

## 2ª parte



SESIÓN 3: La salud: Asunto de TODOS

SESIÓN 4: Las enfermedades y su prevención

SESIÓN 5: Protegiendo la salud

SESIÓN 6: Derechos relacionados con la salud

**Y**a vimos en la primera parte que para ser promotores se necesitan ciertas características, además de la preparación para trabajar en grupos. Pero sobre todo comprometerse con uno mismo y comprender la importancia de extender en toda la comunidad prácticas apropiadas de cuidado de **la salud**, promoviendo también actitudes y valores que ayuden a protegerla.

En esta segunda parte, vamos a hablar de **la salud**, que si bien tiene que ver con el adecuado funcionamiento del cuerpo humano, también con nuestro nivel de bienestar integral, nuestro estilo de vida, con nuestras actitudes y con el ambiente que nos rodea.

Además, veremos qué tenemos que saber como promotores de **la salud** con respecto a los factores protectores y de riesgo para **la salud** y conoceremos cuáles son nuestros derechos relacionados con su atención.

Esta parte se ha dividido en 4 sesiones:

### **1. La salud: Asunto de TODOS.**

Esta sesión contiene información sobre qué es **la salud** y por qué es importante, de qué depende, y cómo el cuidado de la

salud beneficia al individuo, la familia y la sociedad.

### **2. Las enfermedades y su prevención.**

En esta sesión conoceremos qué son las enfermedades, cómo el cuerpo nos envía señales para avisar que algo anda mal y qué tiene que ver nuestra actitud para ayudar a mejorar o para hacer más difícil la recuperación de **la salud**.

### **3. Protegiendo la salud.**

En esta sesión se tocan dos temas de gran importancia para el quehacer del promotor: los factores que protegen y los que ponen en riesgo **la salud**. Realizaremos actividades que nos permitirán identificar cuáles son esos factores, y de qué manera fortalecer los que ayudan a prevenir y evitar problemas de salud en la comunidad.

### **4. Derechos relacionados con la salud.**

Reflexionaremos sobre la importancia de conocer, ejercer y exigir el cumplimiento de nuestros derechos relacionados con la atención de **la salud**.

## Sesión 3

### La salud: Asunto de **TODOS**



Hablemos  
de la Salud



**E**n esta sesión nos proponemos:

1. Comprender que es **la salud** y por qué es importante cuidarla y mejorarla para lograr un desarrollo humano integral.
2. Comprender cómo influyen la forma de vida y las actitudes de la persona en **la salud** o en la enfermedad.

**Nuestros temas son:**

- *La salud. ¿Qué es? y ¿Por qué es importante?*
- *Estilos de vida y actitudes. ¿Cómo ayudan a promover la salud?*



## Información para la sesión

### nuestros saberes

¿Qué sabemos acerca de **la salud** y para qué sirve?

Anote qué es para usted la salud y qué significa estar bien de salud o estar mal. Comente con otros compañeros lo que escribieron.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 1) ¿Qué es la salud?

La salud no es solamente la ausencia de enfermedad o incapacidad. La salud es el estado de mayor bienestar posible, *físico*, *mental* y *social*\* que puede alcanzar una persona.



### Comentemos

- Reflexione y comente con sus compañeros acerca de:
- ¿Cómo afecta físicamente una gripa a una persona?
- ¿Cómo la afecta mental y socialmente?



## 2) ¿Por qué es importante la salud?

La salud permite a todas las personas:

1. Sentirse y verse bien.
2. Realizar todas sus actividades porque cada parte de su cuerpo funciona como debe ser.
3. Ser productivo.
4. Relacionarse adecuadamente con los demás.
5. *Crecer y desarrollarse* adecuadamente.

*\*Físico* porque estamos formados por un cuerpo, que tiene diferentes órganos que deben estar bien para realizar adecuadamente sus funciones.

La salud física nos permite crecer y desarrollarnos bien.

•

*Mental* porque la salud es un asunto que tiene que ver con la actitud. Los seres humanos sienten y piensan, y porque su mente tiene la capacidad de desarrollarse si se cuida para funcionar mejor.

•

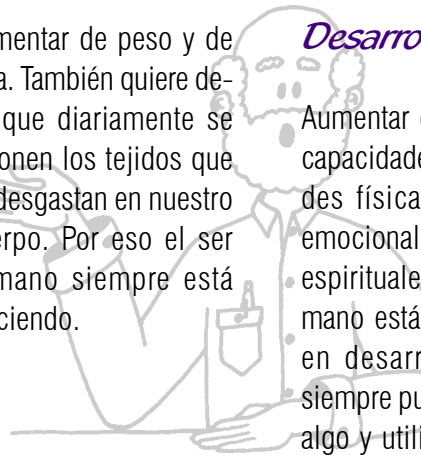
*Social* porque el ser humano no está aislado, porque vive en comunidad y sus comportamientos, así como su estado de salud, impactan en ella.

