



FISANIM A.C.

Fideicomiso para la Salud de los Niños Indígenas de México A.C.

MANUAL 1

QUEREMOS ESTAR SANOS LA SALUD EMPIEZA CON UNA BUENA ALIMENTACIÓN.

Todas las personas tienen derecho a tener comida sana y suficiente y a servicios de salud. Es un deber de todos, gobiernos personas y comunidades, cuidar que esto se cumpla.

Cuando los derechos al agua, alimentación y la salud no se cumplen nos debilitamos, nos da la desnutrición y es mas fácil que nos enfermemos.

Queremos estar sanos para no tener dolores y cansancios, para ser más fuertes, hacer mejor nuestros trabajos, ceremonias y estudios, para realizar actividades comunitarias y también para disfrutar de nuestras fiestas, actividades creativas y descansos.

Alimentarnos bien es necesario para que nuestro cuerpo este sano, fuerte y produzca las defensas necesarias para que ya sea sólo o ayudado por la medicina, pueda sacar a la enfermedad.

La desnutrición es la falta de nutrientes en el cuerpo que produce debilidad. La desnutrición no es una enfermedad, pero es la causa de que las enfermedades entren al cuerpo, lo enfermen y lo dañen.

Nuestra salud empieza en la de nuestra madre y mientras estamos dentro de su cuerpo, su alimentación es la que formará nuestros órganos y hará que estos funcionen bien y podamos resistir a las enfermedades tanto hereditarias como adquiridas.

Las madres bien alimentadas, pueden amamantar a sus hijas e hijos brindándoles así nutrientes y defensas para todas las enfermedades. **La leche materna de madres que comen bien, es el mejor alimento.**

Las enfermedades hereditarias son las que se transmiten de padres y madres a sus hijos, algunas de ellas son el cáncer, epilepsia, deformaciones diversas, debilidad en ciertos órganos, el alcoholismo y muchas otras.

Las enfermedades adquiridas son las que se transmiten por contagio. Las más comunes se transmiten de una persona a otra y son causadas por organismos que no podemos ver pero que entran en nuestro cuerpo y lo enferman (gérmenes, bacterias y virus). Estas enfermedades son llamadas infecciosas y se pueden transmitir por el aire al toser o

estornudar, por tocar heridas sucias, por las patas de los animales que tienen suciedad o caca, por el agua contaminada, por contacto sexual o por tocar cosas que no están limpias.

Algunas de estas enfermedades son: la diarrea, la disentería, dolores de garganta, la tos, dolores de oído, heridas infectadas, llagas con pus, pulmonía, tuberculosis, la influenza y el Covid.

Las enfermedades que más nos afectan y que causan más mortalidad son las diarreas, las enfermedades respiratorias y la diabetes.

En las últimas décadas debido a la mala alimentación, a la falta de agua potable y al consumo de chatarra y refrescos, han crecido de una manera exagerada las enfermedades como la obesidad, la diabetes, la tos crónica y la tuberculosis.

Otras enfermedades son ocasionadas por venenos como: plaguicidas o agroquímicos. otras, por el trago, el tabaco y otras sustancias tóxicas.

También hay algunas enfermedades afectan a nuestra mente.

Para la mayoría de las enfermedades existen remedios naturales y medicinas, pero si las personas siguen estando en ambientes sucios o contaminados volverán a enfermarse.

Otras enfermedades infecciosas son causadas por virus que son organismos aún más pequeños que los microbios y las bacterias, se contagian de la misma manera, o sea de una persona a otra, estas enfermedades son: la gripa, la varicela, el sarampión, paperas, diarreas virales, influenza y Covid.

El problema de la automedicación.

Hace algunos años se empezaron a abrir en la comunidades de los Altos de Chiapas y de la Diócesis de San Cristóbal, farmacias que venden medicamentos que deben ser recetados por doctores, como antibióticos, jarabes, sueros, que son muy peligrosos si se usan de manera incorrecta. Los dueños de las farmacias lo que quieren es vender la medicina y ellos la venden sin receta, engañan a la gente y le dicen que tomen demasiada cantidad para vender más. Esto hace que las personas se enfermen peor todavía.

También muchas personas se **automedican** y si ven que un medicamento no cura de inmediato su enfermedad toman más cantidad y cuando no hace efecto, lo cambian por uno más fuerte y cada vez se complica más.

Es muy preocupante que muchas mujeres embarazadas que no tienen comida o tiempo para comer, se inyectan algo que llaman suero vitaminado intravenoso. En realidad, nadie sabe que contiene ese suero y cuando las mujeres en vez de alimento, inyectan esta sustancia a su sangre, pueden dañar gravemente a los hijos e hijas que están en su seno.

