

3ª parte



SESIÓN 7: Enfermedades crónicas no transmisibles
y otras enfermedades comunes

SESIÓN 8: Enfermedades infecciosas:
Infecciones respiratorias

SESIÓN 9: Enfermedades gastrointestinales
Enfermedades de la piel

SESIÓN 10: Enfermedades de las vías urinarias
Enfermedades de transmisión sexual

En la tercera parte de nuestro manual, hablaremos *acerca de las enfermedades más comunes*.

Esta parte está integrada por dos grandes temas que abordaremos en cuatro sesiones:

1. Enfermedades crónicas no transmisibles y otras enfermedades comunes.

Con esta sesión abrimos nuestro capítulo sobre algunas enfermedades, haciendo énfasis en la importancia de los estilos de vida que vamos adoptando desde la infancia y que favorecen el desarrollo de ciertas enfermedades.

2. Enfermedades infecciosas.

En este tema analizaremos las causas y formas de contagio de las enfermedades infecciosas. En tres sesiones, haremos énfasis en enfermedades infecciosas que afectan el funcionamiento de diferentes órganos del cuerpo:

- *Infecciones respiratorias.*
- *Enfermedades gastrointestinales.*
- *Infecciones de la piel.*
- *Enfermedades de las vías urinarias.*
- *Enfermedades de transmisión sexual.*

Sesión 7

Enfermedades crónicas, no transmisibles. Otras enfermedades comunes



En esta sesión nos proponemos:

1. Conocer qué es una enfermedad crónica, no transmisible.
2. Conocer cómo prevenirlas.
3. Conocer algunas otras enfermedades que puedan llegar a afectar a las personas.
4. Reflexionar sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable para prevenirlas.

Nuestros temas son:

- *Enfermedades crónicas, no transmisibles.*
- *Otras enfermedades: tumorales, alérgicas, hereditarias, congénitas.*
- *Estilos de vida y medidas preventivas.*



Acerca de las
enfermedades

recu
per
mos



Información para la sesión

Enfermedades crónicas, no transmisibles

nuestros saberes

¿Qué sabemos acerca de **la diabetes, la hipertensión, la cirrosis, el cáncer y la obesidad?**

Comente con sus compañeros sobre estas enfermedades y sus causas.

1) ¿Qué son las enfermedades crónicas, no transmisibles?

Las enfermedades crónicas no transmisibles son las que se desarrollan silenciosamente durante un largo periodo.

Estas enfermedades no presentan síntomas inmediatos y cuando se manifiestan generalmente ya están avanzadas.

Las enfermedades crónicas están entre las principales causas de muerte en edad productiva, o sea entre los 15 y los 64 años.

Todas estas enfermedades son graves porque dañan de manera permanente a los órganos que realizan funciones vitales, como la respiración, la circulación de la



Acerca de las
enfermedades

sangre, la digestión y la eliminación de desechos del cuerpo.

Las enfermedades crónicas no transmisibles no se contagian, sin embargo los hijos o nietos de las personas enfermas pueden ser “propensos” a desarrollarlas.

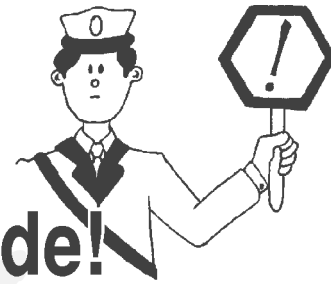
2) ¿Qué las causa?

Todas estas enfermedades tienen que ver principalmente con el *estilo de vida* de las personas. Algunos factores que favorecen su desarrollo son:

- Los malos hábitos de alimentación o de higiene.
- Fumar, tomar bebidas alcohólicas, usar o consumir algún tipo de drogas.
- La falta de ejercicios físicos (sedentarismo).
- La falta de descanso.
- El estrés y la falta de recreación.

3) ¿Cómo se manifiestan en el organismo?

Son enfermedades silenciosas, es decir no tienen síntomas o signos de inmediato. Poco a poco van causando daños a alguna o varias partes del cuerpo y alteran su forma y sus funciones.



¡recuerde!

Ante cualquiera de estas señales o como rutina para prevenirlas, hay que acudir al médico al menos una vez al año, para hacerse un examen general.

4) ¿Cuáles son las principales enfermedades crónicas, no transmisibles?

- El cáncer, que es importante causa de muerte. Entre otros destacan: en niños, leucemia y linfomas; en mujeres, en mama y matriz; en hombres, en próstata y pulmón.
- La hipertensión arterial, que ocasiona infartos, primera causa de muerte.
- La cirrosis, cuarta causa de muerte.
- La diabetes mellitus, que es la segunda causa de muerte en edad productiva.
- La obesidad, que complica enfermedades tales como la diabetes.

Algunos signos o síntomas importantes a considerar son:

Signos

1. Bajar o subir de peso repentinamente.
2. Cambios en la coloración de la piel, los labios o las uñas.
3. Hinchazón frecuente de manos, pies.
4. Desmayos.

Síntomas

1. Sentir cansancio con frecuencia sin motivo aparente.
2. Cambios de ánimo sin motivo aparente.
3. Debilidad, aceleración de los latidos del corazón.
4. Dolor frecuente en el pecho, el vientre, la espalda o cualquier parte del cuerpo.
5. Sed constante.
6. Problemas para orinar.
7. Falta de apetito.

Todas ellas son difíciles de controlar, pero si se detectan a tiempo se pueden evitar complicaciones y ayudar a que la persona pueda desarrollar su vida de la mejor manera.

5) ¿Cómo prevenir las enfermedades crónicas?

- Mantener una alimentación adecuada, consumiendo alimentos de los tres grupos en cada comida.



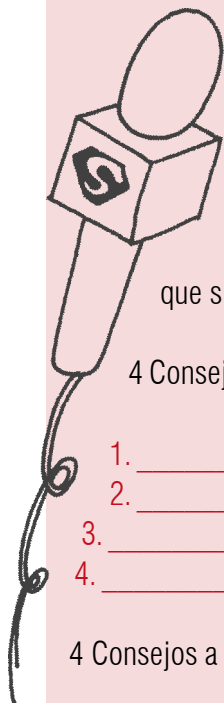
Acerca de las enfermedades

Los tres grupos de alimentos son

<i>Para crecer</i>	<i>Sanos</i>	<i>Fuertes</i>
Leguminosas Alimentos de origen animal (carne, pollo, huevo)	Frutas y verduras	Cereales Tubérculos Azúcares Grasas

- Evitar el exceso de azúcares, grasas, sal y condimentos.
- Cuidar su higiene personal diariamente.
- Caminar y realizar ejercicio físico diariamente (investigar cuál es el más apropiado para cada persona).
- Descansar y recrearse.
- Aprender a manejar los estados de ánimo.
- No fumar.
- No consumir bebidas alcohólicas.
- No consumir ninguna droga.
- Atender cualquier síntoma o signo que haga sospechar de cualquier enfermedad.

