierno para promover un sistema de salud sostenible.

El desarrollo de comunidades más fuertes ayudará a acercar al mundo a lograr la meta de 30 años de 'Salud para Todos'.

El Dr. Kris Prenger es el Asesor en Salud y Desarrollo Comunitario de LAMB.

*LAMB Integrated Rural Health and Development
Rajabashor
Parbatipur
Dinajpur Dt. 5250
Bangladesh*

E-mail: krisp@lambproject.org

dar respuesta al acceso para el cuidado de la salud. Las ONG pueden ayudar a establecer dichos comités asesores y equipar a los ciudadanos a participar, de manera que las comunidades locales puedan influir sobre la provisión de servicios. Debe permitirse a los representantes locales comunicar las preocupaciones de la comunidad directamente al liderazgo local y nacional.

En los países donde el voluntariado no es un concepto común, pueden requerirse incentivos (no financieros) para animar a las personas a tomar acción. Las comunidades deben responsabilizarse de exigir lo que necesitan, como cuidado de la salud o letrinas. El personal de las ONG debe recordar mantenerse alejado. El gobierno no debe rendir cuentas a las ONG, sino a la comunidad.

Cuidado dental en el hogar

por el Dr. Mathew George



Steve Adams / Tearfund

Todos debemos ocuparnos de la salud de nuestros dientes y encías. Limpie los dientes de los bebés con regularidad tan pronto como empiecen a salirles.

La condición de los dientes y las encías de una persona puede afectar toda su salud. Se necesitan dientes fuertes para comer alimentos como las nueces, el maíz, las frutas y la carne que son importantes para una buena salud. El dolor en la boca puede dificultar comer y llevar a la malnutrición. Los problemas de salud bucal como la caries dental y las enfermedades de las encías son ocasionadas por no limpiar los dientes adecuadamente.

A continuación algunas pautas para mantener los dientes y las encías saludables:

- Cepille sus dientes y limpie sus encías con regularidad preferiblemente dos veces al día.
- Después de comer limpie bien su boca de manera que no permanezcan restos de alimentos sobre los dientes. Trate de evitar comer aperitivos entre comidas.
- Enjuague su boca todos los días con agua de sal tibia para mantener sus encías saludables.
- Si es posible, visite regularmente a un dentista para un chequeo.

La dieta y el cuidado dental

En lugar de cosechar y preparar sus propios alimentos muchas personas ahora están comiendo alimentos procesados adquiridos en tiendas como pan, dulces, chocolate y galletas. Es particularmente importante que los niños, las personas mayores y las mujeres embarazadas coman los alimentos correctos. Trate de comer mucha fruta fresca y vegetales verdes. Los vegetales contienen fibra y esto evita que la comida se quede pegada en la

boca. Las frutas frescas contienen vitaminas y minerales que ayudan a asegurar encías saludables. Si se le hace difícil comer una fruta, exprímala y beba el jugo.

Los alimentos suaves y dulces y las bebidas con mucha azúcar son dañinas para los dientes y las encías. Los alimentos dulces pueden mezclarse con los gérmenes y crear caries, que son hoyos en los dientes. Los alimentos suaves se pegan más fácilmente

a los dientes y pueden mezclarse con los gérmenes para provocar problemas en las encías, si no se limpian los dientes.

- Si tiene una carie dolorosa, machaque un poco de clavo de olor y colóquelo, o aplique aceite de clavo de olor, en la carie. Esto ayudará a calmar el dolor. Consulte con un dentista tan pronto como sea posible.
- Si hay sangrado en las encías, enjuague con sal o disuelva una cucharada de sal en unas cuantas gotas de agua y masajee las encías con esta solución.

Dientes sensibles

A veces las personas sienten un dolor agudo en sus dientes cuando comen alimentos o toman bebidas calientes, frías, dulces o amargas. Si a menudo come alimentos como limones u otras frutas cítricas, entonces el ácido que éstas contienen puede dañar el revestimiento de esmalte de sus dientes. Para ayudar con esta sensibilidad es importante mantener una buena higiene bucal y continuar limpiando bien todas las partes de sus dientes y de su boca.

