Manual de Capacitación en Salud y Alimentación para períodos de emergencias: Bajas temperaturas

alternativa
Centro de Investigación Social y Educación Popular

Programa Mundial de Alimentos

unicef
Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Manual de Capacitación en Salud y Alimentación para períodos de emergencias: Bajas temperaturas

alternativa
Centro de Investigación Social y Educación Popular

Programa Mundial de Alimentos

unicef
Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Manual de Capacitación en Salud y Alimentación para períodos de emergencias: Bajas temperaturas

Elaboración de contenidos educativos: Laura Retamozo Correa
Revisión: Laura Perander - UNICEF
Ramón Cisneros - PMA
Diagramación: Delia Chiroque - Luz Verde S.R.Lta.
Ilustraciones: Elías Narvaez

Segunda Edición
Lima, julio 2008
60 páginas

alternativa
Centro de Investigación Social y Educación Popular
Centro de Investigación Social y Educación Popular
Jr. Emeterio Pérez 348 - Urb. Ingeniería,
San Martín de Porres
Telfs.: 481-5801 - 481-1585 Fax: 481-6826
Página WEB: www.alter.org.pe
E-mail: direcc@alter.org.pe

Programa Mundial de Alimentos
E-mail: wpt.lima@wpt.org
Página WEB: www.wpt.org
Telf.: 440-4000
Fax: 222-0568

unicef
Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
Parque Meiggs Porras 350
Miraflores
Telf.: 213-0707 Fax: 447-0370
Página WEB: www.unicef.org

CONTENIDO

Presentación

Cómo utilizar el manual

Sesión N° 1: Cuidando nuestra salud		*Pág.*
1.1.	Recibamos a los participantes	8
1.2.	Presentemos el problema	9
1.3.	Objetivos de la sesión	10
1.4.	Realicemos preguntas motivadoras	10
1.5.	Desarrollemos el contenido educativo	11
1.6.	Realicemos una práctica	21
1.7.	Medimos lo aprendido	24
1.8.	Nos comprometemos	25
1.9.	Materiales para la sesión 1	25

Sesión N°2: Cuidando nuestra alimentación

2.1.	Recibamos a los participantes	28
2.2.	Presentemos el problema	29
2.3.	Objetivos de la sesión	30
2.4.	Realicemos preguntas motivadoras	30
2.5.	Desarrollemos el contenido educativo	31
2.6.	Reforcemos lo aprendido	40
2.7.	Desarrollemos contenidos educativos	43
2.8.	Reforcemos lo aprendido	48
2.9.	Medimos lo aprendido	49
2.10.	Nos comprometemos	49
2.11.	Materiales para la sesión 2.	50

Anexos: 51

Dinámicas para las sesiones educativas 52

Lecturas básicas de alimentación 55

Bibliogafía 58

PRESENTACIÓN

El presente manual tiene como objetivo brindar los conceptos básicos de salud y alimentación a promotores y lideres de zonas rurales y periurbanas, enmarcando su manejo e importancia en los periodos de emergencia (friajes, terremotos, inundaciones, etc.) en las comunidades altoandinas del Perú. Así mismo el definir las prioridades de salud y alimentación al interior de los hogares en función a las demandas y requerimientos nutricionales de los diferentes grupos de etéreos.

Con todo ello pretendemos que los líderes y autoridades potencien su rol educativo dentro de su comunidad, activando al interior de las familias y organizaciones locales las pautas de prevención en salud y alimentación en períodos de emergencia.

El presente **Manual de Capacitación en Salud y alimentación para períodos de emergencias: Bajas temperaturas**, forma parte del esfuerzo conjunto del UNICEF, el Programa Mundial de Alimentos, Alternativa, INDECI y las Direcciones Regionales de Salud de Puno, Abancay y Huancavelica todos unidos para enfrentar las graves consecuencias generadas por los desastres naturales de nuestro país a través de la prevención familiar y comunal.