Informemos



Piense en las personas de su familia y en las de su comunidad. Piense cómo son, qué comen, cómo viven, qué hacen. Tome en cuenta esas características, las costumbres de las personas, y diríjales ocho consejos muy particulares (los primeros cuatro para su familia y los cuatro restantes para su comunidad), que les puedan ayudar a saber que si los siguen pueden prevenir enfermedades crónicas.

4 Consejos a mi familia _____

(escriba aquí sus apellidos)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

4 Consejos a mi comunidad _____

(escriba aquí el nombre de su colonia o de su comunidad)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3.

Acerca de las enfermedades

Otras enfermedades comunes

recu
pere
mos



nuestros

saberes

¿Qué sabemos acerca de **enfermedades congénitas, hereditarias, tumorales y alérgicas?**

1) ¿Qué son las enfermedades congénitas?

Son enfermedades con las que nace un bebé.

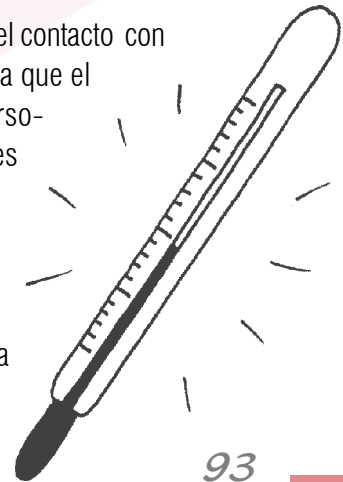
2) ¿Qué son las enfermedades hereditarias?

Son enfermedades transmitidas porque los padres son *portadores* de ellas.

3) ¿Qué son las enfermedades alérgicas?

Son aquellas causadas por el contacto con alguna sustancia tóxica a la que el organismo de algunas personas reacciona de diferentes maneras.

Se pueden manifestar con temperatura, manchas, ronchas o vesículas en la piel, tos, lagrimeo, inflamación de garganta, de párpados, entre otras.



Síntomas de alerta



Es importante acudir de inmediato al Centro de Salud ante síntomas como: comezón en la piel, irritación de la nariz, de los ojos, gripas frecuentes, estornudos, náuseas, inflamación de alguna parte del cuerpo, para que puedan identificarse las sustancias que causan alergias y controlarlas.

No todas las personas son alérgicas ni tienen las mismas reacciones a las sustancias. En la actualidad, es fácil hacer estudios para identificarlas y administrar las vacunas correspondientes.

4) ¿Qué son las enfermedades tumorales?

Los tumores son masas de células que crecen sin control y afectan el funcionamiento de algún órgano.

Hay tumores benignos, los cuales crecen lentamente, y no son tan peligrosos.

Hay otros llamados malignos, que afectan gravemente el órgano en el cual se originan, invaden otros órganos y llegan a ocasionar la muerte.

Hoy en día existen diferentes métodos para detectar y tratar cualquier tipo de tumor, si es identificado a tiempo.

Es muy importante que cada persona conozca su cuerpo, lo observe, lo toque sin temor, lo asee y lo cuide, y que si detecta cualquier señal acuda a un médico para que le establezca el diagnóstico y el tratamiento adecuado.



¡recuerde!

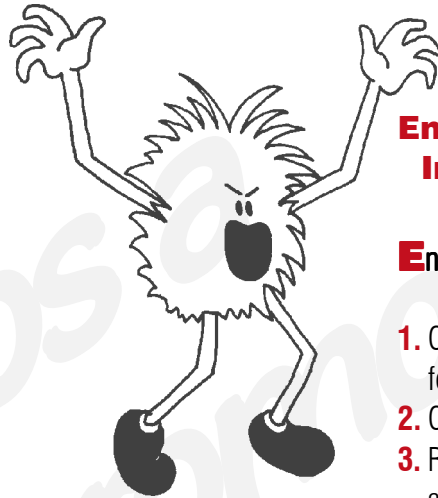
¿Qué son las enfermedades crónicas?

¿Cómo imaginaría una campaña para promover hábitos alimenticios adecuados en favor de la salud? Piense en las actividades comunitarias que realizaría.

¿Qué cosas haría para ayudar a entender a la gente el problema que representan las enfermedades silenciosas con el tiempo, si no se fomentan desde la infancia hábitos, costumbres y actitudes y comportamientos en favor de la salud integral?



Acerca de las enfermedades



Sesión 8

Enfermedades infecciosas Infecciones respiratorias

En esta sesión nos proponemos:

1. Conocer qué son las enfermedades infecciosas.
2. Conocer cómo prevenirlas.
3. Reflexionar sobre la importancia de atender oportunamente y adecuadamente las enfermedades infecciosas.

Nuestros temas son:

- *Enfermedades infecciosas o transmisibles.*
- *Infecciones respiratorias más comunes.*
- *Medidas preventivas y cuidados.*

3.

Acerca de las enfermedades



- Las enfermedades crónicas se pueden desarrollar por los estilos de vida de las personas, es decir, por sus hábitos, costumbres y actitudes.

- Las enfermedades crónicas no se pueden curar, sólo pueden ser controladas. Es importante ir al médico periódicamente para realizar exámenes generales, durante toda la vida.

- Las enfermedades congénitas son con las que nace el bebé. Algunas se pueden evitar si la madre tiene hábitos adecuados.

Información para la sesión



¿Qué sabemos acerca de las enfermedades infecciosas? ¿Usted o alguien de su familia ha padecido alguna? ¿Cuál?

Enfermedades infecciosas

1) ¿Qué son las enfermedades infecciosas y qué las causa?

Las enfermedades infecciosas también se llaman transmisibles o contagiosas. Son ocasionadas por organismos vivos muy pequeñitos, llamados virus, bacterias, hongos y parásitos.

Síntomas de alerta

La fiebre es una reacción ante la presencia de muchos microbios en el cuerpo. Es im-

portante primero saber qué enfermedad la está causando y controlarla manteniendo a la persona fresca, tomar muchos líquidos y el medicamento que recete el médico.

2) ¿Cómo se transmiten las enfermedades infecciosas?

Los microbios que causan estas enfermedades están presentes en el ambiente o en personas enfermas. También existen animales parásitos u hongos, que al penetrar al organismo se reproducen y alteran el funcionamiento de uno o más de sus órganos causando la infección.



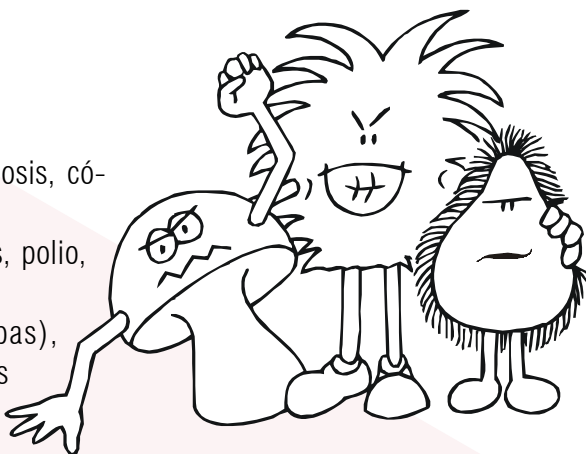
Algunas enfermedades causadas por...