Los dientes de los bebés

La caries dental es un problema común hasta en bebés y niños pequeños. Sus dientes se vuelven dolorosos y se ven marrones o de color oscuro. Esto puede provocar infección en las encías y una pérdida temprana de los dientes. Esta condición a menudo se ve en los bebés que son alimentados con biberón. Los bebés tienden a beber lentamente de los biberones y los efectos del constante goteo del azúcar en la leche sobre los dientes frontales provoca caries rápidamente.

Para evitar esto:

- Amamante en lugar de alimentar con biberón.
- No dé a beber a un bebé nada de un biberón. El té dulce, el agua con azúcar o los

Estudio de caso

La señorita Sudesh Kumari es una enfermera dental comunitaria que trabaja en las remotas colinas de Rajmahal en el distrito de Sahibganj del estado de Jarkhand de la India. Ella trabaja en siete aldeas, proveyendo educación en salud dental así como tratamiento dental. Sudesh trabaja con los grupos de mujeres, los clubes de jóvenes y las escuelas primarias en las aldeas, enseñándoles sobre higiene bucal. Por medio de su trabajo con mujeres y niños ella ha animado a familias enteras a seguir sus pautas de higiene oral. Dado que son muy pobres para comprar cepillos de dientes o crema dental, ella los anima en cambio a usar ramillas flexibles de los árboles neem locales. Estas ramillas están disponibles gratuitamente, son baratas y efectivas, y los estudios han demostrado que la savia de una ramilla de neem puede tener propiedades beneficiosas.



Sudesh examinando a un aldeano en una clínica improvisada en la aldea.

Mathew George

jugos de frutas pueden dañar fácilmente los dientes de un niño.

- Los dientes y las encías de un bebé deben limpiarse después de cada alimentación o comida empezando tan pronto como aparezcan los primeros dientes.
- Debe animarse a los bebés a utilizar una taza tan pronto como puedan pues tienden menos a beber continuamente de una taza.

El Dr. Mathew George es el Coordinador de los Servicios de Salud Bucodental en Emmanuel Hospital Association.

*The Duncan Hospital
Raxaul
Bihar 845305
la India*

*E-mail: mathew@eha-health.org
Sitio web: www.eha-health.org*

Cómo limpiar los dientes

Si los dientes no se limpian adecuadamente, la comida que queda sobre ellos puede dañar los dientes y las encías. Es importante limpiar los dientes con cuidado cada día.

Utilice un cepillo de dientes suave. Un cepillo suave no dañará las encías.

Si no tiene un cepillo de dientes puede hacer un cepillo usted mismo:

- Elija una ramilla suave y verde (preferiblemente de un árbol neem o jujube) o un pedazo de bambú joven o de hierba fuerte.
- Mastique o machaque un extremo para hacerlo fibroso como un cepillo.
- Afile el otro extremo y úselo para limpiar entre los dientes.

Sin importar el tipo de cepillo que utilice, limpie sus dientes traseros así como sus dientes frontales. Restriegue todos los lados de cada diente, prestando atención a la parte superior y a los lados donde se encuentran las ranuras. Utilice un movimiento de limpieza circular mientras se mueve horizontalmente sobre las encías. No se cepille muy fuertemente. Luego empuje las cerdas del cepillo entre los dientes y restriegue.

Si no tiene crema dental, puede usar sal disuelta en agua limpia. El bicarbonato de soda también puede ser utilizado como sustituto de la crema dental mezclando 1 cucharadita de soda en 3 cucharaditas de agua e introduciendo el cepillo dentro de esta solución. Cuando sus dientes estén limpios, enjuague las piezas sueltas de comida con agua limpia.

ESTUDIO BÍBLICO

Un enfoque bíblico al cuidado de la salud

¿Existe un modelo bíblico para el cuidado de la salud? En muchos países el cuidado de la salud es llevado a cabo por trabajadores profesionales de la salud con base en un hospital o una clínica. Estas personas están altamente capacitadas para ofrecer cuidado especializado a pacientes individuales. A pesar de que un cuidado como tal puede ser eficaz, este abordaje es costoso y alcanza solamente a una cantidad limitada de personas. A menudo no es accesible a las personas pobres, especialmente en zonas rurales remotas y desanima la independencia y la confianza en sí mismo en las comunidades locales.