### *Crecer es...*

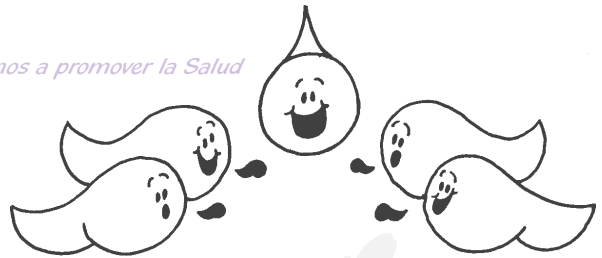
Aumentar de peso y de talla. También quiere decir que diariamente se reponen los tejidos que se desgastan en nuestro cuerpo. Por eso el ser humano siempre está creciendo.

### *Desarrollarse es...*

Aumentar o mejorar las capacidades y habilidades físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. El ser humano está toda su vida en desarrollo porque siempre puede aprender algo y utilizarlo para su bien y para el de otros.



*Discutamos con  
nuestros compañeros*



1. ¿Por qué es importante la salud para el ser humano?
2. ¿Una persona sana se ve y se siente bien? ¿Por qué?
3. ¿Qué significa crecer y desarrollarse?

**3) ¿Qué tiene que ver el estilo de vida con la salud?**

Mucho porque es la forma de vida de cada persona, que depende de sus conductas, sus creencias, su cultura, su familia, la educación y el país y la ciudad (o el lugar) donde vive.

El estilo de vida de la persona puede hacer que consiga un mejor nivel de salud, aunque también hay estilos de vida que son perjudiciales para la salud.

Lo importante es que siempre podemos influir sobre ellos para mejorar nuestros niveles de salud y de bienestar y desarrollar actitudes saludables y seguras. Éste es uno de los propósitos de la promoción de la salud.

**4) ¿Cómo ayudan nuestras actitudes en la conservación y el cuidado de nuestra salud?**

Las actitudes de cada persona hacia la salud son muy importantes para cuidarla y conservarla, aunque también pueden favorecer el desarrollo de alguna enfermedad o complicarla.

*Para tener Mente Sana  
en Cuerpo Sano,  
necesitamos también  
tener Cuerpo Sano  
en Mente Sana*



En la primera parte de este manual dijimos que el Programa de Formación de Promotores promueve que se mejoren los niveles de salud de las personas de la comunidad parroquial mediante el desa-

rollo de hábitos, habilidades, actitudes y comportamientos en favor de su salud física, mental, espiritual y social. Pero, ¿qué son las actitudes?

*Las actitudes son reacciones y sentimientos positivos o negativos que podemos tener hacia una persona, un objeto, una creencia, una intención o una situación.*

## 5) ¿Cómo tener una mejor actitud frente a la salud?

- Valorando lo que uno mismo hace y piensa.
- Teniendo esperanza y confianza en que se puede mejorar el nivel de salud y desarrollar hábitos adecuados para protegerla.
- Tratando de buscar soluciones a los problemas que nos afectan.

### *Actitudes en favor de la salud*

- Vivir plenamente, luchando día con día en la construcción de nuestra salud.
- Superar todos los problemas que se presenten, ya que todos ellos tienen solución.
- Divertirme con mis seres queridos, abrazarlos, conversar con ellos
- Defender lo que pienso y estar dispuesto a aprender más para cuidarme y cuidar a otros
- Querer mi cuerpo, atenderlo y cuidarlo todo cuanto me sea posible.

No basta solamente con tener información, sino también disposición para aprovecharla, cambiando las actitudes que nos perjudican por otras que nos ayuden a tomar decisiones para nosotros mismos y para los demás.

A USTED... ¿se le ocurren otras?

---

---

---

---

---

---

---

---

***Actitudes que no favorecen la salud***

- Creer que nunca me puede suceder nada
- Permanecer enojado, inconforme u ocioso
- Quedarme callado cuando veo que alguien está haciendo daño al me-

dio ambiente, como tirar basura o hacer del baño en la calle

- Burlarme de lo que otros hacen y piensan y no respetarlos

¿Qué otras se le ocurren?

Anótelas abajo.

---

---

---

---

---

---

---

---





## ¿qué aprendimos?

Revise el concepto salud que había escrito al principio de la sesión y compárelo con el que tiene ahora.

¿Ha cambiado el concepto de salud para usted? Explique por qué.

---

---

---

¿Qué significa que la salud es integral?

---

---

¿Por qué es importante tomar en cuenta todos los aspectos de la salud integral?

---

---

¿Cómo nos pueden ayudar las actitudes a proteger la salud integral?

---

---

---

---

De las actitudes en favor de la salud y las que no la favorecen que anotó en una actividad anterior, tome dos de cada una y explique por qué cree que son adecuadas o no para cuidar la salud, en cada caso.