Bacterias: Neumonía, tuberculosis, cólera, difteria, tétanos.

Virus: SIDA, Hepatitis B, gripas, polio, rabia, rubéola, sarampión.

Parásitos: Amibiasis (amibas), pediculosis (piojos), ascariasis (lombrices intestinales), teniasis (tenia), sarna.

Hongos: Pie de atleta, tiñas en el cuerpo y cuero cabelludo.



Acerca de las enfermedades

Las enfermedades infecciosas provocadas por virus no se curan, solamente se pueden controlar. Por esto es muy importante evitarlas. Por ejemplo, están el SIDA, el Herpes, la Hepatitis B.

3) ¿Cuáles son las enfermedades infecciosas más comunes?

Según la parte o el sistema del cuerpo que afecten, podemos clasificar las principales enfermedades infecciosas en:

1. Infecciones respiratorias.
2. Enfermedades gastrointestinales.
3. Enfermedades de la piel.
4. Enfermedades de vías urinarias.
5. Enfermedades de transmisión sexual.

4) ¿Cuáles son los riesgos de una enfermedad infecciosa?

Hay enfermedades que incapacitan y causan la muerte, y la propagación ocasiona muchos daños sociales.

5) ¿Cómo se previenen las enfermedades infecciosas?

La mayoría de las enfermedades infecciosas se pueden evitar si:

- Se mantiene una alimentación adecuada que contenga frutas y verduras, que son alimentos ricos en vitaminas.
- Se practican diariamente hábitos de higiene personal.
- Se cuida la limpieza y el orden diario, ya que los microbios que causan estas enfermedades se encuentran en el aire, el agua, los alimentos, los animales domésticos o en el suelo.
- Se cuida y protege el ambiente.
- Se desarrollan conductas seguras para prevenir accidentes como cortadas y quemaduras.
- Se evita el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Se tienen conductas sexuales responsables y seguras, como tener una sola pareja sexual.
- Se evita el contacto directo con personas enfermas, si no hay necesidad. En caso de tener que hacerlo, lavar bien las manos antes de tocar o ingerir alimentos, cubrir la boca en caso necesario.
- Se aplican las vacunas que sean necesarias oportunamente.

La automedicación puede causar severos problemas. Toda enfermedad se puede curar o controlar con un tratamiento adecuado, que debe administrar un médico.



¡recuerde!

Las infecciones respiratorias

¿Qué sabemos acerca de **enfermedades que afectan al sistema respiratorio?**

¿Cuáles son sus principales síntomas o signos?

1) ¿Qué son las infecciones respiratorias?

Son enfermedades que afectan todos los órganos que intervienen en el proceso respiratorio: nariz, boca, laringe, bronquios y pulmones.

2) ¿Qué causa las infecciones respiratorias?

La principal causa de estas infecciones son los microbios presentes en el aire o en las gotas de saliva que una persona enferma arroja al toser, hablar o estornudar.

3) ¿Cómo se manifiestan?

Sus principales síntomas son la tos, el catarro, el dolor y ardor de garganta, dificultad para respirar y en ocasiones dolor en el pecho. También hay algunos signos, como fiebre, palidez, dolor de cabeza, ojos enrojecidos, moco por la nariz y malestar general.

4) ¿Cómo se transmiten?

La principal vía de transmisión es de una persona enferma a otra o por la presencia de microbios en el aire.



Acerca de las enfermedades

Los cambios de temperatura favorecen la entrada de microbios que son los causantes de la enfermedad.

Las enfermedades respiratorias son muy frecuentes y una de las primeras causas de muerte en niños y ancianos.

Nuestro cuerpo

Sistema respiratorio humano

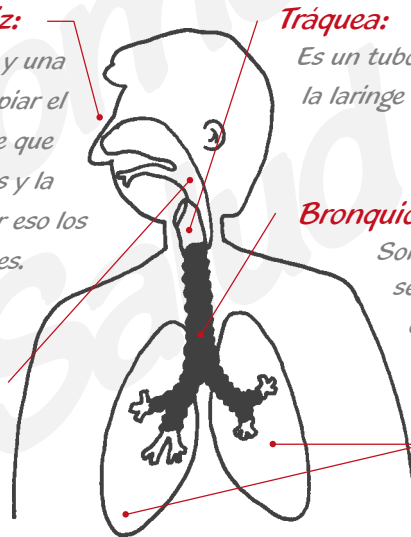
Al respirar, aspiramos el aire que contiene oxígeno, un gas tan importante para la vida, que un ser humano no puede vivir más de cinco minutos sin él.

Al llegar a los pulmones, el oxígeno se incorpora a la sangre purificándola, y al mismo tiempo toma de ella el bióxido de carbono, un gas que se produce al interior del cuerpo, para expulsarlo.



Nariz:
Por dentro está cubierta de muchos vellitos y una mucosa, que sirven para retener microbios, limpiar el aire y darle la temperatura adecuada antes de que vaya a los pulmones. Cuando hace frío, los vellitos y la mucosa dejan de funcionar adecuadamente y por eso los microbios entran más fácilmente hasta los pulmones.

Laringe:
Es la parte en la que se encuentran las amígdalas o anginas, unas glándulas que sirven también para retener los microbios que entran por la boca.



Tráquea:
Es un tubo que une la laringe con los bronquios.

Bronquios:
Son dos tubos. Uno de ellos se une al pulmón derecho y el otro al izquierdo.

Pulmones:
Son dos órganos elásticos. En ellos se realiza el intercambio de gases (oxígeno por bióxido de carbono).



Acerca de las
enfermedades

5) ¿Cuáles son las principales infecciones respiratorias?

Las gripas, la laringitis (inflamación de la laringe), la bronquitis (inflamación de los bronquios), la pulmonía o neumonía.

6) ¿Cuáles son los principales riesgos de una infección respiratoria?

Los virus o las bacterias pueden llegar hasta los pulmones y causar graves enfermedades, como la neumonía y la bronquitis. Además, como se contagian fácilmente de una persona a otra afectan la calidad de vida, requieren de tratamientos que resultan costosos y de cuidados muy especiales.

7) ¿Cómo prevenir las infecciones respiratorias?

- Alimentarse bien, sobre todo con frutas y verduras que contengan vitamina C, como naranja, limón, guayaba, y con verduras verdes como brócoli y verdolagas.
- Tomar de 6 a 8 vasos de agua limpia y hervida diariamente.
- Abrigarse bien y protegerse contra el frío.
- Cuando hay mucho frío, cubrir la nariz y la boca con una bufanda o un trapo.
- Evitar lo más que se pueda el contacto con personas enfermas.
- Seguir el tratamiento indicado por el médico y cumplirlo totalmente para evitar complicaciones.



Vamos a promover la Salud

¿Qué es una enfermedad infecciosa?