Un sistema de cuidado más eficaz, de bajo costo y accesible es el modelo de salud comunitaria. El mismo está fundamentado en la participación de la comunidad en dar respuesta a las necesidades de cuidado de la salud, e implica a profesionales del cuidado de la salud, curanderos y voluntarios de la comunidad. Los programas de promoción de la salud comunitaria se concentran en el desarrollo de recursos humanos, el empoderamiento, la confianza en sí mismo y las tecnologías adecuadas de bajo costo.

Leer Mateo 9:1-35

Estos versículos resaltan algunas características claves del abordaje bíblico al cuidado de la salud. Jesús vivió y creció en una comunidad pobre. Él conocía la situación local y entendía las necesidades físicas, sociales y espirituales de la comunidad. Las personas confiaban en él. Él sanó al paralítico, al ciego y al enfermo crónico. Pero él no se concentró solamente en las necesidades físicas de las personas. Él perdonó a las personas, se hizo amigo de los marginados y educó de una nueva manera a otras personas para responder a los problemas físicos, sociales y espirituales de esos tiempos. El modo en que Jesús interactuó con personas que estaban enfermas resalta cómo todos los aspectos de la salud (el social, el físico, el emocional, el psicológico y el espiritual) están vinculados.

Leer Mateo 9:36 a 10:14 y Lucas 10:1-17

Estos dos pasajes muestran cómo Jesús respondió a las necesidades de la comunidad local e ilustran las características claves de un abordaje bíblico al cuidado de la salud en países de bajo ingreso.

- ¿Cómo respondió Jesús inicialmente a los problemas de la comunidad? ¿Qué nos muestra su emoción y su respuesta a los problemas sobre la actitud de Dios al cuidado de la salud?
- ¿Cuáles son algunas de las otras características del abordaje bíblico y cómo se comparan con las características de los modelos con base en el hospital y con base en la comunidad?
- ¿Qué podemos aprender de estos pasajes sobre cómo responder a las necesidades de salud en nuestras propias comunidades?
- Además de los muchos problemas de salud, Jesús observó otra necesidad: 'La cosecha es abundante, pero pocos son los obreros.' (Mateo 9:37). La escasez de trabajadores de la salud capacitados es un problema mundial actual. ¿Cómo reclutó y equipó Jesús a personas que lo ayudaran?
- ¿Qué brechas o desafíos enfrenta usted al implementar un abordaje bíblico de cuidado de la salud en su comunidad? ¿Qué medidas pueden tomarse para dar respuesta a los mismos?

*El Dr. Robert Yee es el Director de Salud Bucodental de DentaId.
DentaId, Giles Lane, Landford, Salisbury, SP5 2BG, Inglaterra
E-mail: robert@dentaId.org Sitio web: www.dentaId.org*

Conocimientos y práctica: uso del agua en el hogar

por Yudith Contreras Veloso

El acceso a suministros de agua apta para el consumo es vital para la salud. El agua no es solamente esencial para beber sino que es necesaria para una buena higiene y saneamiento, lo que ayuda a proteger la salud de las familias y de las comunidades (*Paso a Paso 73*). A menudo el agua es un recurso polémico debido a que tantos usuarios compiten por tener acceso al mismo y muchas personas en todo el mundo no tienen suficiente para sus necesidades.



Muchas organizaciones apoyan proyectos de aprovechamiento de aguas cuyo objetivo sea resolver el problema del acceso al agua. Sin embargo, no siempre ven los resultados que esperan. Aún en los lugares donde las personas tienen acceso a un suministro básico de agua, puede todavía haber problemas de salud relacionados con el agua. Esto se debe a que los factores sociales y culturales influyen sobre el uso, el control y la calidad del agua.

Se llevó a cabo una investigación sobre estos factores en la región de Mosquitia en Honduras. Usando encuestas en el hogar, grupos de enfoque y observación, los investigadores estudiaron los conocimientos, las actitudes y las prácticas de las personas respecto al uso del agua en el hogar. La investigación involucró a tres grupos étnicos (los garífunas, los miskitos y los ladinos-mestizos), que representan tres culturas diferentes, dado que el modo en que las personas usan el agua dentro del hogar a menudo está influenciado por costumbres tradicionales. Los líderes comunitarios

y estudiantes de escuela secundaria de las comunidades ayudaron a recoger la información.