CÓMO UTILIZAR EL MANUAL

El manual de capacitación muestra la secuencia metodológica de dos sesiones educativas, considerando en cada caso los siguientes pasos:

- ✓ Presentación y dinámica de encuentro en el grupo
- ✓ Presentación de objetivos
- ✓ Búsqueda de saberes previos
- ✓ Construcción de nuevos conocimientos
- ✓ Compromisos personales y/o comunales
- ✓ Materiales necesarios para la sesión

Se pretende con esta metodología, que los nuevos conceptos se construyan en base a las experiencias de los propios participantes, respetando sus peculiaridades y tradiciones, por ello la capacitación será muy dinámica, con participación activa de los asistentes.

Las dinámicas y juegos presentados fueron validados y despertaron el interés y atención de los y las participantes, es posible crear nuevos juegos o adecuarlos a las condiciones del lugar, de los participantes, recursos, etc. Nuestra intención es que el grupo aprenda jugando y divirtiéndose.

Sesión I:
Cuidando
nuestra
Salud

Sesión I: Cuidando nuestra Salud

1. RECIBAMOS A LOS PARTICIPANTES

Para conocernos mejor y unir mas al grupo realizaremos una dinámica.
Vamos a pedir a los asistentes que formen grupos de 4 ó 5 personas e imaginaremos por momento que somos …

Una planta… si fuera así, qué planta me gustaría ser, demos un ejemplo… Una tuna, porque es muy resistente puede estar sin agua mucho tiempo y así dar frutos.

De esta manera cada uno de los participantes pensará lo que le gustaría ser y por qué.
Para eso se entregará a cada grupo una cartulina con las indicaciones:

Grupo 1: Si fuera un árbol… que árbol te gustaría ser y Por qué?
Grupo 2: Si fuera una fruta … qué fruta sería y por qué?
Grupo 3: Si fuera un animal … qué animal le gustaría ser y por qué?
Grupo 4: Si fuera una herramienta … qué herramienta le gustaría ser y por qué?

Daremos un fuerte aplauso luego de la presentación de cada grupo.

Luego de unos minutos compartiremos con todos nuestra elección y nos presentaremos.

2. PRESENTEMOS EL PROBLEMA

Reflexionemos con el grupo sobre el problema que trataremos en la sesión de hoy:

PREGUNTAMOS:

En nuestra comunidad hay ciertas épocas del año donde el frío se hace más intenso, las plantas se "queman", los animales no tienen pastos, las personas se enferman y los niños pequeños se pueden hasta morir, debemos aceptar esto sin hacer nada?

Estimulemos la participación y copiemos las respuestas del grupo en la pizarra o papelote.

DECIMOS:

Es posible prepararnos y prevenir las consecuencias de las heladas, es más, hoy mismo aprenderemos nuevas formas de hacerlo, veremos cómo nos organizamos entre los vecinos Para ayudar.

3. PRESENTEMOS LOS OBJETIVOS DE LA SESION

¿Qué aprenderemos hoy?

1. ¿Cómo afecta el frío a nuestro cuerpo?
2. ¿Qué cuidados debemos tener para evitar que el frío afecte nuestro cuerpo?
3. ¿Quiénes son los que tienen más riesgo de enfermar?

4. REALICEMOS LAS PREGUNTAS MOTIVADORAS:

1. Recogemos las ideas y las anotamos en el papelote o pizarra.
2. Procurar que participen todos.

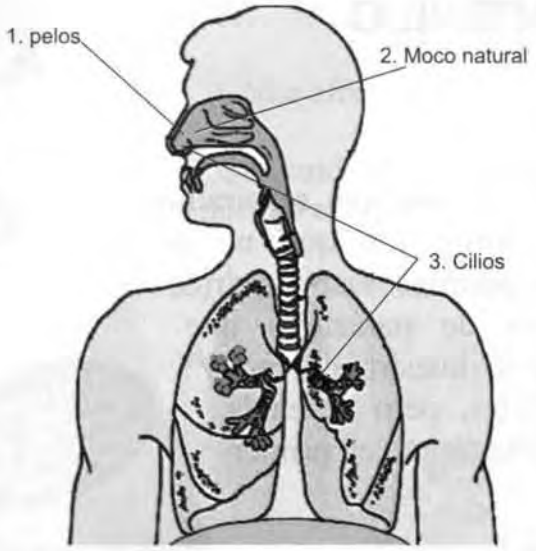
5. DESARROLLEMOS EL CONTENIDO EDUCATIVO:

Normalmente en el aire que respiramos Hay pequeños animalitos que no se Pueden ver a simple vista (virus, bacterias, huevos de parásitos) que Pueden ingresar a nuestro cuerpo y causar enfermedades, pero es en la nariz donde encuentran el primer impedimento para entrar.

De esta manera el sistema respiratorio (afiche N° 1) cumple una de sus principales funciones: lograr que El aire sea más limpio y puro (libre de microorganismos vivos: virus, bacterias; y de micro partículas: polvo) para ello hace uso de tres factores de defensa:

1. **Los pelos de la nariz:**

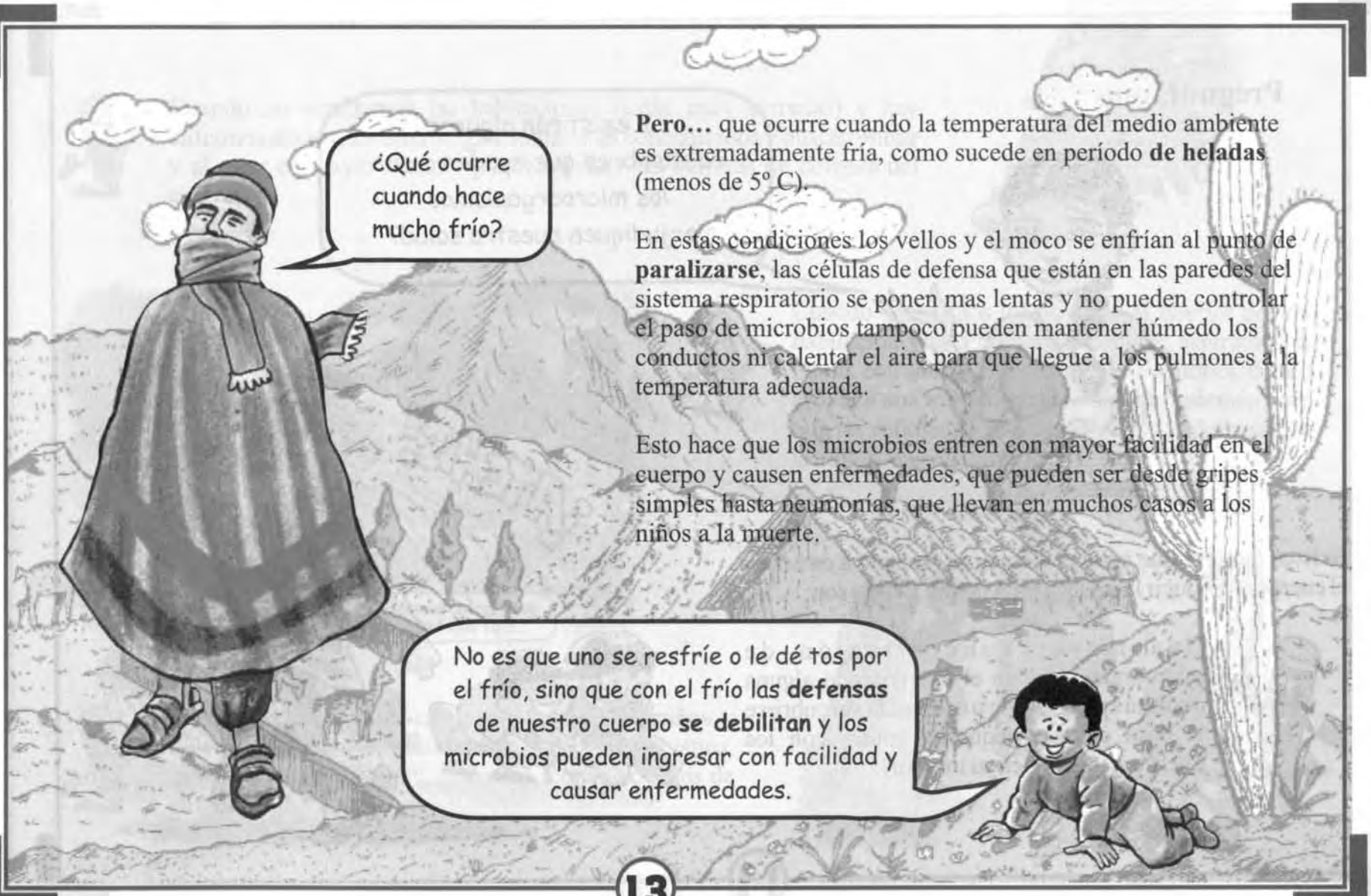
que logra detener las impurezas de mayor tamaño; exitiendo la posibilidad que las más pequeñas puedan entrar, es entonces cuando la segunda arma de defensa muestra su poder protector.