Actitud: \_\_\_\_\_ Favorece la salud porque \_\_\_\_\_

Actitud: \_\_\_\_\_ No la favorece porque \_\_\_\_\_

Actitud: \_\_\_\_\_ Favorece la salud porque \_\_\_\_\_

Actitud: \_\_\_\_\_ No la favorece porque \_\_\_\_\_

Actitud: \_\_\_\_\_ Favorece la salud porque \_\_\_\_\_

Actitud: \_\_\_\_\_ No la favorece porque \_\_\_\_\_

# Sesión 4

## Las enfermedades y su prevención



**En esta sesión nos proponemos:**

1. Conocer qué es la enfermedad.
2. Conocer qué es la prevención.
3. Reflexionar sobre las principales causas de las enfermedades más comunes.
4. Reflexionar sobre el impacto individual, familiar y social de las enfermedades.

**Nuestros temas son:**

- *Significado de enfermedad.*
- *Signos y síntomas.*
- *Impacto individual, familiar y social de las enfermedades.*

# 2.

Hablemos de la Salud



• *La Salud es el estado de mayor bienestar físico, mental y social que puede alcanzar cada persona.*

• *Para promover la salud es muy importante involucrar a la familia y a la comunidad.*

• *La manera en que llevamos nuestra vida diaria influye en nuestro nivel de salud.*

## Información para la sesión



¿Qué sabemos acerca de **qué es una enfermedad?**

Piense en cuáles son las principales enfermedades que usted ha padecido o conoce.

---

---

---

---

---

---

---

---

### 1) ¿Qué es una enfermedad?

**U**na enfermedad es el resultado del desequilibrio o alteración de alguna o varias funciones del cuerpo y se manifiesta por medio de síntomas o signos.

### 2) ¿Qué son los síntomas y qué son los signos?

Los síntomas y los signos son avisos del cuerpo que nos permiten saber si algo está funcionando mal.

Los síntomas son los que la persona *siente*, pero que los demás no ven.

Los signos, en cambio, son los que las demás personas pueden *ver* y que permiten identificar si alguien está enfermo.

### *Signos y síntomas*

Escriba la palabra '*síntoma*' o '*signo*' sobre la línea frente a cada palabra, según crea que corresponda:

1. Calentura ( \_\_\_\_\_ )
2. Ronchas ( \_\_\_\_\_ )
3. Dolor ( \_\_\_\_\_ )
4. Palidez ( \_\_\_\_\_ )
5. Comezón ( \_\_\_\_\_ )
6. Mareos  
o náuseas ( \_\_\_\_\_ )
7. Hinchazón ( \_\_\_\_\_ )
8. Pérdida  
de peso ( \_\_\_\_\_ )
9. Diarrea ( \_\_\_\_\_ )
10. Vómito ( \_\_\_\_\_ )
11. Insomnio ( \_\_\_\_\_ )  
(no poder dormir)

*Los signos y los síntomas son señales de alarma que el cuerpo nos manda y debemos hacerles caso para evitar complicaciones y daños mayores para la salud.*



**¡recuerde!**



Hablemos  
de la Salud

### 3) ¿Qué factores influyen en las enfermedades?

La enfermedad es resultado de la interacción del ser humano con su ambiente, y está influida por una serie de factores; entre ellos se encuentran los individuales y los ambientales.

Los factores individuales tienen que ver con la autoestima, con el valor que se le dé a la salud, con los comportamientos, las actitudes, los hábitos y las habilidades desarrolladas, es decir con el estilo de vida de cada persona.

Los factores ambientales son los relacionados con las características de los espacios en que desarrollamos nuestras actividades diarias (casa, trabajo, escuela, calle, etc.), así como con la contaminación ambiental, la calidad de los servicios con que contamos (luz, agua, vivienda, salud y educación), las condiciones laborales y las formas de relación entre las personas de una comunidad (comportamientos sociales, como la violencia, las adicciones, las conductas sexuales, las costumbres y tradiciones relacionadas con la salud).

## Falso y Verdadero

Conteste **F** si es falso o **V** si es verdadero, sobre la línea que corresponde a cada frase, según usted crea:

- Las enfermedades infecciosas se originan casi siempre por malos hábitos higiénicos ( \_\_\_\_\_ )
- Las enfermedades se pueden complicar cuando las personas tienen una actitud negativa ( \_\_\_\_\_ )
- Hay personas que se inventan enfermedades y hasta llegan a presentar síntomas ( \_\_\_\_\_ )
- Dependiendo de la enfermedad que tenga, una persona se puede curar más rápido si tiene una actitud positiva ( \_\_\_\_\_ )
- Las conductas violentas ocasionan diversos problemas de salud ( \_\_\_\_\_ )
- La curación del alcoholismo se facilita con un cambio de actitud ( \_\_\_\_\_ )
- El embarazo es una enfermedad ( \_\_\_\_\_ )



## Platiquemos

Comente con sus compañeros:

¿Cómo afecta cualquier enfermedad a las personas, a las familias y a las comunidades?