Las comunidades participantes en el estudio son todas pobres y enfrentan problemas de seguridad alimentaria durante algunas partes del año. A pesar de que hay varias fuentes de agua en esta región, muchas de éstas están contaminadas por la erosión del suelo, los químicos usados en la agricultura, las aguas residuales o residuos venenosos. Cada una de las comunidades participantes en la investigación tiene un suministro de agua por cañería que lleva agua directamente a los hogares de muchas familias. Las comunidades también se han beneficiado de recientes inversiones gubernamentales y privadas dirigidas a la construcción y la mejora de infraestructura y equipos locales para la provisión de cuidado de la salud. Se han producido talleres de capacitación, programas de radio, afiches y otros materiales educativos para promover la buena salud, incluyendo la importancia de

tratar el agua en el hogar para asegurar que sea apta para el consumo.

A pesar de todo esto, continúan las altas tasas de enfermedad y mortalidad. Muchas de estas enfermedades están vinculadas con el uso, el manejo y el tratamiento del agua en el hogar.

Cómo tratar el agua

La investigación descubrió que todas las personas en las tres comunidades tenían algún conocimiento sobre la importancia de manejar y tratar el agua para el consumo (*Paso a Paso 51*). Sin embargo, estos conocimientos no siempre son aplicados. Muchas personas no se dan cuenta de que el agua que llega a sus casas por las cañerías no necesariamente es apta para el consumo. Setenta y cinco por ciento de las familias garífuna lleva a cabo algún tipo de tratamiento del agua en sus hogares, pero menos de la mitad de las familias mestizo y miskito aplican sus conocimientos sobre el tratamiento del agua. En los tres grupos, a pesar de las tradiciones culturales, los métodos más comúnmente usados para hacer el agua apta para el consumo son:

- hervirla
- calentar el agua bajo el sol
- agregar cloro. Sin embargo, debido a que el cloro es costoso, las personas no lo usan consistentemente a menos que sea provisto gratuitamente por los centros de salud.

Cómo almacenar agua dentro del hogar

Una vez el agua es tratada, por lo general es almacenada en barriles, cubetas o recipientes plásticos. Éstos no siempre tienen tapas para cubrirlos y protegerlos, lo que implica que el agua se contamina por el polvo, los mosquitos y las moscas. Se encontró prueba de esto en todos los hogares.

Las personas usan jarras o tazas para introducir en los recipientes y buscar agua. A menudo muchas personas diferentes usan la misma taza y sus manos entran en contacto con el agua cuando lo hacen. Dado que las personas generalmente no se lavan las manos, esto puede propagar gérmenes al agua. A menudo la misma taza es utilizada tanto para obtener agua como para beberla y es reutilizada sin ser lavada. De esta manera se transmiten gérmenes.

Otras costumbres relacionadas

La falta de higiene y saneamiento en los hogares y las comunidades es otro factor clave. Algunos ejemplos incluyen:

- los patios a menudo están llenos de residuos domésticos
- las letrinas no son limpiadas muy a menudo
- los residuos son vertidos cerca de fuentes naturales de agua
- las letrinas se construyen cerca de los ríos y las aguas residuales de algunas de las letrinas van directamente a los ríos.

Por lo general, los niños de estas comunidades no usan zapatos. Al jugar entran en contacto con el agua, los ríos y los lagos que tienen diferentes grados de contaminación. Las mujeres pasan mucho tiempo lavando ropa en los ríos y en zonas que tienden a formar piscinas de agua estancada donde puede crecer bacteria que provoca que se desarrollen enfermedades.

Lavarse las manos es vital después de usar el sanitario o antes de preparar o comer alimentos, pero a menudo esto se descuida. De esta manera las enfermedades pueden transmitirse a otros miembros de una familia o comunidad.

Conclusión

A pesar de que se ha transmitido información y conocimientos sobre agua y saneamiento dentro de estas comunidades, esto no ha conllevado automáticamente a cambios en las prácticas. No hay apoyo ni reflexión a largo plazo para animar las buenas prácticas de higiene y de tratamiento del agua. Todas las comunidades demostraron prácticas que podrían perjudicar la calidad de su salud; no es solamente un problema para ciertos grupos.