2. **Las defensas del moco:** los cuerpos extraños más pequeños que lograron pasar, en su mayor parte, quedan pegados en las paredes de la faringe y amígdala, (el conducto esta siempre húmedo). Aquí las defensas del cuerpo detienen a los intrusos impidiendo que ingresen al organismo y causen infecciones. Pero aún es posible que aquellos microorganismos sumamente pequeños pasen a los bronquios donde encontramos la tercera barrera de protección.

3. **Los pequeñísimos cilios** (dedos, tentáculos, vellos) pegados en las paredes de todo el conducto, desde la nariz hasta los bronquios, mueven hacia fuera todo aquello que halla quedado pegado, el moco que se encuentra aquí ayuda también, así como la tos ayuda a expulsar y eliminar los cuerpos extraños.

Otra función importante de la nariz es calentar el aire que respiramos antes que entre el cuerpo así evita que se inflamen e irriten. A esta temperatura todo el sistema funciona perfectamente.



Pero... que ocurre cuando la temperatura del medio ambiente es extremadamente fría, como sucede en período **de heladas** (menos de 5° C).

En estas condiciones los vellos y el moco se enfrían al punto de **paralizarse**, las células de defensa que están en las paredes del sistema respiratorio se ponen mas lentas y no pueden controlar el paso de microbios tampoco pueden mantener húmedo los conductos ni calentar el aire para que llegue a los pulmones a la temperatura adecuada.

Esto hace que los microbios entren con mayor facilidad en el cuerpo y causen enfermedades, que pueden ser desde gripes simples hasta neumonías, que llevan en muchos casos a los niños a la muerte.

Preguntamos:

¿Y existirán algunas costumbres que ayuden a que los microorganismos perjudiquen nuestra salud?

Existen factores que ayudan al microorganismo a entrar en el cuerpo y producir la infección (Afiche 2), éstos son:

Una mayor concentración de microorganismos en el aire (cuando alguna persona enferma tose o estornuda sin cubrirse la boca elimina pequeñas gotitas con los microorganismos en su interior).

Cuando no ventilamos las habitaciones (están muy cerradas) y hay enfermos dentro, los microorganismos están concentrados y buscan entrar y al estar en mayor número pueden vencer las barreras de defensa del cuerpo.

Cuando quemamos leña o bosta al interior de una habitación y ésta no tiene desfogue; aspiramos el humo, entrando a los bronquios y pulmones, donde provoca una inflamación (irritación), además hace que las vellosidades **se paralicen** y las defensas de la mucosidad disminuyan.

Cuando se encuentran con personas débiles (niños y niñas no vacunados, desnutridos, enfermos, ancianos, mujeres que amamantan, gestantes, convalecientes de enfermedades, etc.).

Preguntamos:

¿Hay forma de ayudar a nuestro cuerpo a defenderse ¿qué cosas podemos hacer?