#### 4) ¿Cómo pueden afectar las enfermedades a la persona?

Todas las enfermedades afectan la vida de una persona y su familia porque:

- limitan la productividad
- algunas incapacitan a la persona durante mucho tiempo
- impiden que realice lo que podía hacer antes cuando estaba sana
- algunas otras causan la muerte.
- el costo de las consultas médicas, traslados, hospitales, especialistas, medicamentos es alto.
- se requiere tiempo y energía para cuidar al enfermo, y cuando los miembros de la familia trabajan o estudian esto se complica.
- afecta emocionalmente, pues la enfermedad de un ser querido causa tristeza, preocupación, estrés y angustia.

La persona se siente mal, se ve mal, se limita la productividad porque se deja de estudiar, trabajar y divertirse, y afecta la economía.

#### 5) ¿Cómo pueden afectar las enfermedades a la familia?

Una enfermedad afecta emocional, física y económicamente a las familias porque:

#### 6) ¿Cómo pueden afectar las enfermedades a la sociedad?

A veces los servicios de salud no tienen la capacidad para atender con calidad y oportunamente a todas las personas que lo requieren.

Por otro lado, la atención de la salud tiene un costo elevado para el Estado y otras instituciones. Además, se afecta la productividad porque una persona no puede estudiar o trabajar.

## ***El teatro de la vida***

Realice esta actividad con dos o tres compañeros más. Tomen como ejemplos cuatro enfermedades: **SIDA**, **diarrea**, **accidente automovilístico** y **sarampión**.

En cada caso, decidan quién lo padece (mujer, hombre, joven, niño, anciano) y:

- 1.** Traten de ver cómo afecta a la persona enferma, a su familia y a la sociedad. Escriban cada caso con todos los detalles que deseen.
- 2.** Comenten cómo creen que puede hacer un promotor para que la gente entienda todo lo que afectan las enfermedades. Escriban qué harían exactamente y qué ejemplos tomarían de la vida diaria.

### **7) ¿Qué es prevención?**

Prevención es toda acción que se realiza con la intención de evitar un riesgo o un daño no deseado específico para la salud.

Por ejemplo, hervir el agua para evitar el cólera es una acción de prevención, o usar el condón para evitar una enfermedad de transmisión sexual.





¿Qué indican los signos y los síntomas?

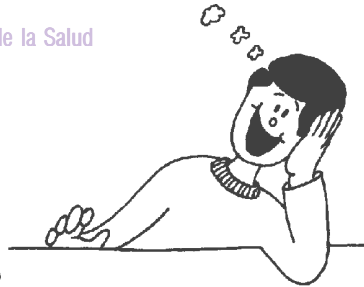
---

---

---

---

---



## ¿qué aprendimos?

¿Qué factores ambientales pueden causar enfermedades?

---

---

---

---

---

¿Cómo influye la forma de vida de una persona en su enfermedad?

---

---

---

---

---

¿Qué tipo de prevención pueden hacer los promotores con la comunidad?

---

---

---

---

---

## Sesión 5

### Protegiendo la Salud



**E**n esta sesión nos proponemos:

1. Conocer los principales factores protectores de la salud y cómo desarrollarlos.
2. Conocer los principales factores de riesgo para la salud y cómo evitarlos.

**Nuestros temas son:**

- *Principales factores protectores de la salud.*
- *Principales factores de riesgo para la salud.*
- *Importancia de la participación social en la formación de factores protectores.*

# 2.

Hablemos de la Salud



- *Enfermedad es la alteración de una o varias funciones del cuerpo.*

- *Los factores individuales y los factores ambientales influyen en las enfermedades.*

- *Las enfermedades no sólo afectan a quienes las padecen, sino también a las familias y a la sociedad.*

## Información para la sesión



¿Qué sabemos acerca de algunos factores protectores para el cuidado de la salud en...

**Mi familia**

**Mi comunidad**

**Mi propia salud**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

### 1) ¿Qué son factores protectores de la salud?

Los factores protectores son circunstancias, condiciones y características personales, familiares y/o sociales que facilitan el desarrollo, la salud integral y una vida mejor.

#### ¿Usted qué opina?

A continuación aparecen frases con algunos de los *factores protectores* importantes para cuidar y conservar la salud.

Anote su opinión acerca de cada frase y si considera que son factores protectores de la salud diga por qué.

Existen factores protectores cuando:

- Las familias dialogan y existe un ambiente de respeto y de afecto.
- Existen programas orientados a la salud familiar y comunitaria.
- Están presentes los servicios de salud y hay otros sectores que contribuyen a satisfacer y responder a las necesidades y los problemas de la población.
- La educación sexual se imparte y enfrenta con información oportuna, veraz y respetuosa.
- Se fortalecen valores como el amor, la honestidad, la libertad, el respeto al que piensa diferente, la responsabilidad, la disciplina.
- Se practican diariamente y por todas las personas hábitos de higiene personal, de alimentación, de ejercicio, de sueño, de descanso y de trabajo.