Proveer a las comunidades un acceso al agua apta para el consumo no solamente requiere soluciones tecnológicas eficaces sino que además implica capacitación, despertar la conciencia y una organización a nivel comunitario. Esto es necesario para asegurar que todos los miembros de la comunidad sigan buenas prácticas en torno al uso y el tratamiento del agua. Este proceso requiere apoyo sostenido y fundamentado que respete las tradiciones culturales locales y tome en cuenta las diferentes necesidades de los hombres y las mujeres y los niños.

Yudith Contreras Veloso es antropóloga, y este artículo se fundamentó en investigaciones llevadas a cabo en el 2001 y el 2002 para su tesis sobre 'Condiciones sanitarias, diversidad cultural e impacto sobre la salud'.

Apartado Postal 15133
Tegucigalpa
Honduras

E-mail: contrerasveloso@gmail.com

El sitio web tilz <http://tilz.tearfund.org/espanol>

Las publicaciones internacionales de Tearfund pueden descargarse gratuitamente desde nuestro sitio web. Puede buscar cualquier tema para ayudarse en su trabajo.

TASO (The AIDS Support Organisation)

Strategies for Hope y TASO han producido un nuevo libro y una nueva película ambos titulados *United Against AIDS: the Story of TASO*. En las mismas, los clientes de TASO describen cómo la organización los ha empoderado para 'vivir positivamente con el VIH'. Ambos, el libro y la película abordan desafíos como los altos niveles de prevalencia del VIH en el norte de Uganda después de dos décadas de conflicto y la prevención del VIH dentro del matrimonio y de otras relaciones a largo plazo.

El libro cuesta £2.80 y el DVD cuesta £16.

Para hacer pedidos sírvase contactar:

TALC
PO Box 49
St Albans
AL1 5TX
Inglaterra

E-mail: info@talcuk.org

Sitio web: www.talcuk.org

Recursos para el cuidado de la salud de la Fundación Hesperiana

La Fundación Hesperiana es una editora sin fines de lucro de libros y otros materiales educativos que ayudan a las personas a tomar la iniciativa del cuidado de su propia salud. Estos libros escritos de manera sencilla y completamente ilustrados, contienen información que puede salvar vidas sobre el diagnóstico y el tratamiento de una amplia variedad de problemas de salud. La Fundación Hesperiana trabaja con trabajadores de la salud, grupos de base, y organizaciones

comunitarias en todo el mundo para asegurar que estos recursos sean prácticos, accesibles y apropiados en distintas condiciones y culturas. Algunos de los útiles libros disponibles incluyen:

- *Donde no hay doctor*
- *Setting up community health programmes*
- *HIV Health and Your Community*
- *Donde no hay dentista*
- *Un libro para parteras*
- *Saneamiento y limpieza para un ambiente sano*
- *Agua para vivir: cómo proteger el agua comunitaria*

Muchas de estas publicaciones han sido traducidas a idiomas locales; para obtener más detalles vea el sitio web. Todos estos recursos pueden ser descargados gratuitamente o pedidos desde el sitio web:

www.hesperian.org

o escriba a:

Hesperian Foundation
1919 Addison St
Suite 304
Berkeley
California 94704
Estados Unidos

Organización Mundial de la Salud (OMS)

En el sitio web de la OMS puede encontrarse información actualizada sobre salud y específica para cada país, consejos y recursos sobre muchos temas relacionados con la salud:

<http://www.who.int/es/index.html>

Para obtener consejos sobre temas de salud infantil ver:

www.who.int/child-adolescent-health

Guías PILARES

Las Guías PILARES de Tearfund están dirigidas a los grupos comunitarios a nivel local y animan el aprendizaje con base en el debate para ayudar a las personas a implementar el cambio en sus comunidades.

La Guía PILARES sobre *Cómo fomentar la buena higiene y el saneamiento* ofrece ideas prácticas para animar el lavado de las manos, los suministros de agua aptos para el consumo y el diseño de letrinas. La Guía *Crédito y préstamos para negocios pequeños* anima las buenas prácticas en la conservación de registros, la planificación y cómo mantener grupos de ahorros y crédito.