¿ qué aprendimos ?

¿Cuáles son las enfermedades infecciosas más comunes?

¿Cómo se manifiestan las infecciones respiratorias?

¿Cómo funciona el sistema respiratorio y qué órganos intervienen en él?

¿Qué haría en su casa y con su familia para reducir la posibilidad de contraer una infección respiratoria?

Sesión 9

Enfermedades gastrointestinales. Enfermedades de la piel



En esta sesión nos proponemos:

1. Conocer qué son y cómo se originan las enfermedades gastrointestinales más comunes.
2. Conocer qué son y cómo se originan las enfermedades de la piel.
3. Conocer las medidas preventivas y cuidados.

Nuestros temas son:

- *Funcionamiento del sistema digestivo.*
- *Diarreas.*
- *Enfermedades de la piel.*
- *Prevención y control.*



Acerca de las
enfermedades

recu
pere
mos



Información para la sesión

Enfermedades gastrointestinales

nuestros saberes

La palabra *gastro*
significa estómago.

¿Qué sabemos acerca de las **enfermedades que afectan el estómago y los intestinos?**

¿Cuáles son sus principales síntomas?

1) ¿Qué son las enfermedades gastrointestinales?

Las enfermedades gastrointestinales son las que afectan principalmente el funcionamiento del estómago y los intestinos.

2) ¿Qué las causa?

Los microbios o parásitos que se encuentran:

- En alimentos en mal estado, sucios o contaminados.
- En el agua no potable o contaminada.
- En las manos sucias, el excremento.

3) ¿Cómo se manifiesta una enfermedad gastrointestinal?

Las principales manifestaciones son dolor e inflamación de estómago o en la parte baja del vientre, problemas para obrar o defecar, diarrea o estreñimiento, dolor de cabeza, en ocasiones náuseas, vómito o fiebre y malestar general.

Nuestro cuerpo

El sistema digestivo

El sistema digestivo separa y transforma las sustancias nutritivas que contienen los alimentos, para incorporarlas a la sangre y que puedan llegar a todo el organismo. A esto se le llama *digestión*.

La digestión empieza en la boca. Los dientes, las muelas, la lengua y la saliva ayudan a convertir los alimentos en una pasta suave que se puede tragar. Los alimentos son tragados en la faringe y de ahí pasan por un tubo llamado esófago, hacia el estómago. Allí se producen los jugos gástricos, que ayudan a volverlos casi líquidos. Mientras mejor masticados y suaves estén los alimentos al llegar al estómago, el proceso es más fácil.

Del estómago pasan al intestino delgado. Cuando entran en él, se mezclan con unas sustancias producidas en el hígado, la vesícula biliar y el páncreas que ayu-

dan a procesar las grasas y los azúcares de los alimentos.

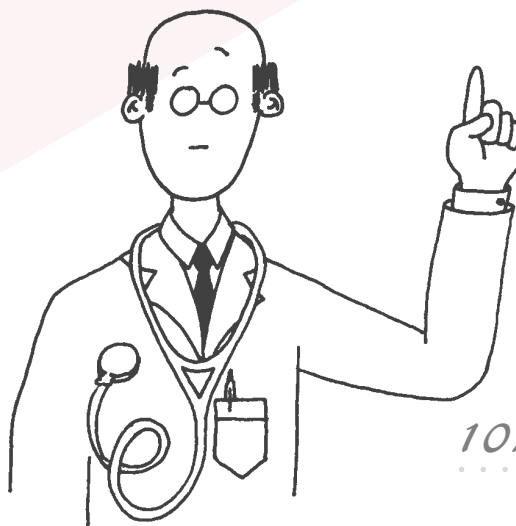
Ya casi líquidos, en el intestino delgado, los nutrimentos son absorbidos por millones de vellitos y pasan a la sangre, para ser distribuidos a todo el cuerpo.

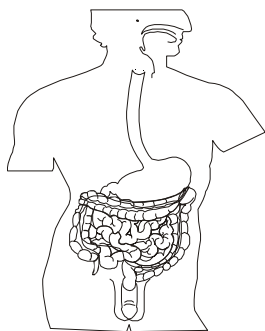
Los restos de alimentos que no fueron absorbidos pasan al intestino grueso. Ahí se absorbe el agua y se forma una pasta llamada *excremento*, que pasa por el recto y es eliminado por el ano.

Dientes

Es muy importante cuidar la dentadura y atender las caries o picaduras de dientes y muelas.

Perder estas piezas dificulta la masticación y por lo mismo la digestión.





Esófago

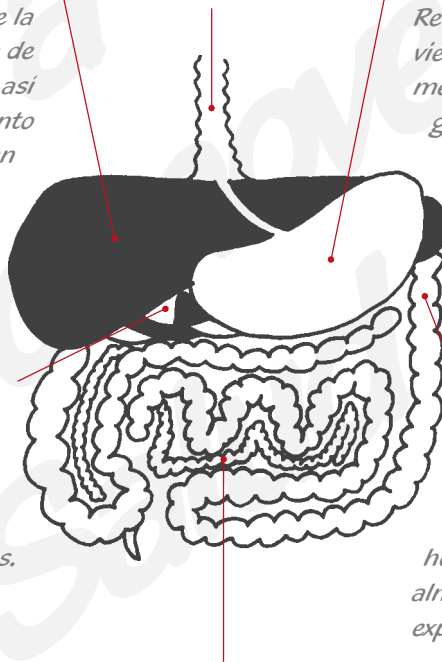
Es el tubo por donde pasa el alimento, que va desde la boca al estómago.

Hígado

Se encarga de la transformación de diferentes sustancias, así como del procesamiento de productos tóxicos en el organismo.

Estómago

Recibe la comida que viene del esófago y la mezcla con los jugos gástricos, iniciando la digestión y movilizándolo hacia el intestino delgado.



Vesícula biliar

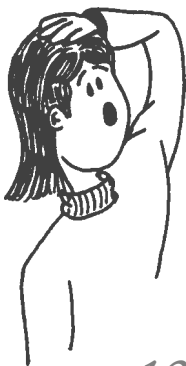
Almacena la bilis, que es un líquido formado por el hígado, y que ayuda a la digestión de las grasas.

Intestino grueso

Se encarga de la absorción del agua y sales, así como de la formación final de las heces y de su almacenamiento y expulsión.

Intestino delgado

Al llegar aquí, el alimento se une con los líquidos provenientes del páncreas y el hígado, para continuar la digestión y absorber algunos componentes.





Acerca de las enfermedades

4) ¿Cuáles son las enfermedades gastrointestinales más comunes?

Las más comunes son las llamadas enfermedades diarreicas. Algunas de estas enfermedades pueden ser muy peligrosas, como el cólera, que puede causar la muerte por deshidratación en pocas horas.

Las enfermedades parasitarias son peligrosas, porque son ocasionadas por lombrices y otros parásitos, como las amibas. Estos parásitos consumen los nutrimentos que deberían ser utilizados por las personas, por lo que ocasionan desnutrición y afectan el adecuado crecimiento y desarrollo.