- *Se fomenta el desarrollo de habilidades como la toma de decisiones, la comunicación, el uso productivo del tiempo libre en todos los miembros de la familia.*

## 2) ¿Dónde están presentes los factores protectores de la salud?

Los factores protectores se encuentran:

- *En las personas mismas:*

En sus valores, su amor propio, su autoestima o el valor que se dé a sí misma, sus características, sus capacidades, su estilo de vida y en las habilidades que van desarrollando durante su vida.

- *En la familia:*

En las relaciones con los padres, hermanos y familiares cercanos, en la educación, en la manera como vive la familia y en sus hábitos, actitudes y actividades cotidianas.

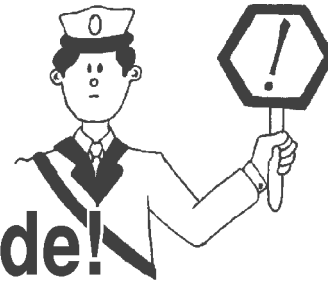
- *En la sociedad:*

En las relaciones con otros y con las autoridades, en la cultura y el acceso a la información, así como en la forma de organización de la comunidad donde se vive, de la ciudad y del país.

- *En el gobierno:*

En los servicios básicos y en las diferentes oportunidades de recreación, deporte, alimentación, agua potable.

*Todos somos responsables de nuestra salud, la de nuestra familia y la de nuestra comunidad.*



# ¡recuerde!



Hablemos  
de la Salud

## Sopa de letras

Busque en la siguiente sopa de letras palabras relacionadas con factores protectores.



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

¿Qué palabras encontró?

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3) ¿Qué son los factores de riesgo y cómo identificarlos?

Un factor de riesgo es la característica o circunstancia que al estar presente aumenta la posibilidad de que se produzca un daño o un resultado no deseado.

Analicemos, por ejemplo, algunas de las causas de muerte o enfermedad. Escriba frente a cada causa por qué cree que ocurrieron, como se hace en el ejemplo. Trate de identificar 4 o 5 factores de riesgo en cada caso.

Causa de muerte o enfermedad	Posibles factores de riesgo
Un adolescente de 16 años muere en un accidente vial. Él iba manejando.	1. Sus padres le dieron coche y es muy joven 2. Tomó alcohol en una fiesta 3. Lo retaron sus amigos para que fuera rápido 4. Manejaba distraído con música a todo volumen 5. Se pasó un alto.
Una persona desarrolla obesidad	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
Una madre muere al tener su quinto hijo	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
Un señor de 45 años muere por un infarto	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

Causa de muerte o enfermedad	Posibles factores de riesgo
Un niño se quema con agua hirviendo que estaba en una olla sobre la estufa	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
Un anciano se cae y se fractura la cadera al tropezar con un juguete tirado en el suelo	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
A una persona le da diarrea	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
Una joven de 15 años queda embarazada	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

#### 4) ¿Podemos controlar estos factores?

En la mayoría de los casos, sí. Las enfermedades y las muertes están relacionadas con factores de riesgo y estos fac-

tores se generan por el estilo de vida adoptado.



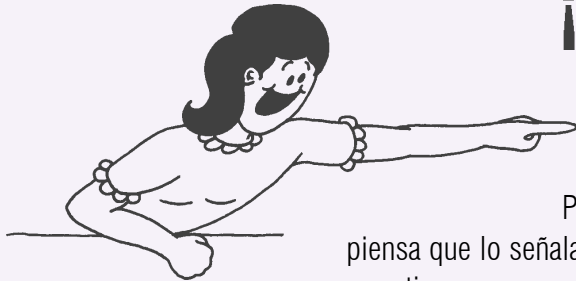
Muchas veces la forma de vivir ayuda a conservar la salud o a perderla debido a cómo actuamos, qué hacemos día a día, cuáles son nuestros hábitos y costumbres.

*El estilo de vida influye en el desarrollo de hábitos, actitudes y comportamientos hacia la salud.*



Hablemos de la Salud

**¡recuerde!**



*Identifiquemos*

Ponga una cruz (X) en el cuadrado si piensa que lo señalado es un *factor de riesgo* y tiene que ver con el estilo de vida adoptado.

En la línea que aparece abajo de cada frase, escriba por qué cree que es o no es un factor de riesgo.

Una familia en la que los padres fuman \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Enseñar a los niños a ser intrépidos y a no tener miedo a nada.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Educar a los hijos e hijas con gritos y golpes \_\_\_\_\_

Dar de comer siempre a los niños alimentos de bajo valor nutritivo \_\_\_\_\_

No lavarse los dientes después de cada comida \_\_\_\_\_

Tirar basura a la calle \_\_\_\_\_

Comer las frutas y verduras sin lavarlas \_\_\_\_\_

Comportarse violentamente con la pareja \_\_\_\_\_

Tener relaciones sexuales con muchas personas \_\_\_\_\_



## 5) ¿Cuáles son los factores de riesgo?

Los factores de riesgo, igual que los protectores, están relacionados unos con otros, y se encuentran en:

### *En la persona*

- Baja autoestima, o sea no valorarse ni quererse a sí mismo.
- Pensar que a uno no le va a pasar nada o no importarle lo que le pueda suceder.
- Los sentimientos constantes de tristeza, amargura, soledad y desesperación.
- El ocio, es decir no desarrollar actividades recreativas o productivas.
- Los comportamientos riesgosos, como tener relaciones sexuales a temprana edad, tomar o consumir drogas, alcohol o tabaco, robar, etcétera.
- No saber comunicarse ni resolver problemas de forma respetuosa.