Podemos ayudar a nuestras defensas con varias estrategias:

Con una alimentación adecuada:
El cuerpo busca generar calor utilizando los alimentos y los nutrientes almacenados en el cuerpo, de esta manera conserva su temperatura normal; los alimentos funcionan en el cuerpo como la leña en el fogón, se quema o utiliza para generar calor. Por eso debemos consumir alimentos que nos den energía en estos períodos.
Pero también es necesario que esta alimentación sea buena desde el inicio de la vida (lactancia materna), así el cuerpo estará fuerte y podrá enfrentar mejor las enfermedades. Las verduras de color amarillo y naranja (zanahoria) tienen vitaminas que ayudarán a proteger el cuerpo, pero es necesario consumirlas siempre, no sólo en el momento de la emergencia; sino desde antes.

Cumpliendo con poner las vacunas a tiempo a nuestros hijos e hijas: las vacunas hacen que los bebes puedan defenderse de Microorganismos.

Teniendo buena higiene: los microorganismos están principalmente en las secreciones de las personas (saliva, estornudo, tos, flema, etc.) y si una persona enferma no se cubre la nariz o boca cuando estornuda o tose, elimina pequeñas gotitas de secreción llenas de microbios listos para entrar a contagiar a otra persona y continuar viviendo, por esto tampoco se debe escupir en el suelo, y se debe de lavar la mano frecuentemente con agua y jabón, pues de esta forma se llevan casi siempre los microbios a la boca.

Ventilando la habitación: Dejando que el aire circule por la habitación, sobretodo cuando barremos, sacudimos.

Evitando la contaminación por humo dentro del hogar y fuera del hogar: sobretodo en la cocina, muchos niños y madres se encuentran por muchas horas en contacto con el humo, esto perjudica mucho el sistema respiratorio pues irrita e inflama las mucosas disminuyendo las defensas. Por esto es importante hacer una chimenea (salida hacia fuera) para que el humo salga con facilidad.

Cubriendo las superficies expuestas del cuerpo para que no se enfríen: manos, nariz, boca, cabeza, pies: para eso es necesario cubrir con chalinas, gorros, guantes, medias, pantalones la mayor parte de nuestro cuerpo. Es mucho mejor usar **varias prendas** y no una sola aunque sea muy gruesa.

Ponerse varias camisetas, aunque fueran de tela delgada abrigarán más que un polo de material sintético (polar, acrílico), cada polo será una capa de protección contra frío pues impedirá que el calor del cuerpo se vaya.

Es mucho mejor utilizar prendas de lana de oveja, de alpaca y algodón pues son fibras naturales.

Manteniendo limpia la nariz como dijimos antes ésta cumple con una función importante, que es calentar el aire que entra al cuerpo, si esta llena de moco, no podrá cumplir con esta función, el niño no respirará bien por la nariz y abrirá la boca, y el aire no se calentará dejando entrar el frío, para luego irritar la garganta y pasar rápidamente a los bronquios y pulmones.

Para limpiar y mantener libre la nariz se puede echar dos gotitas de agua tibia con sal, el moco se removerá y saldrá con facilidad.

Preguntamos: En un hogar ¿quiénes son los más propensos a las enfermedades?

Pues… los niños, ancianos, personas convalecientes, mujeres embarazadas y lactantes.

Con ellos deberemos tener más cuidado y atención.

6. REALICEMOS UNA PRACTICA

Pidamos se formen dos grupos pues vamos a dramatizar, es decir hacer teatro:
Un grupo hará las veces de mecanismos o factores protectores del cuerpo, ejemplo:
En la nariz: vellos, moco y células defensoras En la sangre: Células defensoras

El segundo grupo serán los atacantes, es decir los microbios que buscan un huésped para vivir.

- Virus
- Bacterias

Cada grupo buscará su estrategia de ataque, unos para impedir el ingreso y los otros por ingresar.

Cada grupo anotará en un papel a qué factor representa.