5) ¿Qué es la diarrea?

La diarrea es la salida de gran cantidad de agua del cuerpo cuando defecamos.

Cuando hay microbios en el intestino, éste produce movimientos muy rápidos y gran cantidad de agua para limpiarse.

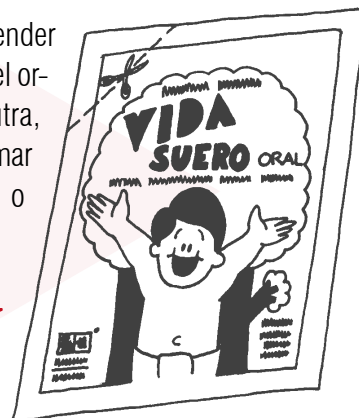
Cuando se tienen varias evacuaciones líquidas al día, y no se atiende como debe ser, la diarrea puede ser peligrosa porque produce deshidratación y la persona puede morir por falta de agua en su organismo.

6) ¿Qué hacer cuando hay una diarrea?

Es importante no suspender los alimentos para que el organismo no se desnutra, evitar las grasas y tomar mucha agua hervida o VIDA suero oral.

7) ¿Qué podemos hacer cuando hay parásitos?

- Hacer análisis.
- Tomar medicinas desparasitantes dos veces al año. Durante las Semanas Nacionales de Salud, estos medicamentos son administrados a los niños al mismo tiempo que las vacunas.



En niños menores de un año, las diarreas son la primera causa de muerte.

8) ¿Cómo podemos prevenir las diarreas y los parásitos?

- Lavar las manos antes de comer, tocar o preparar alimentos.
- Lavar bien las frutas y verduras.
- Lavar las manos después de ir al baño.
- Hervir o clorar el agua que vamos a consumir.
- Hervir la leche.



- Cocer bien la carne; revisar que la de puerco no tenga grasa ni bolitas (cisticercos).
- Evitar comer en puestos callejeros donde no hay higiene ni en la persona que prepara y sirve los alimentos, ni en los utensilios.
- Consumir alimentos frescos.
- No defecar en terrenos baldíos, zonas verdes y presas.
- Lavar el cascarón del huevo antes de consumirlo.

3.

Acerca de las enfermedades

Enfermedades de la piel

recuperemos



nuestros

saberes

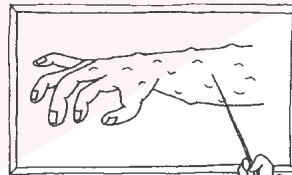
¿Qué sabemos acerca de **las infecciones de la piel?**

¿Cuáles son algunas de sus manifestaciones?

1) ¿Qué es la piel?

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y, además de ser uno de los órganos de los sentidos, se encarga de:

- Proteger todos los órganos internos.
- Ayudar a mantener y controlar la temperatura del cuerpo.



- Eliminar sustancias tóxicas del organismo por medio del sudor.
- Permitir las sensaciones, pues por medio de ella



percibimos temperaturas (frío, caliente, tibio, húmedo) y texturas (áspero, suave, ondulado, liso) y expresamos afecto (caricias, besos, abrazos).

Por medio de la piel se reflejan muchas otras enfermedades, como por ejemplo la varicela, el sarampión, la escarlatina, la rubéola, las reacciones alérgicas. Algunas de ellas se previenen con vacunas especiales que deben aplicarse los primeros años de vida.

2) ¿Por qué se pueden presentar infecciones en la piel?

Las infecciones en la piel son causadas por microbios, virus, parásitos y hongos, y pueden favorecerse por:

1. Falta de higiene personal, del lugar donde vivimos y de la ropa que usamos.
2. Las mordidas o los piquetes de animales.

3. Las quemaduras, las cortadas, los golpes no atendidos adecuadamente, que además pueden dejar cicatriz.
4. El uso de sustancias tóxicas que pueden afectar a algunas personas, como detergentes, gasolina y sustancias químicas, como ácidos.
5. Una inadecuada alimentación, que no contenga frutas, verduras y agua en abundancia.

3) ¿Cómo se manifiestan?

Las principales manifestaciones son ronchas, granos, manchas, ampollas, descamación.

4) ¿Cómo se transmiten?

1. Por la falta de higiene, aseo corporal y de la ropa y el lugar donde vivimos.
2. Por el uso compartido de cepillos y peinetas de personas que no tengan una adecuada higiene.

Nuestro cuerpo

La piel

La piel está formada de varias capas y **glándulas**. Unas producen grasa y otras producen agua (sudor).

Cuando la piel se daña por una infección o un accidente, pierde sus funciones en la parte dañada.



Acerca de las enfermedades



Epidermis

Es la capa más superficial de la piel que sirve para proteger al organismo.

Se recambia frecuentemente

Glándula sudorípara

Produce un líquido salado, un poco ácido (sudor), el cual elimina las bacterias de la piel y regula la temperatura.

Vello

Sirve para controlar y regular la temperatura.

Glándula sebácea

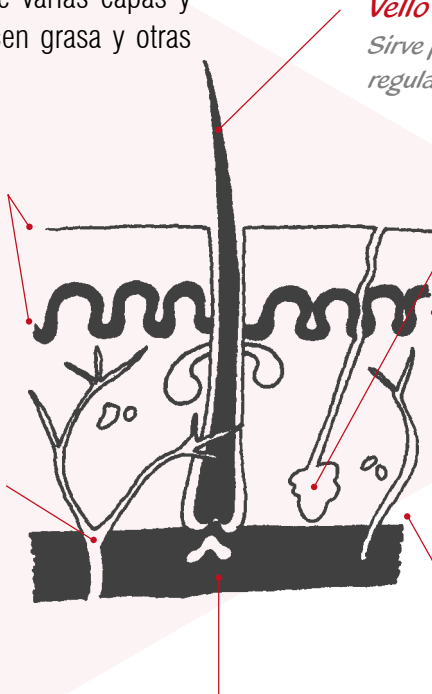
Produce grasa para lubricar y proteger la piel. También ayuda a mantener una temperatura determinada.

Dermis

En ella se encuentran las terminaciones nerviosas que captan las sensaciones.

Hipodermis

Está constituida por grasa, cuya función es de protección.



5) ¿Cuáles son las principales enfermedades de la piel producidas por infecciones?

Algunas de las principales son:

- La pediculosis. Afecta el cuero cabelludo. Es causada por piojos.
- La sarna. Afecta todo el cuerpo y es causada por ácaros.
- El pie de atleta. Afecta los pies. Es causado por hongos.
- La tiña de la piel. Afecta todo el cuerpo. Es causada por hongos.
- El impétigo. Aparece como manchas amarillentas junto a la boca, la nariz y/o los oídos. Es causado por bacterias.
- El acné. Aunque su principal causa son los cambios hormonales, puede causar infecciones en la piel por la falta de higiene.

6) ¿Cómo prevenir las enfermedades de la piel producidas por infecciones?