### *En la familia*

- La desintegración familiar.
- La mala o inadecuada comunicación entre miembros de la familia.
- La no expresión de afecto entre los miembros de la familia.
- Las conductas violentas de uno o varios miembros de la familia, como los golpes, los gritos, los insultos.
- El consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, por parte de uno o varios miembros de la familia.
- La falta de hábitos de higiene y orden en la casa.
- La desigualdad de oportunidades, derechos y obligaciones entre miembros de la familia.

### *Factores en la sociedad*

- La desinformación o la mala información acerca de diferentes temas.
- El desempleo.
- La violencia (como por ejemplo la

que se ejerce en contra de grupos indígenas, grupos políticos y otros).

- La corrupción.
- La discriminación y la desigualdad en la atención y en las oportunidades que se dan a ciertos grupos, como por ejemplo a las mujeres, los indígenas, etcétera.



### *Identificando factores de riesgo*

#### **¿Cómo es mi hogar y mi vecindario?**

¿Cuántos miembros de la familia viven en su hogar?

¿Quién colabora en las labores del hogar?

¿Viven niños o ancianos en su hogar? ¿Cuántos?

¿Qué hacen para cuidar a los niños? ¿Y a los ancianos?

¿Cómo son las relaciones entre unos con otros, cómo se llevan?

¿Alguno fuma o toma bebidas alcohólicas?

### *Factores en el ambiente*

- La contaminación.
- El manejo inadecuado de las basuras y los rellenos sanitarios.
- La exposición sin protección a los rayos del sol.
- El no tomar las medidas preventivas adecuadas ante desastres naturales para evitar daños severos.

¿Hay alguien en la familia que tiende a tener reacciones violentas fácilmente?

¿Cuántas habitaciones tiene el lugar donde vive?

¿Hay baño?

¿Tiene cocina? ¿La cocina permanece limpia y ordenada?

¿Cuántos días a la semana se limpian y se barren los pisos? ¿Y las paredes y techos?

¿Cada cuántos días se limpian y lavan los baños?

¿Tiran, tapan y se deshacen de la basura diariamente? ¿Cada cuánto?

¿Hay ratones, ratas o animales como cucarachas, moscas?



Hablemos  
de la Salud

¿Hay animales domésticos? ¿Cuáles?  
¿Cuántos?

¿Qué cuidados tiene con los animales que  
hay en la casa?

¿Hay sitios peligrosos en la casa? ¿Cuáles?

¿Están acomodados los muebles de ma-  
nera que nadie se tropiece o caiga?

¿Hay cables de luz sueltos o pelones?

¿Hay vidrios o barandales rotos?

¿Hay árboles y plantas alrededor? ¿Los  
cuidan y mantienen limpios?

¿Tienen luz en la calle y pavimento?

¿Hay vigilancia en su calle?

¿Qué negocios hay cerca de su hogar? (ba-  
res, cantinas, billares, puestos de tacos,  
etcétera.)

¿Existen pandillas en su sector, barrio o  
colonia, o cerca de su casa?

¿Hay problemas en su vecindario?

¿Cómo son las relaciones entre los vecinos?

¿Existen fábricas que contaminan el aire, el  
agua o el suelo cerca de donde usted vive?

**¿Qué factores de riesgo encontró?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6) ¿Por qué es importante conocer el ambiente que nos rodea?

Porque nos ayuda a identificar todo aquello que puede poner en riesgo la salud (factores de riesgo) y a fortalecer aquello que pueda protegerla (factores protectores).

Es importante comprender que nosotros podemos realizar acciones para ayudar a nuestra familia y comunidad para mejorar nuestro ambiente.

## 7) ¿Cómo es un ambiente saludable y seguro?



¿Cómo describiría usted un ambiente saludable y seguro?

---

---

---

---

---

---

Un ambiente saludable y seguro es donde:

- La casa, la escuela, los edificios, la calle están bien construidos y son seguros para quienes los usan.
- Las relaciones con los demás son respetuosas y se busca solucionar los problemas en forma pacífica.
- Las normas de seguridad, orden e higiene establecidas se cumplen.
- No se consume tabaco, alcohol ni otras drogas.
- Hay oportunidades de educación, deporte, entretenimiento y descanso.
- Las personas realizan sus actividades de manera organizada.