Es muy importante detener esta práctica, pues hay muchos niños que han nacido con problemas en su cerebro y deformaciones en su cuerpo debido a estas inyecciones y pastillas.

Es necesario que los promotores y promotoras de salud aconsejen a las mujeres embarazadas a que se alimenten lo mejor posible y no se inyecten esos sueros, ni se automediquen.

El Fideo y Cáritas entregan en las comunidades un **alimento enriquecido** en polvo para preparar "ul". Este polvo está hecho especialmente para que la mujer esté fuerte durante el embarazo y sus hijas e hijos nazcan de buen peso y ellas puedan amamantar más de un año a sus criaturas. **Este alimento enriquecido también lo deben de tomar las niñas, los niños y los ancianos.**

VACUNAS.

Para prevenir contagiarse de algunas de estas enfermedades, existen vacunas que hacen que nuestras defensas aprendan a combatir a estas enfermedades y no nos enfermemos.

Las vacunas deben aplicarse en la infancia, algunas de ellas también a los adultos.

Consejos para cuando nos vacunamos.

Con las vacunas puede ser que suba de temperatura, en ese caso, poniendo trapitos de agua fría en la frente y la panza, la temperatura bajará, de no ser así hay que consultar al promotor de salud que seguramente nos recomendará paracetamol.

Si las enfermedades virales entran en nuestro cuerpo, no hay medicamentos que las combatan, debemos esperar que salgan de nuestro cuerpo, tomando muchos líquidos, permaneciendo en reposo, lavándonos las manos constantemente y alimentándose lo mejor posible con suficientes frutas, verduras, frijoles, tortilla y agua.

PARÁSITOS Y DESPARASITACIÓN.

Llamamos parásitos a: pequeños organismos que viven en nuestro cuerpo y causan muchas enfermedades. Viven en nuestras tripas, en nuestro culo y otros lugares.

También hay parásitos que viven en nuestra sangre y entran en un piquete de zancudo, estos piquetes causan el paludismo, el dengue, la chikungunya y el zika.

Hay otros parásitos que viven en la piel y el pelo, son los piojos, las chinches, pulgas y garrapatas.

Otros parásitos son hongos como la tiña y el pie de atleta que hace que nos huelan mal los pies.

Los llamados mezquinos también son una enfermedad que se cura con medicina.

En nuestro cuerpo también pueden llegar a vivir lombrices, oxiuros, solitarias, amibas o muchos parásitos más.

Hay parásitos que pueden verse a simple vista. Otros no se ven. Se pegan al intestino y causan peligrosas infecciones que se llaman parasitosis intestinales.

Los huevecillos de todos estos parásitos salen del cuerpo con la caca. Si se caga en el suelo, el viento se lleva los huevecillos hacia las aguas de ríos, manantiales o arroyos. También llegan a través del viento a las manos de la gente o van a dar a las frutas y verduras. Por lo que, si no nos lavamos las manos después de cagar, hervimos el agua antes de beberla o lavamos los alimentos antes de comerlos, podemos contagiarnos.

Manejo de la caca con parásitos.

Después de la primera toma del desparasitante, hay que poner sobre nuestra caca una mezcla de cal y ceniza (mitad y mitad). Si cagamos al aire libre, la caca puede traer lombrices y huevecillos, por eso es importante echarle la mezcla y enterrarla.

Si es en baño con drenaje, se lava el baño con cloro después de cada evacuación.

Si un miembro de la familia ha sido contagiado, debe consultarse con el promotor de salud o ir al Centro de Salud donde le dirán cómo aliviarse.

Se recomienda regularmente tomar desparasitantes naturales como el epazote, ajo, estafiate y los que acostumbren en tu comunidad.

Existe un tipo de huevecillos que entran por la piel de las personas descalzas para llegar a hasta su intestino. Por eso es importante y necesario usar huaraches o zapatos. Si no se tienen, deben lavarse los pies antes de entrar a su casa o al menos antes de acostarse.

A veces se tienen parásitos, pero no causan molestias. La persona parece sana, pero también arroja huevecillos por la caca a esta persona se le llama portador sano. Aunque no se tenga dolor se pueden tener parásitos. **Por eso es importante lavarse las manos antes de tocar cualquier alimento y después de cagar.**

Si se puede, hay que ir al Centro de Salud de la comunidad para hacer un examen de la caca. Con eso se puede saber si niñas y niños o algún otro miembro de la familia tiene parásitos intestinales. Si resulta que si hay parásitos debe desparasitarse toda la familia con medicamento como lo indique el promotor de salud.