- Con una higiene adecuada, personal y del lugar donde vivimos.
- Tener una alimentación rica en frutas y verduras.
- Tomar agua potable en grandes cantidades.
- Bañarse con frecuencia y secar bien el cuerpo, sobre todo en los pliegues (codos, rodillas, axilas, ingles).
- Limpiar la piel diariamente.
- Lavar, cepillar y cortar el cabello con frecuencia.
- Evitar quemaduras, cortadas, golpes y otros accidentes.
- Evitar asolearse durante mucho tiempo.
- Asear los zapatos y ventilarlos, sobre todo los tenis.
- Asear bien los pies, lavarlos y secarlos bien.



¿Qué es una diarrea y qué puede provocar en el organismo?

¿Cómo se controla una diarrea?

¿Qué parte del sistema digestivo absorbe las sustancias nutritivas de los alimentos?

¿Por qué se puede infectar la piel?

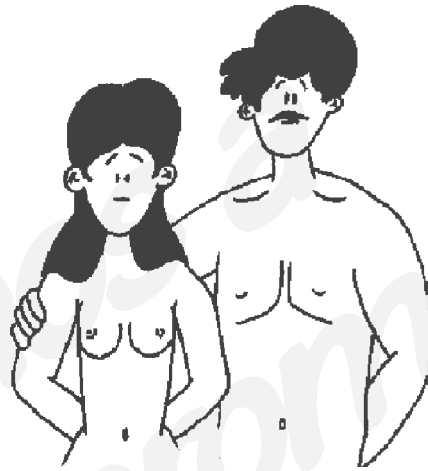
¿Cuáles son los cuidados que hay que tener con la piel para prevenir una enfermedad?



¿ qué aprendimos ?

Sesión 10

Enfermedades de vías urinarias. Enfermedades de transmisión sexual



En esta sesión nos proponemos:

- 1.** Conocer cuáles son las infecciones de vías urinarias.
- 2.** Conocer qué son las enfermedades de transmisión sexual.
- 3.** Reflexionar acerca de los cuidados y las medidas preventivas.

Nuestros temas son:

- *Infecciones urinarias.*
- *Enfermedades de transmisión sexual.*
- *Medidas de prevención y control.*



Acerca de las enfermedades



• *La diarrea es una enfermedad gastrointestinal que se presenta cuando hay microbios en el intestino, y es importante atenderla porque provoca que el organismo pierda mucha agua (deshidratación).*

• *Para prevenir una enfermedad gastrointestinal es importante lavarse siempre las manos después de ir al baño y antes de tocar los alimentos; hervir la leche y el agua, y consumir alimentos frescos.*

• *Las infecciones de la piel se pueden presentar por falta de higiene personal y del lugar donde vivimos, pero también por accidentes que podemos evitar, como quemaduras, cortadas y golpes.*

Información para la sesión

recu
peremos



nuestros
saberes

Infecciones urinarias

¿Qué sabemos acerca de enfermedades que afectan el aparato urinario?

¿Conoce algunos síntomas o signos de ellas?

1) ¿Qué son las infecciones urinarias?

Son enfermedades infecciosas que afectan los órganos del cuerpo encargados de formar y eliminar la orina, es decir los riñones, los uréteros, la vejiga, la urétra y el meato urinario.

2) ¿Cómo se pueden adquirir?

Estas enfermedades pueden presentarse por malos hábitos urinarios (aguantarse mucho tiempo el deseo de orinar) o por falta de higiene, entre otras causas.

En la mujer, las infecciones se pueden presentar con mayor facilidad por no limpiarse adecuadamente después de defecar. Al limpiarse de atrás hacia adelante, se arrastra excremento que contamina el

meato urinario. Por esto siempre debe limpiarse de adelante hacia atrás.

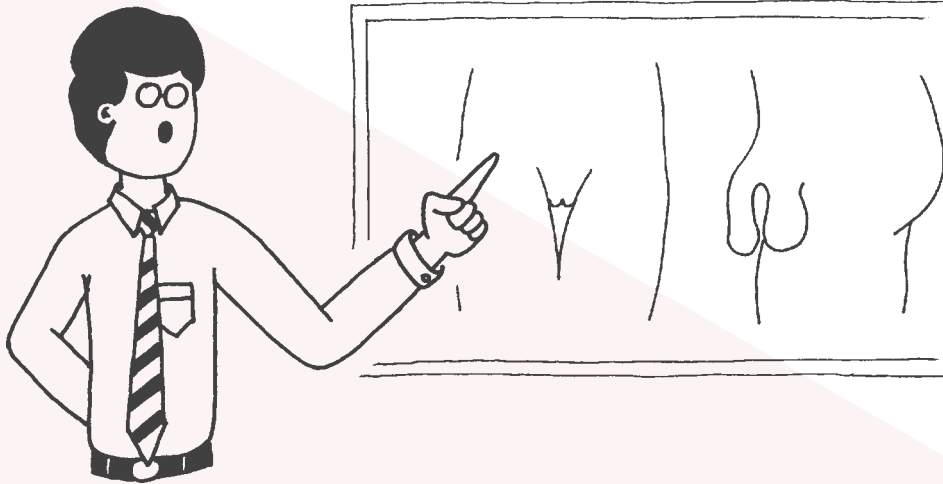
En los hombres que no están circuncidados y que conservan el prepucio, o pellejito que cubre la cabeza del pene, hay mayor riesgo de infecciones urinarias, por la grasa y la mugre que se acumula entre el pliegue y la cabeza del pene, lo cual favorece la reproducción de microbios.

3) ¿Cómo se manifiestan?

Las principales manifestaciones de infecciones urinarias son ardor, comezón, dolor al orinar, irritación, aumento en la frecuencia urinaria, dolor en la parte baja del vientre o en la cintura del lado de la espalda.



Acerca de las enfermedades



Nuestro cuerpo

El aparato urinario

El aparato urinario se encarga de formar la orina para eliminar a través de ella la mayor parte de los desechos del organismo. Está compuesto por: los riñones, donde se forma la orina, los uréteros, que conducen la orina del riñón a la vejiga, la vejiga, que acumula la orina, la uretra que conduce la orina hasta el meato urinario, por donde sale.

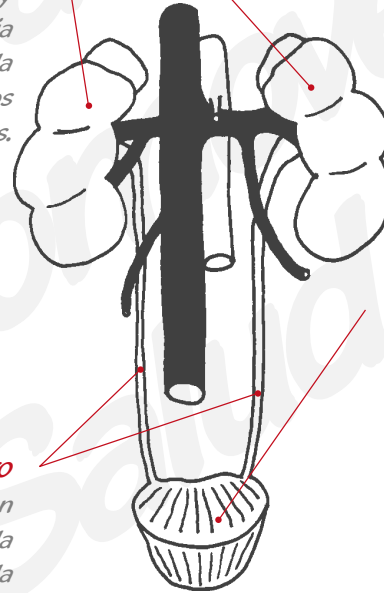
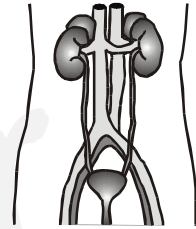
¿Qué es y para qué sirve la orina?