La Guía *Improving food security* ofrece información práctica sobre el control de las plagas, los bancos de granos y las nuevas técnicas para la preservación y el almacenamiento de los alimentos. Éstas y otras publicaciones de Tearfund pueden pedirse a:

Tearfund Resources Development, 100 Church Road, Teddington, Middlesex, TW11 8QE, Inglaterra
E-mail: roots@tearfund.org

Uso incorrecto de los antibióticos

por Theodore Mbata

El uso incorrecto de los antibióticos es un problema en los países en todo el mundo pero especialmente en el sur, donde las personas a menudo los utilizan para tratar cualquier infección menor, con o sin receta médica. El uso no apropiado de antibióticos frecuentemente conlleva al desarrollo de cepas resistentes de la bacteria que provocan infecciones. Esto implica que en el futuro estos antibióticos no serán eficaces para tratar las infecciones. El uso excesivo de antibióticos también aumenta el costo del tratamiento innecesariamente.

El valor de los antibióticos

El cuidado médico moderno a menudo depende de los antibióticos. Los antibióticos son un tratamiento eficaz para curar la infección y agilizar la recuperación de una enfermedad. Están fácilmente disponibles y son relativamente libres de efectos secundarios dañinos.

Uso incorrecto de antibióticos por parte de los trabajadores de la salud

Con cada vez más antibióticos disponibles para tratar infecciones bacterianas, los trabajadores de la salud deben tener cuidado de escoger el medicamento más apropiado para cada infección. También deben tomar en cuenta los riesgos de salud específicos como una alergia al antibiótico y si el paciente puede seguir los requisitos completos del tratamiento. Es necesaria la experiencia médica para tomar decisiones apropiadas sobre el tipo de medicamento, la dosis, la frecuencia con que se toma y la duración del tratamiento.



African Health

Responsabilidad del paciente

Sin importar lo eficaz que pueda ser un medicamento, no trabajará apropiadamente si el paciente no sigue las instrucciones. A menudo las personas dejan de tomar los antibióticos tan pronto como se sienten mejor y no terminan el curso completo de tratamiento. Esto puede reducir la eficacia de la cura y hasta puede provocar que la infección empeore. A veces las personas toman una sobredosis con la falsa creencia de que al tomar más medicamento se mejorarán más rápidamente. La importancia de completar el curso completo de los antibióticos y de tomar la dosis correcta a las horas indicadas debe ser enfatizada por el doctor que receta los antibióticos y el farmacéutico que los dispensa.

Las personas deben tener cuidado al comprar antibióticos. Deben comprarlos de un farmacéutico confiable y verificar que los antibióticos sean genuinos y no estén vencidos. Los antibióticos deben almacenarse en condiciones frescas y secas.

Cómo disminuir el uso incorrecto de antibióticos

Los doctores y los farmacéuticos que proveen antibióticos deben asegurarse de que cada vez que se entregue un antibiótico, la dosis y la duración de uso sean apropiadas y el paciente las entienda. Los hospitales deben adoptar medidas para restringir el uso de los antibióticos más fuertes y monitorear la resistencia a los antibióticos. Los pacientes deben hacerse responsables de no comprar antibióticos sin una receta, y si son recetados, de seguir

Los trabajadores de la salud deben tener cuidado de escoger el medicamento más apropiado para cada infección

el plan de tratamiento plenamente y con precisión.

Theodore Mbata
Department of Applied Microbiology and Brewing
Nnamdi Azikiwe University
P.M.B 5025
Awka
Nigeria
E-mail: theoiyke@yahoo.com

Uso incorrecto común

Algunos usos incorrectos comunes por parte de los trabajadores de la salud incluyen:

- recetar antibióticos cuando no existe una infección bacteriana
- recetar el medicamento equivocado, o la dosis equivocada para tratar una infección que sí existe
- recetar antibióticos por más tiempo del necesario
- recetar un antibiótico fuerte cuando uno menos fuerte sería igual de efectivo
- escoger un medicamento costoso cuando uno más barato pero igual de efectivo o ligeramente menos efectivo sería adecuado.

Usos incorrectos comunes por parte de los pacientes:

- exigir antibióticos aún cuando el doctor piensa que no es necesario o comprar antibióticos sin una receta
- no terminar el curso del tratamiento porque se deja de tomar el antibiótico tan pronto como se sienten mejor.