### ¿Qué hacer?



Anote tres acciones que pueda hacer para mejorar su ambiente familiar

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



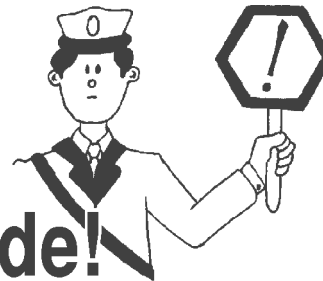
Hablemos  
de la Salud

### 8) ¿Qué es la participación social?

Es la realización de acciones coordinadas y organizadas, en las que participa toda la sociedad.

La salud es responsabilidad de todos, no únicamente del Estado, los médicos o el personal de salud. Si *todos* actuamos para cuidar nuestro ambiente familiar y social, estaremos también participando como promotores en favor de la salud.

*Solamente pueden impactar las acciones si son realizadas todos los días, en todos los lugares y por todas las personas. A esto se le llama participación social.*



**¡recuerde!**

Todas y todos podemos trabajar en la creación y el fortalecimiento de ambientes seguros y saludables.

Usted, ¿cómo lo haría?

Un promotor de salud debe motivar a sus vecinos y familiares para solucionar los problemas que afectan a la comunidad, buscar apoyos e invitar a otros a colaborar y actuar.

¿Qué sabemos ahora sobre los factores protectores que no sabíamos al principio de esta sesión?

---

---

---

¿Quiénes deben ponerlos en marcha?

---

---

---

¿Cuáles son algunos factores protectores que como promotores podemos ayudar a poner en marcha para proteger la salud?

---

---

---

---

¿Qué es un factor de riesgo y cuáles son los principales?

---

---

---

¿Qué acciones de prevención pueden ayudar al cuidado de la salud en su familia y en su comunidad?





**En mi familia**

**En mi comunidad**

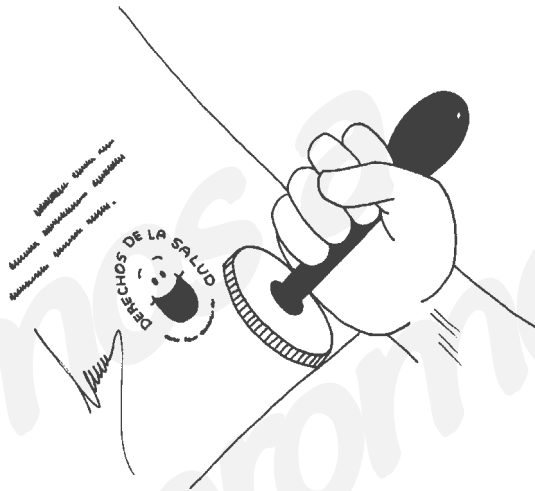


Hablemos  
de la Salud



# Sesión 6

## Derechos relacionados con la Salud



**En esta sesión nos proponemos:**

1. Conocer los derechos que tienen todas las personas para atender su **salud**.
2. Promover la importancia de conocer los derechos de **la salud**.
3. Saber a dónde acudir para solicitar información y/o denunciar cuando los derechos no se están respetando.

**Nuestros temas son:**

- *Algunos derechos relacionados con la protección de la salud.*
- *Respeto a los derechos de la salud.*
- *Organismos que ayudan a proteger los derechos de la salud.*



• *Los factores protectores están en la persona, en la familia, en la sociedad. Son características, condiciones, circunstancias y hábitos que por el simple hecho de estar presentes ayudan a proteger la salud integral y la vida.*

• *También hay factores de riesgo en la persona, la familia y la sociedad, y su presencia aumenta la posibilidad de que produzcan daños para la salud.*

• *La participación de todos en el cuidado de la salud es necesaria, y sólo puede ser efectiva con acciones cotidianas, en todos los lugares y por todas las personas.*

## Información para la sesión



### ¿Qué sabemos acerca de los derechos?

Comente con sus compañeros qué son, para qué sirven y a quiénes benefician.

---

---

---

---

Elabore un periódico mural sobre cuáles son nuestros derechos y por qué es importante conocerlos.

### 1) ¿Qué son los derechos?

*Los derechos son normas que nos damos unos a otros para proteger la dignidad de todas las personas y convivir en sociedad*

**U**nos derechos sirven para protegernos, como los relacionados con impartir justicia; otros para que no nos falte nada para poder vivir, como el derecho a la vida, a los alimentos, a la vivienda, a la educación, y otros para garantizar que seamos

personas libres en todos los sentidos, como el derecho al libre pensamiento y expresión, al tránsito, etcétera.

### 2) ¿Qué es importante saber con relación a los derechos?

Lo más importante es comprender que todas las personas independientemente de su sexo, edad, raza, condición económica, religión, orientación política, estado de salud tienen los mismos derechos.



## *Dialoguemos*

Comente con sus compañeros qué le diría a la comunidad sobre sus derechos en salud y cómo los daría a conocer. Anote las ideas que tengan en las líneas de abajo.

---

---

---



### **3) ¿Hay derechos relacionados con la salud?**

Sí, están plasmados:

- En la **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos**.
- En la **Declaración Universal de los Derechos Humanos**, proclamada desde 1948.
- En la **Ley General de Salud**.
- En el **Código Sanitario para el Distrito Federal**.