Es un líquido que transporta desechos de nuestro organismo para eliminarlos. Se forma en los riñones, y pasa por unos conductos llamados uréteros hacia la vejiga, que al llenarse nos manda una señal para ir al baño y eliminarla por el meato urinario.

Los riñones son dos órganos que funcionan como filtros: cuando la sangre pasa por ellos, separan las sustancias que deben eliminarse del resto de la sangre dejando pasar solamente lo que es útil al organismo.

Riñón

Se encarga de filtrar y limpiar la sangre, eliminando los desechos. También ayuda a regular el volumen de líquidos en el cuerpo, la presión arterial y producen una sustancia que sirve para la producción de glóbulos rojos.



Vejiga

Es la encargada de almacenar la orina.

Urétero

Son dos tubos que van desde los riñones a la vejiga por donde pasa la orina producida en el riñón.





4) ¿Cómo se adquieren las infecciones urinarias?

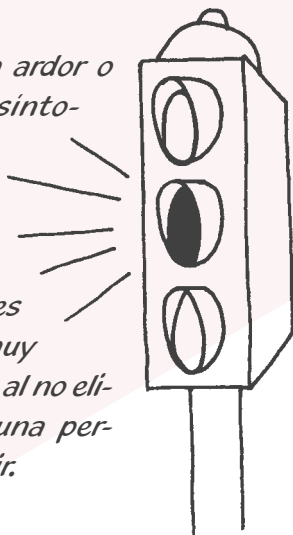
Algunas infecciones urinarias se adquieren:

1. Por compartir la ropa interior de otras personas que tengan alguna infección.
2. Por malos hábitos de higiene.

Señales de alerta

Orinar poco, con ardor o con dolor son síntomas que deben ser atendidos inmediatamente.

Las infecciones urinarias son muy peligrosas porque al no eliminar la orina una persona puede morir.



5) ¿Cómo se puede prevenir una infección urinaria?

- Mantener aseados y limpios los genitales.
- Tomar agua limpia y hervida en abundancia.
- Ir al baño para orinar cuando se necesite. Evitar 'aguantarse', pues esto provoca que la vejiga vaya perdiendo su capacidad para retener la orina.
- Evitar usar ropa interior de otras personas.
- Atender cualquier síntoma de inmediato.
- Atendiendo *adecuadamente* la diabetes, en caso de padecerla.

recu
pere
mos



Enfermedades de transmisión sexual

Los órganos sexuales del hombre y la mujer son diferentes, aunque su función es la misma: la reproducción humana.

nuestros saberes

¿Qué sabemos acerca de las enfermedades de transmisión sexual?

¿Cuáles son sus principales síntomas o signos?

1) ¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?

Son enfermedades infecciosas que se transmiten principalmente durante las relaciones sexuales.

La mayoría de estas enfermedades afecta el funcionamiento de los órganos sexuales, aunque hay algunas que dañan otras partes del cuerpo.

2) ¿Qué las causa?

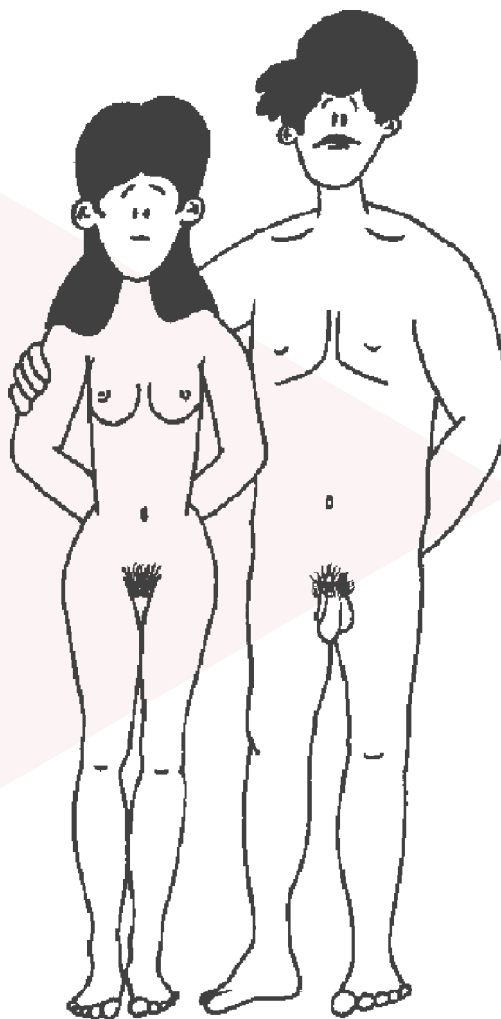
Como todas las infecciones, las enfermedades de transmisión sexual son causadas por virus o bacterias, hongos o parásitos que al entrar al organismo se reproducen y ocasionan daños severos.

Las enfermedades causadas por bacterias, hongos o parásitos son curables si se atienden oportunamente; las provocadas por virus solamente se pueden controlar, pero no curar. Algunas como el SIDA y la Hepatitis B son mortales.

Estas enfermedades son muy contagiosas, por lo que si se padece alguna de ellas es importante atenderla a tiempo y suspender las relaciones sexuales hasta que el médico determine que ya no hay peligro de contagio.

3) ¿Cuáles son las principales enfermedades de transmisión sexual?

- La sífilis.
- La gonorrea.
- El herpes genital.
- El condiloma.
- La tricomoniasis.
- La candidiasis (sólo afecta a mujeres).
- La Hepatitis B.
- SIDA.



Acerca de las enfermedades

Nuestro cuerpo

Ovarios:

Son dos glándulas que contienen los óvulos.

En los óvulos están las características biológicas que la madre hereda al hijo.

En la mujer, aproximadamente cada 28 días, a la mitad del ciclo menstrual (entre menstruación y menstruación), un óvulo madura y es liberado de alguno de los **ovarios**. El óvulo entra a la **Trompa de Falopio** y es transportado hacia la **matriz**, en la cual se ha estado formando una capa sanguínea.

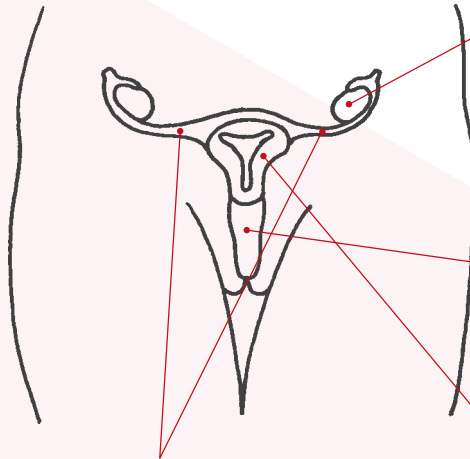
Si hay fecundación, ahí anidará el óvulo para empezar a desarrollar una nueva vida. Si no la hay, esta capa se desprende y sale en forma de flujo sanguíneo por la **vagina**. A esto se le llama menstruación,

regla o periodo. Esto no es una enfermedad, sino algo normal que sucede a todas las mujeres más o menos desde los 10 hasta los 45 años de edad.