Muchas infecciones intestinales comunes pasan de una persona a otra por falta de limpieza. Miles de microbios y lombrices o sus huevecillos salen en la caca de las personas infectadas. Pasan de la caca de una persona a la boca de otra por medio de uñas y dedos sucios, o de agua o comida contaminada.

Las enfermedades que se transmiten así, de caca-a-boca, incluyen:

- Diarrea y disentería causadas por amibas y bacterias,
- Lombrices y gusanos intestinales de distintas clases,
- Hepatitis, fiebre tifoidea y cólera.

LA DIARREA EN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS.

La diarrea es la causa de muchas muertes de niños pequeños, mayorcitos y aun de persona adultas. La diarrea más común y peligrosa es la que se presenta cuando se padecen infecciones causadas por parásitos, bacterias y virus. Esos llegan a nuestro intestino por medio de agua, alimentos sucios o por preparar la comida con las manos sucias o por no lavarlas después de hacer caca.

La diarrea es la manera en que el cuerpo responde a los parásitos, bacterias y virus. Nuestras tripas se irritan y por eso se mueven más rápido y desechan mucha agua. Cuando esto pasa, la caca cambia de forma, se vuelve más aguada o líquida y se siente necesidad de cagar muchas veces.

La diarrea hace que se salga el agua del cuerpo. La pérdida de agua y sales se le conoce como **deshidratación**. Mientras más líquidos se pierden, la deshidratación puede llevar a la muerte.

Y si además hay vómito y fiebre, la deshidratación es más rápida.

La deshidratación severa se reconoce porque las niñas y niños están débiles, lloran mucho y además tienen:

1. La mollera hundida
2. La boca y lengua secas
3. Los ojos y mejillas hundidos
4. La piel seca y se pega cuando se pellizca
5. Lloran con pocas lágrimas o sin ellas
6. La orina es poca y muy oscura
7. La panza está hundida

No hay que esperar a que el niño tenga todo eso. Si hace caca líquida más de tres veces en el día, debe darle agua o suero.

Cuando la deshidratación es más grave, se pierde peso, el pulso es débil, la respiración es profunda y agitada, se pierde el conocimiento y se puede llegar a la muerte.

Otra consecuencia de la diarrea es el daño nutricional. Los movimientos acelerados de las tripas provocan que los alimentos pasen rápidamente y no se absorban bien, pues no permanecen el tiempo suficiente dentro del intestino.

Si la diarrea es frecuente, se produce la desnutrición. Hay retraso en el crecimiento y desarrollo que pueden ser difíciles de recuperar. Las niñas y niños desnutridos se enferman más de diarrea porque tienen pocas defensas para combatir las enfermedades.

Cuando niñas y niños tienen diarrea es necesario reponer los líquidos y seguir con su alimentación. La manera más fácil de reponer el agua y las sales perdidas es dándoles suero oral. El suero oral puede salvar la vida de los niños y las niñas.

Si tiene acceso al promotor de salud o al centro de salud, pida los sobres que deben diluirse en agua bien hervida. Si no consigue el suero, también puede prepararlo en casa.

Hierva 4 tazas de agua durante diez minutos, agregue 4 cucharadas rasas de azúcar y la punta de una cucharadita de sal. Si tiene bicarbonato, agregue la misma cantidad que de sal. Puede añadir un poco de jugo de limón o de naranja para mejorar el sabor.

Se recomienda dar una taza de suero después de hacer caca durante todo el día. También, las niñas y niños pueden tomarlo si tienen sed. Hay que insistir que tomen lo más que se pueda cada vez, pero en pequeños sorbos para que no vomiten. No debe guardarse el suero por más de un día.

Si hay vómito, es mejor darles a cucharaditas a cada ratito, para que el niño o la niña no vomiten el suero.

Durante la diarrea se recomienda seguir alimentándolos para que se recuperen y ganen la energía perdida.

Niñas y niños que tomen pecho deben seguir recibéndolo además del suero.

Pueden seguir comiendo los alimentos y bebidas que ya acostumbraba, como atoles, arroz, caldo de frijoles, sopas, tortillas, verduras y cereales cocidos, entre otros.

No se deben tomar medicamentos que no recete el promotor o el doctor. No son necesarios y pueden hacer daño a las niñas y a los niños. Casi siempre la diarrea se cura sola en unos días.