Se podrán utilizar a los aliados es decir a todos los factores que ayuden al cuerpo o lo perjudiquen (higiene, lactancia materna, humo, etc.).

El juego consiste en mantener "EL CUERPO" libre de intrusos o microorganismos. Para ello deberán protegerse con todas sus armas y evitar que los enemigos entren. Si al cabo de 2 minutos entran más de tres intrusos, entonces habrán ganado, pero si la defensa impide la entrada, serán ellos los vencedores.

Pidamos luego, digan en voz alta el rol que cada una cumplió en el juego, reforzando los conceptos e ideas vertidas.

Demos un fuerte aplauso a los ganadores: podemos simular que ganaron una chalina, guantes y gorra para que continúen protegiéndose del frío.

Terminamos diciendo:

Muy bien, juntando lo que ya sabíamos, con lo que hemos aprendido hoy, estamos más preparados y preparadas para cuidar nuestra salud y la de nuestra familia.

Entre todos hemos aprendido cómo protegernos de las heladas, no sólo en ese momento sino desde antes.

7. MEDIMOS LO APRENDIDO:

Agrupemos a los asistentes en grupos y pidamos respondan las siguientes preguntas:

1. Anoten o dibujen cuáles son las "defensas" que tiene el cuerpo para protegerse de las enfermedades.
2. Nombren o dibujen tres prácticas o hábitos negativos que favorecen las infecciones.
3. ¿Qué cuidados debemos con nuestro cuerpo o nuestro hogar tener para evitar las infecciones?
4. ¿La mucosidad (moco) natural de la nariz ayuda o perjudica la salud?
5. ¿Quiénes son los más propensos a enfermar?

Demos un aplauso al grupo que obtuvo más puntaje, cada pregunta vale 4 puntos.

Si obtuvieron menos de 10, entonces requerirán una sesión de esfuerzo, reformulando la técnica de enseñanza, si obtuvieron entre 10 a 15 reforcemos pues cumplimos nuestros objetivos.

Nuestra evaluación personal posterior, responderá las siguientes preguntas:

1. ¿Qué pregunta fue la más fácil de responder, donde obtuvieron mayor puntaje?
2. ¿Cuál fue la pregunta que obtuvo menor puntaje o equivocaciones?
3. ¿Qué tema falta reforzar para su mejor comprensión?
4. ¿Cuál es el puntaje final de los grupos?

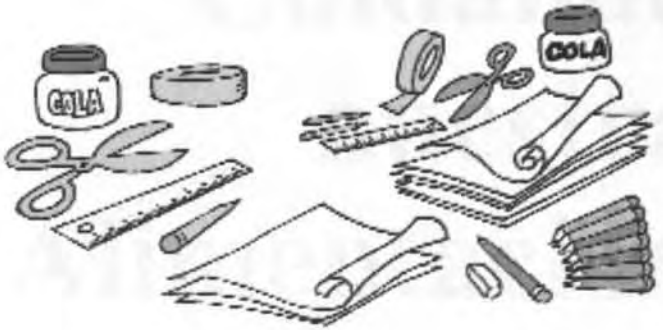
8. NOS COMPROMETEMOS

Si queremos que nuestra comunidad sea saludable, es muy importante que ayudemos a lograrlo. Para esto es necesario comprometernos a realizar:

- Propuestas para organizarnos entre nosotros para ayudarnos cuando llegue el momento.

- Compartir con otras personas que no hayan estado en esta reunión, lo que ahora sabemos.

Escribamos o dibujemos en un papel lo que podemos hacer para prevenir las consecuencias de las bajas temperaturas, cuáles serán los primeros pasos que daremos, quiénes serán los responsables y cómo haremos el seguimiento.

9. MATERIALES PARA LA SESION

1). Tarjetas con las preguntas motivadoras
2). 5 papelotes
3). 5 plumones
4). Papelote con preguntas de evaluación
5). Cartulina con indicaciones dinámica de entrada
6). Masking
7). Hojas bond cortadas para los compromisos
8). Afiches motivadores.