En los hombres, a partir de la adolescencia, se forman dentro de los **testículos** millones de espermatozoides. Cuando hay algún estímulo, los espermatozoides salen y son transportados por los conductos deferentes; al pasar por las vesículas seminales se mezclan con una sustancia blanquecina llamada **semen**. De ahí se dirigen hacia el **pene**, que se ha puesto duro y erecto y, con ayuda de algunas contracciones, son expulsados del cuerpo.



Acerca de las enfermedades



Ovario

Se encarga de reproducir y expulsar las células reproductoras femeninas (óvulos). Es controlado por las hormonas.

Vagina

Es un conducto que va desde la matriz hasta el exterior del cuerpo, por donde nace el bebé.

Trompas de Falopio

Son conductos que van desde los ovarios hasta la matriz por donde pasan los óvulos para unirse con los espermatozoides.

Matriz

Es el sitio donde se aloja el bebé durante el embarazo.

Próstata

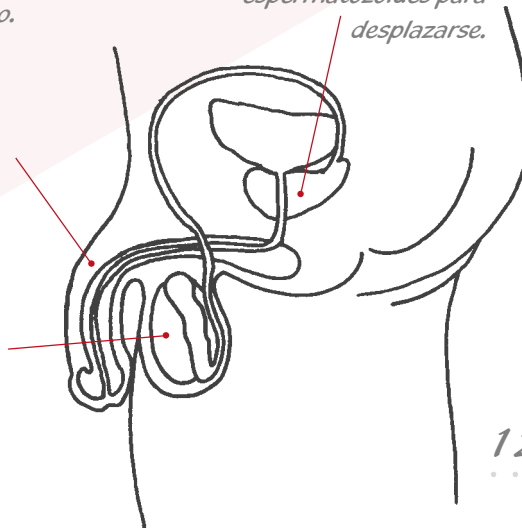
Produce sustancias que dan energía a los espermatozoides para desplazarse.

Pene

Se encarga de transportar el semen durante el acto sexual y la orina a través de la uretra.

Testículo

Sitio donde se forman y se almacenan las células reproductoras masculinas (espermatozoides).



4) ¿Cómo se transmiten?

Todas estas enfermedades se transmiten:

1. Por tener relaciones sexuales con una persona infectada.
2. Por tener relaciones sexuales con varias parejas o con parejas casuales.

Otras formas de contagio de algunas de estas enfermedades son:

1. Por contacto con la sangre de una persona infectada (cuando se comparten agujas y/o jeringas contaminadas, o por transfusión de san-

- gre infectada a una persona sana).
2. Por vía perinatal, es decir de la madre infectada al bebé, durante el embarazo, el parto o la lactancia.

5) ¿Cuáles son los riesgos de las enfermedades de transmisión sexual?

- Algunas de estas enfermedades causan esterilidad o muerte.
- Los tratamientos son largos y muy costosos.
- Estas son enfermedades que generalmente implican un rechazo social y causan daños emocionales y familiares severos.

Varias enfermedades de transmisión sexual no presentan manifestaciones de forma inmediata, y muchas personas continúan teniendo relaciones sin saber que están enfermas, contagiando a otras.

Un caso muy importante es la infección por el virus de inmunodeficiencia humana, VIH, causante del SIDA, que puede manifestarse hasta después de cinco años de haber adquirido el virus.



¡recuerde!



Acerca de las
enfermedades

6) ¿Cómo se manifiestan las enfermedades de transmisión sexual?

Algunas de estas enfermedades pueden manifestarse con ardor, comezón, granos e irritación en el pene y la vagina o con la presencia de flujos y/o dolor en la parte baja del vientre.

Varios de estos síntomas también pueden ser de otras enfermedades infecciosas. Por eso sólo se debe sospechar de padecer estas enfermedades si se han tenido conductas sexuales de riesgo, como tener relaciones sexuales con varias parejas.

En cualquier caso, es importante que la gente consulte al médico para que sea él quien diagnostique la enfermedad y administre el tratamiento adecuado.

7) ¿Cómo se pueden prevenir las enfermedades de transmisión sexual?

- Manteniendo relaciones con una sola pareja.
- Evitando las relaciones casuales o con varias personas.
- Evitando el alcohol y otras drogas que impiden razonar y actuar con responsabilidad.
- Informándose y reflexionando antes de tomar decisiones.
- Evitando el uso de jeringas que puedan estar contaminadas.
- Exigiendo “sangre segura” ante una transfusión.
- Evitando un embarazo si se padece una enfermedad de transmisión sexual.

Infórmese y reflexione antes de actuar

Lo que haga hoy puede tener consecuencias que le afecten durante el resto de su vida. Piense bien antes de tomar cualquier decisión. Sea responsable con usted mismo y con quienes le rodean.

¿Por qué es importante eliminar la orina?

¿Cómo funcionan los riñones y por qué son tan importantes?

¿Qué recomendaría para prevenir una infección de las vías urinarias?

¿Cómo imagina que se podría promover una campaña para prevenir enfermedades de transmisión sexual? ¿Qué diría a la comunidad al respecto?

¿Cuáles son las principales enfermedades de transmisión sexual?



Mis Notas



Acerca de las
enfermedades



Vamos a
promover
la Salud



Acerca de las
enfermedades



Vamos a
promover
la Salud





Acerca de las
enfermedades

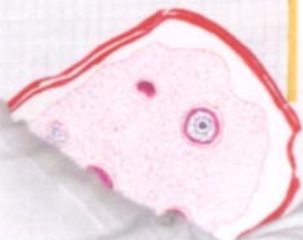
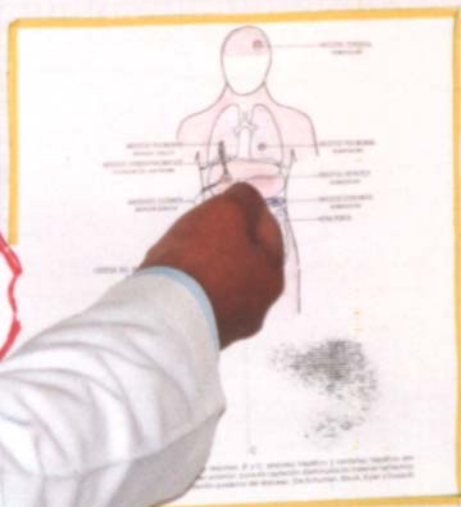
Vamos a
promover
la Salud



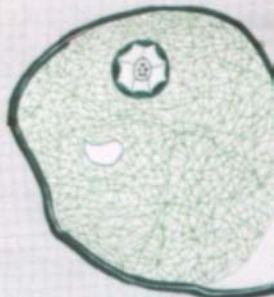
Acerca de las
enfermedades



AMIBIASIS



TROFOZOITO



AMIBA