### **4) ¿Cuáles son los derechos relacionados con la salud?**

**El artículo 4o.** de la **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos** dice que todos los mexicanos y las mexicanas, sin importar sexo, edad, raza, condición socioeconómica, tienen derecho a la atención de la salud.

Otros derechos son:

- Recibir información, atención oportuna y respetuosa dentro de las Unidades de salud, orientación y consejería, rehabilitación física y mental en las instituciones de salud.

- Ser informado sobre su padecimiento y el tratamiento a seguir, y a que se guarde confidencialidad sobre su caso.
- No ser sometido sin su consentimiento a experimentos médicos.
- Denunciar sus inconformidades sobre la mala calidad de los servicios recibidos.
- Decidir libremente cuántos hijos desea tener y cuándo (derechos reproductivos).

**5) ¿Qué pasa cuando no se respetan los derechos?**



*Respondamos*

**Casos y cosas**

Juanita fue a la Unidad de Salud porque tenía mucha fiebre. Estaba embarazada, tuvo que caminar mucho y cuando llegó se sentía muy mal.

La enfermera le dijo que esperara su turno y la dejó muchas horas sin darle ninguna atención.

Cuando el médico la vio, le dijo que estaba grave, que podía perder a su bebé y que tenía que internarla, pero que en ese momento no había camas disponibles.

Juanita se regresó a su casa y en el camino perdió a su bebé.

¿Qué le pasaba a Juanita?

---

---

¿Qué debió haber hecho con la enfermera?

---

---

¿Fue honesta la actuación de la enfermera? ¿Por qué?

---

---

---

---



¿Qué debió hacer el médico?

---

---

¿Ella tenía derecho a la atención?

---

---

¿Qué puede hacer ahora Juanita?

---

---

---

---

Infortunadamente muchas personas no ejercen sus derechos o no respetan los de los demás. Algunos no luchan por ellos porque:

- No los conocen o están confundidos.
- Existen personas que intentan evitar su cumplimiento y ejercer poder, presión, amenaza o violencia.
- Existen personas que sienten que sus condiciones les impiden pelear por sus derechos, como los

discapacitados, enfermos, niños, mujeres, pobres.

## 6) ¿Para qué sirve conocer los derechos que tenemos?

Conocer los derechos que tenemos todos y todas las mexicanas sirve para exigirlos, para tomar decisiones, aprender cómo podemos ejercerlos, protegernos ante su violación, y para mantenernos informados acerca de qué servicios ofrecen las distintas instituciones.

Recuerde que para respetar nuestro derecho a la atención de la salud es importante...

- Respetar los derechos de otros.
- Cuidarme y cuidar la salud de los que me rodean.
- Tomar mis propias decisiones con responsabilidad.
- Evitar reacciones violentas.
- Estudiar e informarme sobre temas de salud.
- Trabajar honestamente.



- Ayudar en las labores domésticas y de limpieza.
- Cuidar el ambiente natural, no contaminarlo ni tirar basura.
- No discriminar a otros por su sexo, raza, religión o clase social.
- No presionar a nadie, ni dejar que otros me presionen .
- Denunciar cualquier abuso, corrupción o presión.

*Todas y todos tenemos derecho al cuidado de nuestra salud. Al mismo tiempo, somos responsables de cuidarnos y proteger a nuestra familia y nuestra comunidad.*



**¡recuerde!**

7) ¿Qué organizaciones defienden y promueven los derechos?

En la Ciudad de México existe la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal que protege, vigila, promueve, estudia y difunde los derechos humanos, e investiga denuncias y formula recomendaciones.

Para la protección del derecho a la atención de la salud existe la Comisión Nacional de Arbitraje Médico. Allí se reciben todas las denuncias de los usuarios de servicios de salud por mala atención, atención inoportuna o negligencia de los servidores de salud.





¿Para qué sirven los derechos relacionados con la salud?

---

---

---



¿qué aprendimos?

¿Por qué cree usted que es importante como promotor hablar a la comunidad de sus derechos en la atención de la salud?

---

---

Anote cinco derechos que tenemos los mexicanos relacionados con la atención de la salud.

1. 

---
2. 

---
3. 

---
4. 

---
5. 

---

¿Cómo haría usted una sesión educativa para promover los derechos de las personas en materia de salud? (diga qué actividades haría con el grupo, cómo reuniría información oportuna sobre el tema).

---

---

---

***Mis Notas***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Vamos a promover la Salud





Hablemos  
de la Salud

A series of horizontal purple lines spanning the width of the page, providing a space for writing. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.

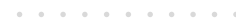


Vamos a  
promover  
la Salud



Hablemos  
de la Salud

A series of horizontal purple lines spanning the width of the page, intended for writing. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.



Vamos a  
promover  
la Salud



Hablemos  
de la Salud

A series of horizontal purple lines spanning the width of the page, intended for writing. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.



