**FISANIM A.C.
MANUAL 1**

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?

Estar sanos es el estado natural de todas las personas, pero hoy día muy poca gente, tanto en el campo como en la ciudad, puede decir que está sana.

Todas las personas queremos mejorar nuestra salud. Queremos estar sanos para no tener dolores y cansancios, para ser más fuertes, hacer mejor nuestros trabajos, ceremonias y descansos. Para organizarnos mejor y así exigir juntos el cumplimiento de nuestros derechos.

Sabemos que nuestra salud empieza en la de nuestra madre, nuestro padre y todos nuestros antepasados. Sabemos también que nuestros hijos son el futuro de las comunidades y por eso queremos que estén sanos y fuertes.

Hay muchas cosas que podemos hacer para no enfermarnos.

¿PORQUÉ NOS ENFERMAMOS?

Muchas de nuestras enfermedades son hereditarias o sea que se transmiten de padres a hijos, algunas de ellas son: la epilepsia, el cáncer, labio leporino, ojos bizcos y las deformidades.

Hay otras causadas por problemas en los órganos del cuerpo como: el reumatismo, ataques al corazón, o embolia.

Otras son ocasionadas por venenos como: plaguicidas o como fumar (que da la tos), por el alcohol y otras sustancias tóxicas.

También hay algunas enfermedades que se originan en la mente.

Para todas estas enfermedades hay remedios y medicinas.

Las más comunes se contagian de una persona a otra y son causadas por organismos que no podemos ver pero que entran en nuestro cuerpo y lo enferman (gérmenes, bacterias y virus). Estas enfermedades en castellano son las llamadas infecciosas y se pueden transmitir por el aire al toser o estornudar, por tocar heridas sucias, por las patas de los animales que tienen suciedad o caca, por el agua, por contacto sexual o por tocar cosas que no están limpias.

Algunas de estas enfermedades son: la diarrea, la disenteria, dolores de garganta, la tos, dolores de oído, heridas infectadas, llagas con pus, pulmonía, tuberculosis.

FISANIM A.C.
MANUAL 1

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?

Para estas enfermedades existen remedios naturales y medicinas llamadas antibióticos, pero si las personas siguen estando en ambientes sucios volverán a enfermarse.

VACUNAS.

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

PARA PREVENIR CONTAGIARSE DE ALGUNAS DE ESTAS ENFERMEDADES, EXISTEN VACUNAS QUE HACEN QUE NUESTRAS DEFENSAS APRENDAN A COMBATIR A ESTAS ENFERMEDADES Y NO NOS ENFERMEMOS.

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

Con las vacunas puede ser que suba de temperatura el área de la inyección y en ese caso son trapitos de agua fría o con hielo. Sí hay fiebre destapar al bebé dejarlo con pañal y si no cede la fiebre con trapitos de agua en la cabeza, estómago y axilas.

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

DESPARASITACIÓN (no traducir esta palabra, dejarla en español).

En castellano llamamos parásitos a: pequeños animales que viven en nuestro cuerpo y causan muchas enfermedades. Viven en nuestras tripas, en nuestro culo. Otros en nuestra sangre y los causa un piquete de zancudo estas son: el paludismo, el dengue, la chicunguya y el zika.

Hay otros parásitos que viven fuera de nuestro cuerpo como: piojos, chinches, pulgas y garrapatas.

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

FISANIM A.C.
MANUAL 1

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?

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

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

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

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

El manejo de excretas humanas o caca con parasitosis, es el siguiente: desde la primera evacuación, después de la primera toma del desparasitante, si es en letrina se tiene que echar una mezcla de cal y ceniza al 50% (la misma que sale del fogón). Si es al aire libre también se le pone la misma mezcla y se entierra.

La caca puede traer lombrices y huevecillos, por eso es importante echarle la mezcla y/o enterrarla con la mezcla.

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

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

EN ESTAS ACCIONES DE SALUD, LAS BRIGADAS DE LA SECRETARÍA DE SALUD DARÁN A TODA LA POBLACIÓN UN **DESPARASITANTE**, MÉDICO LLAMADO ALBENDAZOL, QUE MATA LOS PARÁSITOS Y ESTOS SALDRÁN DE NUESTRO CUERPO. SE RECOMIENDA REGULARMENTE TOMAR DESPARASITANTES NATURALES COMO EL EPAZOTE Y LOS QUE ACOSTUMBREN EN TU COMUNIDAD.

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

A veces se tienen parásitos pero no causan molestias. La persona parece sana, pero también arroja huevecillos por la caca a esta persona se le llama portador sano.

FISANIM A.C.
MANUAL 1

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?

Aunque no se tenga dolor se pueden tener parásitos. POR ESO ES IMPORTANTE LAVARSE LAS MANOS ANTES DE TOCAR CUALQUIER ALIMENTO Y DESPUÉS DE CAGAR.

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

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

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

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

LA DIARREA EN LA NIÑAS Y LOS NIÑOS.

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

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

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

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

FISANIM A.C.
MANUAL 1

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**FISANIM A.C.
MANUAL 1**

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS?

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

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

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

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

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

No se deben tomar medicamentos que no recete el promotor o el doctor. No son necesarios y pueden hacer daño a las niñas y a los niños.

Casi siempre la diarrea se cura sola en unos días.

El verdadero peligro es la pérdida de líquidos cuando tienen diarrea, pero si niñas y niños toman el suero oral y no dejan de comer, no se deshidratarán.